

30

PERGUNTAS

SOBRE ÁLCOOL E DROGAS

QUE MUDARÃO

SUA VIDA



Robson Sales

30

PERGUNTAS

SOBRE ÁLCOOL E DROGAS

QUE MUDARÃO

SUA VIDA

Robson Sales

30 perguntas sobre álcool e drogas que mudarão sua vida

Revisão

Frederico Helou Doca de Andrade
Michelle Morikawa

Edição de Arte

Carlos Silva

S163p

Sales, Robson Barreto.

30 perguntas sobre álcool e drogas que mudarão sua vida / Robson Barreto Sales -
1ª ed. - São Paulo, 2025.
78 p. : il. col.

ISBN 978-65-01-46422-0

1.Dependência. 2.Álcool. 3.Drogas. 4.Saúde. I.Sales, Robson Barreto. II.Título.

CDD 362.29

Tatiane Thielke dos Santos Cruz - Bibliotecária - CRB-8/11157.

PÚBLICO-ALVO

- Famílias que convivem com pessoas em situação de dependência química
- Educadores e líderes comunitários
- Estudantes de Psicologia, Serviço Social e áreas da Saúde
- Pastores, conselheiros e orientadores espirituais
- Profissionais e voluntários de comunidades terapêuticas
- Leitores em busca de informação honesta e orientações práticas sobre álcool e drogas

RECOMENDAÇÕES DE USO

Este livro pode ser utilizado:

- como material introdutório para rodas de conversa em centros de acolhimento;
- como disparador de reflexões em grupos de apoio e reuniões familiares;
- como apoio à prevenção ao uso de drogas em escolas e comunidades;
- em leituras individuais para quem está em tratamento, ou ama alguém que está;
- como base para palestras, oficinas e programas de conscientização.

APRESENTAÇÃO

E se bastasse uma pergunta certa, feita na hora exata, para despertar algo que estava adormecido? Para abrir os olhos, tocar o fundo da alma, provocar uma reação, um pensamento diferente, uma descoberta sobre si mesmo? Quem sabe uma pergunta que provocasse um recomeço.

Apresento este livro com a convicção de que as perguntas certas podem mudar pensamentos, quebrar paradigmas, acordar significados adormecidos e sonhos derrotados. Você acredita que uma pergunta pode salvar uma vida?

Vivemos em um mundo onde o álcool e outras drogas se tornaram comuns, até normalizados. Estão em todos os lugares: em festas, na quadra de esportes, nos corredores das escolas, na saída da igreja, em corpos cansados, em corpos endoidecidos, na cabeça do marginal violento, na tristeza do aluno repetente, do pai ausente, no lar desfeito... As drogas estão em todos os lugares, mas, principalmente, nos lugares onde há dor.

30 perguntas sobre álcool e drogas que mudarão sua vida não é um livro técnico, nem religioso, nem moralista. Não é um manual de instruções nem um livro de receitas. É um convite honesto para olhar para dentro de si com perguntas que provocam descobertas, emoções. Escrito com linguagem acessível e compassiva, foi pensado para alcançar desde quem está começando o uso, quem estiver na dependência e até mesmo aquele que foi completamente derrotado e perdeu tudo, até mesmo a própria identidade. Ele fala diretamente, sem rodeios, mas com empatia. Com humanidade. Com esperança.

Faz parte da coleção “30 perguntas sobre álcool e drogas”, um projeto que se desdobra em edições voltadas para pais e filhos pequenos, jovens e educadores. A intenção é sempre a mesma: estimular a transformação por meio do diálogo interior.

Seja qual for a sua história, este livro lhe servirá como um espelho para que você possa olhar para si e perceber que já não é mais o mesmo, lembrar-se de quem você era e começar um caminho de volta.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
CAPÍTULO 1 – O QUE SÃO AS DROGAS E COMO ELAS AGEM?.....	9
1. O que acontece no cérebro de uma pessoa quando ela consome crack ou outras drogas?.....	11
2. Quando o uso de drogas ou álcool se torna uma doença?.....	13
3. Quais são os primeiros sinais de que alguém está se tornando dependente?.....	15
4. O que é a negação e como ela impede a recuperação?.....	17
5. Existe uma personalidade mais vulnerável ao vício?.....	19
CAPÍTULO 2 – A JORNADA DA DEPENDÊNCIA.....	21
6. Como a saúde mental e o uso de drogas estão interligados?.....	23
7. Por que a recaída é tão comum mesmo depois de um tempo limpo?.....	25
8. O que significa dizer “só mais uma vez” e por que isso é perigoso?.....	27
9. O que é o “fundo do poço” e por que tantos só mudam ao chegar lá?.....	29
10. O que é fissura e por que ela surge tão de repente?.....	31
CAPÍTULO 3 – O IMPACTO NAS RELAÇÕES.....	33
11. Como seu filho ou filha se sente ao perceber que você é dependente químico?.....	35
12. Um dependente químico consegue amar verdadeiramente?.....	37
13. Quem mais sofre: quem usa ou quem ama quem usa?.....	39
14. Qual o papel da família na recuperação — ajuda ou atrapalha?.....	41
15. Vale a pena perdoar quem prometeu mudar e recaiu?.....	43
CAPÍTULO 4 – CAMINHOS DE RECUPERAÇÃO.....	45
16. Como a fé pode ajudar na recuperação de um dependente químico?.....	47
17. Todo dependente precisa ser internado?.....	49
18. O que é uma comunidade terapêutica e como ela funciona?.....	51

19. A espiritualidade pode fortalecer o processo de recuperação?.....	53
20. O que são os Doze Passos e por que funcionam para tantas pessoas?.....	55
21. Existem tratamentos alternativos eficazes além da terapia convencional?..	57

CAPÍTULO 5 – DIGNIDADE, ESPERANÇA E RECONSTRUÇÃO.....59

22. Por que algumas pessoas conseguem sair das drogas e outras não?.....	61
23. A arte, o esporte ou a música podem ajudar na reconstrução da vida?.....	63
24. O que posso fazer quando a fissura me ataca?.....	65
25. Como lidar com as recaídas sem perder a esperança?.....	67
26. O que significa perder a própria identidade durante o vício?.....	69
27. O que significa reconstruir a identidade depois do vício?.....	71
28. Como falar com alguém que está negando que tem um problema?.....	73
29. O que fazer quando o dependente não quer ajuda?.....	75
30. Última reflexão — existe felicidade após o vício?.....	77

BIBLIOGRAFIA.....78

INTRODUÇÃO

A verdade é o primeiro passo para a cura.

Este não é um livro sobre os outros. É um livro sobre você — sobre o que você vê, sente, nega ou deseja quando a dependência química entra em sua vida, em sua casa, em sua história.

Talvez você tenha chegado a estas páginas movido por curiosidade. Talvez esteja em busca de respostas para alguém que ama. Ou, quem sabe, você esteja dando os primeiros passos, com uma mistura de medo e coragem, em direção ao caminho mais desafiador e, ao mesmo tempo, mais transformador que alguém pode escolher: o caminho da libertação.

Aqui, você não encontrará julgamentos moralistas, receitas prontas ou promessas de soluções mágicas. O que você tem em mãos são 30 exercícios mentais para revolver o seu íntimo, suas lembranças, sua visão de si mesmo. Perguntas diretas, verdadeiras e inquietantes. Elas existem para quebrar as amarras que lhe prendem, quebrando a ideia de que você não é mais capaz de se libertar. Mas, principalmente, essas perguntas ressuscitarão pessoas, identidades e sonhos que foram desfeitos pelas drogas.

Quer ver como funciona? Vamos fazer um breve exercício. Pare agora por um momento. Marque um minuto no relógio e, nesse minuto, tente se lembrar de três grandes sonhos que você tinha e que agora parecem impossíveis de serem alcançados.

Vá com calma.

Deixe o minuto passar.

Conseguiu achar os três sonhos?

Agora, pergunte a si mesmo: o que eu fiz que me desviou desses sonhos e impossibilitou sua realização?

Pense.

Tente se lembrar do momento exato daquela decisão que mudou tudo.

Tente encontrar em sua memória a decisão que trouxe você até essa condição atual.

Agora, mais uma pergunta para você fazer a si mesmo: que caminhos eu vou ter que trilhar de volta até chegar a 10 minutos antes da atitude que me desviou de tudo?

Pense.

Tente fazer um “mapa” desse caminho.

Agora, pergunte para si mesmo em voz alta: o que eu poderia ter feito naquele momento para que não me encontrasse na condição em que me encontro agora?

Esse pequeno exercício deveria durar uns 10 minutos. O que você sentiu? Do que se lembrou? Que arrependimentos lhe vieram à mente? Viu como funciona o método das perguntas? Durante a leitura deste livro, você será bombardeado por elas. A intenção é “revirar você pelo avesso”.

Se você está começando agora a luta para superar um vício, ou se está ao lado de alguém que enfrenta essa batalha, saiba que cada pergunta aqui foi cuidadosamente pensada para ser como uma lanterna. Pode parecer pequena, mas tem luz suficiente para guiar você até um mundo melhor.

E se você já tropeçou, tentou, caiu de novo e se sente exausto para tentar mais uma vez, ou se acredita que não há mais saída, tenha certeza de que este livro é para você. Porque sempre existe um caminho. Sempre há início para um recomeço. E sempre há alguém — seja um amigo, um filho, uma mãe, ou até mesmo Deus — que acredita em você, mesmo quando você já perdeu a fé em si mesmo.

Cada resposta que você encontrar nestas páginas nasce de uma escuta atenta, de estudos profundos e da convivência com histórias reais. Mais do que isso, este livro carrega a voz de pessoas que não apenas conhecem a dependência química como tema de pesquisa, mas a enfrentam todos os dias na sua forma mais crua e humana. Seus autores são fundadores e líderes de uma instituição que se dedica ao acolhimento, ao tratamento e à reintegração de pessoas marcadas pelo uso de álcool e outras drogas. Eles caminham lado a lado com aqueles que sofrem, ouvem seus silêncios mais profundos, enfrentam suas crises mais intensas, celebram suas vitórias mais simples e choram juntos nas recaídas mais dolorosas.

Esse envolvimento tão próximo faz com que cada palavra escrita aqui pulse com experiência viva, compaixão genuína e um compromisso inabalável com a verdade. Nada é abstrato demais. Nada é distante ou frio. Tudo o que você ler nasceu do chão da vida real — da escuta daqueles que lutam para recuperar quem eram ou para descobrir quem ainda podem se tornar.

Seja você alguém que enfrenta a dependência, um familiar que sofre junto, um educador que busca orientar, um profissional que deseja ajudar, ou simplesmente alguém que quer compreender melhor esse universo — saiba que você é bem-vindo aqui.

Leia com atenção. Leia com honestidade. E, acima de tudo, leia com esperança. Porque toda vida tem jeito. Toda dor pode encontrar alívio. E a liberdade — por mais distante que pareça — pode começar agora mesmo. Basta que você responda a uma pergunta.

***Porque toda vida tem jeito. Toda dor pode ser vencida.
E a liberdade — por mais distante que pareça —
pode começar agora.
Com uma pergunta.***

CAPÍTULO 1

O QUE SÃO AS DROGAS E COMO ELAS AGEM?

Nesta seção, abordamos os efeitos das substâncias psicoativas no corpo e na mente. Vamos desmontar mitos sobre o uso “seguro” e mostrar o que acontece, de fato, com quem usa.



CAPÍTULO 2

A JORNADA DA DEPENDÊNCIA

Nesta seção, refletimos sobre os primeiros sinais do vício, os mecanismos emocionais que o sustentam e as dificuldades reais enfrentadas pelos que tentam se libertar.



CAPÍTULO 3

O IMPACTO NAS RELAÇÕES

Famílias inteiras adoecem junto com o dependente. Esta seção expõe o impacto da dependência nos laços afetivos, na confiança e na convivência familiar.



CAPÍTULO 4

CAMINHOS DE RECUPERAÇÃO

Existem diversos caminhos para a recuperação. Esta seção explora a espiritualidade, os tratamentos tradicionais e alternativos, os grupos de apoio e a importância do acolhimento profissional.



CAPÍTULO 5

DIGNIDADE, ESPERANÇA E RECONSTRUÇÃO

Este capítulo reúne perguntas que tocam o coração da recuperação: como reconstruir a vida após o comportamento aditivo, reencontrar o valor pessoal, lidar com recaídas, cultivar esperança e se reerguer diante da dor. É um convite à dignidade restaurada, à possibilidade de amar e ser amado novamente, e à fé de que nenhuma história está perdida.



Você tem coragem de encarar a verdade?

Este livro não oferece respostas fáceis — ele propõe perguntas diretas, sinceras e, muitas vezes, incômodas. São 30 questões que atravessam a superfície e mergulham fundo nas dores, nas dúvidas e nas esperanças de quem convive com o álcool e as drogas — seja como dependente, familiar, educador ou cuidador.

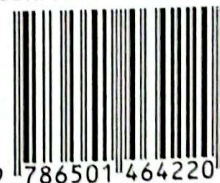
As perguntas funcionam como espelhos: provocam, desinstalam, despertam memórias e verdades que estavam adormecidas. É assim que começa o caminho de volta — quando o dependente, aos poucos, inicia uma introspecção corajosa, redescobrimo quem é, o que perdeu, o que ainda pode recuperar e quais escolhas o levaram até o fundo do poço. E são as perguntas, mais do que as respostas prontas, que guiam essa jornada interior.

Escrito pelos fundadores do Projeto Novo Rumo — uma ONG dedicada ao acolhimento e à recuperação de dependentes químicos —, esta obra é um convite à escuta, à reflexão e, sobretudo, ao recomeço.

Não importa onde você está. Sempre existe um novo rumo.

ISBN: 978-65-01-46422-0

701



9 786501 464220