



ASSIST

Estratégias de autoajuda

Para diminuir ou parar o uso
de substâncias



Estratégias de autoajuda

Para diminuir ou parar o uso de substâncias

Publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2010
Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide.
© World Health Organization (2010)

A OMS concedeu permissão para tradução e publicação de uma edição em Português do Brasil ao Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI) – Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), que é o único responsável pela qualidade e fidedignidade da tradução em Português. No evento de alguma inconsistência entre a versão em Inglês e a versão em Português, a versão original em Inglês deve ser considerada a autêntica.

Estratégias de autoajuda para diminuir ou parar o uso de substâncias.

© Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas – FIOCRUZ

Os recursos utilizados para viabilizar essa versão em Português são oriundos do Programa de Incentivo a Jovens Pesquisadores (PJP)- Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas/Fiocruz – INI/FIOCRUZ

Ficha catalográfica elaborada pela
Biblioteca de Mangunhos/ ICICT / FIOCRUZ - RJ

E82 Estratégias de autoajuda para diminuir ou parar o uso de substâncias
[recurso eletrônico] / Rachel Humeniuk ... [et al.] – Rio de Janeiro :
Fiocruz/INI, 2020.
47 p. : il.
Modo de acesso: World Wide Web.
ISBN 978-65-88536-01-8
Publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2010 com o
título Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a
guide.
Tradução e publicação do Instituto Nacional de Infectologia
Evandro Chagas – Fiocruz, com revisão técnica de Raquel Brandini De
Boni, a partir de uma permissão da OMS.
1. Métodos para detecção de uso de substâncias. 2. Álcool e outras
drogas. 3. Atenção primária à saúde. 4. Transtornos relacionados ao uso
de substâncias. 5. Manuais. I. Humeniuk, Rachel E. II. De Boni, Raquel
Brandini. III. Organização Mundial da Saúde. IV. Fundação Oswaldo
Cruz. Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas.

CDD 615.78

Sumário

Agradecimentos	iv
1 Introdução	1
2 Como você sabe se está em risco?	1
3 O que é um problema com uso de substâncias?	2
4 Para começar	2
5 Como obter ajuda	3
6 Preciso fazer algo a respeito do meu uso de substâncias?	4
7 Como é a sua balança do uso de substâncias?	6
8 Você está preocupado com seu uso de substâncias?	7
9 Como medir seu uso de substâncias	9
10 O quanto é demais?	11
11 Como tomar uma decisão	12
12 Como escolher seu objetivo	13
13 Como mudar a forma de uso	15
14 Um contrato comigo mesmo	16
15 Para seguir em frente	17
16 Situações de alto risco	18
17 Definindo metas: como parar	19
18 Definindo metas: como diminuir	20
19 Como lidar com a fissura	21
20 Dicas úteis	23
21 Como lidar com situações de alto risco	24
22 Como dizer “não”	26
23 Como manter suas metas	27
24 Quando as coisas dão errado.....	28
25 Alternativas ao uso de substâncias	28
Apêndices	
A Recomendações para as pessoas de apoio	29
B Cópias de balanças, listas e gráficos usados no guia	30

Agradecimentos

A versão em Inglês deste documento é uma versão revisada do documento original, escrito por Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards e Robert Ali [Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards and Robert Ali.

Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: guide. (Draft version 1.1 for field testing). Geneva, World Health Organization, 2003]. O documento original se baseia em *The Drinkers Guide to Cutting Down or Cutting Out*, de David Ryder, Simon Lenton, Ilse Blignault, Carole Hopkins e Alex Cooke. © Western Australian Alcohol and Drug Authority, 1995.

O documento em Inglês foi desenvolvido no âmbito do *Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST)*, que foi coordenado, patrocinado e implementado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O instrumento foi validado no Brasil como Teste de Triagem do Envolvimento com Álcool, Cigarro e Outras Substâncias.

O grupo de trabalho da fase III do ASSIST foi composto por:

ROBERT ALI (AUSTRÁLIA)
THOMAS BABOR (EUA)
MICHAEL FARRELL (REINO UNIDO)
MARIA LUCIA FORMIGONI (BRASIL)
RACHEL HUMENIUK (AUSTRÁLIA)
JAROON JITTIWUTIKARN (TAILÂNDIA)
ROSELI BOERNGEN DE LACERDA (BRASIL)
WALTER LING (EUA)
JOHN MARSDEN (REINO UNIDO)

JOSE MARTINEZ-RAGA (ESPAÑA)
BONNIE MCREE (EUA)
MARISTELA MONTEIRO (OPAS/OMS)
DAVID NEWCOMBE (AUSTRÁLIA)
HEMRAJ PAL (ÍNDIA)
VLADIMIR POZNYAK (OMS)
SARA SIMON (EUA)
JANICE VENDETTI (EUA)

A preparação do documento original foi coordenada por Vladimir Poznyak e Maristela Monteiro, do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da OMS, e por Rachel Humeniuk e Robert Ali, do Serviço de Drogas e Álcool de South Australia, um centro colaborador da OMS para pesquisa no tratamento de problemas com drogas e álcool na Austrália. A revisão do documento original foi realizada por Robert Ali e Sonali Meena, do centro colaborador da OMS para pesquisa no tratamento de problemas com drogas e álcool na Austrália; e a finalização do documento foi coordenada por Vladimir Poznyak (OMS) com a assistência de Rachel Humeniuk, Sonali Meena e Lidia Segura (Espanha). Agradecemos a Anna Dzadey (Gana), Maristela Monteiro (OPAS/OMS), Isy Vromans (OMS) e Deepak Yadav (Índia) pelos comentários enviados sobre o esboço.

Como citar o documento original: Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL and Meena S (2010). *Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide*. Geneva, World Health Organization.

Este documento é complementado por:

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak v and Monteiro M (2010). *The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST): manual for use in primary care*. Geneva, World Health Organization.

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak v and Monteiro M (2010). *The ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use: manual for use in primary care*. Geneva, World Health Organization.

1 Introdução

Se você acha que o uso de substâncias está colocando você em risco de apresentar problemas de saúde, sociais, jurídicos, psicológicos, profissionais ou familiares, este guia ajudará a avaliar o seu comportamento quanto ao uso de substâncias e fornecerá algumas ideias sobre como mudar essa situação.



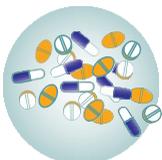
Se você apresentar sintomas graves de abstinência ou desconforto grave ao parar de consumir bebidas alcóolicas, tabaco ou outras drogas, procure a ajuda do seu médico, de um profissional de saúde ou de um atendimento especializado em drogas e álcool.

2 Como você sabe se está em risco?

Substâncias diferentes apresentam diferentes danos e riscos.

Por exemplo, você corre o risco de apresentar problemas:

- se usar derivados do tabaco, principalmente ao fumar;
- se fizer alto consumo de bebidas alcóolicas ou beber até o nível de intoxicação;
- se usar substâncias como maconha, cocaína, estimulantes do tipo amfetamínico (incluindo *ecstasy* e metanfetamina), inalantes, sedativos ou hipnóticos não prescritos, alucinógenos ou opioides.



ESTE GUIA DESTINA-SE A PESSOAS COM MAIS DE 18 ANOS DE IDADE E COM RISCO MODERADO DE DESENVOLVER PROBLEMAS RELACIONADOS A SUBSTÂNCIAS, MAS QUE NÃO TENHAM PROBLEMAS GRAVES OU DEPENDÊNCIA DE SUBSTÂNCIAS.

Se você tiver uma cópia deste documento, pode ser porque seu médico ou um profissional de saúde fez algumas perguntas sobre o uso de substâncias e considere que você possa estar sob o risco de sofrer danos por uma ou mais substâncias.

O RISCO DE APRESENTAR PROBLEMAS PODE VARIAR DE PESSOA PARA PESSOA, ALÉM DE DEPENDER DO SEU AMBIENTE, DA QUANTIDADE USADA, DA FORMA DE USO, SUA IDADE E GÊNERO ETC.

3 O que é um problema com uso de substâncias?

O seu médico ou o profissional de saúde pode ter lhe dado um cartão de *feedback* e folhetos informativos com informações sobre problemas de saúde específicos relacionados às substâncias que você usa.

Problemas com o uso de substâncias podem surgir como resultado de intoxicação aguda, uso regular ou dependência, bem como pela maneira como as substâncias são usadas.

É possível que uma pessoa tenha problemas de todos esses tipos.

O uso de substâncias por injeção pode causar sérios problemas de saúde, independentemente da substância injetada. O uso injetável de qualquer droga é um grande fator de risco para contrair doenças transmitidas pelo sangue, como HIV e as hepatites B e C. Os usuários de drogas injetáveis apresentam um risco maior de dependência e uma probabilidade maior de dependência mais grave do que aqueles que não usam esse método.

4 Para começar

Você já deve ter decidido que o uso de substâncias está lhe causando problemas.

Ou talvez você queira verificar se realmente está usando demais. De qualquer forma, este guia o ajudará a entender sua situação atual e como você pode fazer mudanças.

Mudar nossos comportamentos, inclusive o uso de substâncias, pode parecer assustador ou difícil, mas é possível.

2

É POSSÍVEL MUDAR O COMPORTAMENTO DE USO DE SUBSTÂNCIAS – MUITAS PESSOAS JÁ CONSEGUIRAM.

5 Como obter ajuda

Você pode usar este guia por conta própria, sem envolver mais ninguém no que está fazendo. No entanto, pode ser ótimo ter uma pessoa de apoio que entenda o que você quer fazer e esteja disposto a dedicar tempo para lhe ajudar.

Essa pessoa deve ser alguém em quem você confie e com quem se sinta à vontade, como seu parceiro, um amigo, um parente, um colega de trabalho, um enfermeiro, um religioso, um terapeuta ou um médico. É importante que essa pessoa não esteja passando por problemas com o uso de substâncias ao ajudá-lo.

Se você pedir a ajuda de alguém e essa pessoa negar a ajuda depois de pensar sobre, é válido pedir ajuda a outra pessoa. Muitas pessoas gostam de ser solicitadas a ajudar, pois isso também traz recompensas para elas.

Dê este guia para a pessoa que vai ajudar você para que ela leia antes de começar, especialmente o Apêndice “Recomendações para as pessoas de apoio”.



Como diz o ditado: *a jornada de mil quilômetros começa com o primeiro passo.*

Realmente não tem importância se você fizer paradas ao longo do caminho, pois ainda chegará lá.

O que importa é decidir se você deseja fazer mudanças e depois dar

UM PEQUENO
PASSO POR
VEZ.

6 Preciso fazer algo a respeito do meu uso de substâncias?

EXEMPLO

João é um homem de 33 anos que vive com sua parceira e seu filho pequeno. Ele foi ao médico porque se sente constantemente cansado e teve um resfriado muito forte há pouco tempo. Após um exame geral, o médico fez algumas perguntas sobre o uso de álcool e outras drogas.

João fuma um ou dois cigarros de maconha na maioria das noites e quatro ou cinco nos fins de semana. Além disso, recentemente ele notou que alguns problemas em casa e no trabalho ficaram piores por causa do consumo de maconha.

O médico disse que João corria o risco de apresentar problemas de saúde e de outros tipos por fumar maconha e pediu que ele pensasse sobre quais seriam esses problemas.

Para responder a essa pergunta, você deve anotar todos os problemas que considere que tenham sido causados pelo uso de substâncias nos últimos 3 meses.

Pense nas substâncias você usa e os problemas que considere que elas podem estar causando. Pode ser que você descubra que uma substância causa vários problemas, como discussões com sua família ou seu parceiro, ou problemas de saúde, como não dormir bem ou sentir-se deprimido, ansioso ou agitado. Para algumas pessoas, o uso de substâncias pode afetar a memória e a concentração, o que pode causar problemas no trabalho ou com os estudos.

EXEMPLO | Lista de problemas enfrentados por João devido ao uso de drogas.

Substância	Problema
1 Maconha	Esqueço as coisas
2 Maconha	Acho difícil me concentrar
3 Maconha	Minha parceira fica irritada comigo porque eu não ajudo muito em casa
4 Maconha	Não tenho interesse em fazer muitas coisas, exceto assistir TV
5 Maconha	
6 Maconha	

Você acha que o uso de substâncias pode ter lhe causado problemas nos últimos 3 meses?



Anote aqui todos os seus problemas relacionados ao uso de substâncias

Substância	Problema
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Você pode ter problemas com o uso de substâncias caso fique **intoxicado**, caso faça o uso **regularmente** ou caso **injete** drogas. Caso você injete drogas ou faça uso regularmente, poderá se tornar dependente.

Se alguém (familiar, profissional de saúde etc.) tiver apontado algum problema devido ao seu uso de substâncias, talvez você deva adicioná-lo à sua lista de problemas.

Quer você tenha pensado ou não em algum problema...

A ESCOLHA É SUA.

VOCÊ PODE
OPTAR POR
CONTINUAR
NA SITUAÇÃO
ATUAL OU
DIMINUIR OU
PARAR O USO
DE
SUBSTÂNCIAS.

7 Como é a sua balança do uso de substâncias?

Abaixo, encontra-se uma balança do uso de substâncias para ajudá-lo a avaliar os efeitos de continuar na situação atual, diminuir ou parar o uso de substâncias. Caso use mais de uma substância regularmente, você deve preencher um quadro para cada substância separadamente.

Pense nas consequências positivas e negativas de longo e curto prazo.



SEM DÚVIDA, TUDO QUE VOCÊ FIZER TERÁ CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS (BENEFÍCIOS) E NEGATIVAS (CUSTOS).

EXEMPLO | Balança 1. A balança de João era assim:

	Manter o padrão atual de uso de substâncias	Diminuir ou parar o uso de substâncias
+	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Me ajuda a relaxar depois do trabalho <input checked="" type="checkbox"/> Relaxo e esqueço dos problemas Me divirto mais em festas e com meus amigos 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Não ficaria tão cansado <input checked="" type="checkbox"/> Me lembraria melhor das coisas <input checked="" type="checkbox"/> Meu relacionamento com minha parceira seria mais feliz e ela não ficaria irritada comigo <input checked="" type="checkbox"/> Me concentraria mais no trabalho <input checked="" type="checkbox"/> Não faltaria tanto ao trabalho
-	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Afeta minha memória <input checked="" type="checkbox"/> Afeta minha concentração <input checked="" type="checkbox"/> Fico confuso e cansado depois de uma noite <input checked="" type="checkbox"/> Às vezes, falto ao trabalho depois de uma noite <input checked="" type="checkbox"/> Minha parceira não está feliz com a situação e discutimos por isso <input checked="" type="checkbox"/> Gasto muito tempo com o fornecedor para obter as drogas 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Seria difícil relaxar depois do trabalho <input checked="" type="checkbox"/> Não me divertiria tanto em festas Meus amigos podem rir de mim



Balança 1

	Manter o padrão atual de uso de substâncias	Diminuir ou parar o uso de substâncias
+		
-		

Após terminar, revise a balança e marque os pontos positivos e negativos mais importantes para você com um (x).

8 Você está preocupado com seu uso de substâncias?

EXEMPLO | Ao ser perguntado “Qual é o seu nível de preocupação com o uso de substâncias?”, João respondeu em uma escala de 0 a 10, em que 0 é estar nada preocupado e 10 é estar extremamente preocupado.

0 1 2 3 4 5 (6) 7 8 9 10

Nada preocupado

Extremamente preocupado

João classificou a si mesmo como 6 porque estava preocupado com o cansaço e por esquecer as coisas, além de querer melhorar o relacionamento com a parceira. Ao mesmo tempo, ele ainda gostava muito de fumar e ficaria triste se parasse.



Onde você está nesta escala?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada preocupado

Extremamente preocupado

EXEMPLO | Substâncias

João decidiu que estava mais preocupado com o uso de maconha. Ele não estava preocupado com outras substâncias porque não as usava de modo regular ou excessivo.



Classifique as substâncias que lhe causam preocupação, começando com a que mais preocupa até a que menos preocupa

1

2

3

4

5

6

9 Como medir seu uso de substâncias

Você pode fazer um “diário de uso de substâncias” em relação à última semana para calcular o seu nível de uso atual.

Faça a retrospectiva da semana, um dia de cada vez, e anote as informações de cada dia: o horário e o local, com quem estava, o que usou, quanto usou, quanto gastou (veja também o exemplo abaixo). No final, você saberá quanto usou na última semana.

EXEMPLO Diário de uso de substâncias. Este foi o diário de João na semana anterior à ida ao médico.			
Quando? Onde? Com quem?	O quê?	Quanto?	Valor gasto
Sábado à noite: festa do Pedro	Maconha	6 cigarros	R\$ 80 (pacote)
Domingo: trabalhei no jardim e joguei futebol no parque	Nada	N/A	N/A
Segunda-feira à noite: estava cansado depois do trabalho e relaxei em casa assistindo à TV	Maconha	2 cigarros	Nada – tinha uma sobra
Terça-feira: fui para a aula de violão depois do trabalho; cheguei em casa tarde	Nada	N/A	N/A
Quarta-feira à noite: assisti ao futebol na TV em casa	Maconha	4 cigarros	R\$ 55 (pacote)
Quinta-feira à noite: assisti à TV em casa	Maconha	4 cigarros	Nada – tinha uma sobra
Sexta-feira à noite: Davi e Pedro vieram até a minha casa e assistimos a um vídeo	Maconha	5 cigarros	R\$ 80 (pacote)
Quando João analisou a semana, ficou surpreso ao ver que tinha fumado 21 cigarros de maconha ao todo e gastado R\$ 215.			

COMECE COM O DIA DE ONTEM E PASSE PELA SEMANA INTEIRA. ANOTE:

O HORÁRIO E O LOCAL EM QUE USOU SUBSTÂNCIAS.



QUEM ESTAVA COM VOCÊ



O QUE VOCÊ USOU

O QUANTO VOCÊ USOU

O QUANTO VOCÊ GASTOU





Preencha este “diário de uso de substâncias” em relação à última semana

Quando? Onde? Com quem?	O quê?	Quanto?	Valor gasto

10 Quanto é demais?

Se você consome bebidas alcoólicas, corre o risco de apresentar vários problemas de saúde e de outros tipos, especialmente se:

- || beber mais de duas doses padrão* por dia;
- || não houver pelo menos 2 dias da semana em que você não bebe.

Não existe um nível de consumo de álcool sem riscos e, para muitas pessoas, o consumo de duas doses padrão por dia já pode ser associado a riscos significativos.

Existem alguns fatores que podem aumentar o risco, como:

- || ter histórico familiar de dependência alcoólica;
- || usar determinados medicamentos ou apresentar determinadas condições médicas;
- || pesar menos que outras pessoas do mesmo gênero e altura;
- || não ter comido nada recentemente.

Você não deve beber se:

- || estiver grávida ou amamentando;
- || for dirigir, operar máquinas ou realizar outras atividades que envolvam riscos;
- || tiver problemas de saúde que possam ser agravados pelo álcool;
- || estiver tomando remédios que interajam diretamente com o álcool;
- || não conseguir controlar o seu consumo.

Converse com seu profissional de saúde caso tenha alguma dúvida sobre esses itens.

Uma *dose padrão de bebida é:

- || uma lata de cerveja comum (330 mL a 4%);
- || uma dose de destilado (30 mL a 40%);
- || uma taça de vinho ou uma taça pequena de xerez (100 mL a 12% ou 70 mL a 18%);
- || uma taça pequena de licor ou similar (50 mL a 25%).

NÃO HÁ NÍVEIS SEGUROS DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, DROGAS E DERIVADOS DO TABACO.

Fumar é o método mais prejudicial de uso do tabaco.

Variedades sem combustão, como mascar tabaco, rapé (que é inalado) e *snus* (que é colocado entre a gengiva e o lábio e absorvido) também são arriscadas.



11 Como tomar uma decisão

AFINAL, HÁ
ALGUM
MOTIVO
PARA VOCÊ
MUDAR?

Agora, revise sua balança, seu diário de uso de substâncias e seus problemas relacionados ao uso de substâncias.

Existem razões para você mudar?

EXEMPLO | João decidiu que havia motivos para mudar e, assim, selecionou a opção abaixo.

Sim – vá para o Capítulo 12

Não – talvez não seja interessante continuar lendo este guia agora

Não tenho certeza – anote os motivos na tabela abaixo e cogite conversar com sua pessoa de apoio



Selecione sua decisão abaixo

Sim – vá para o Capítulo 12

Não – talvez não seja interessante continuar lendo este guia agora

Não tenho certeza – anote os motivos na tabela abaixo e cogite conversar com sua pessoa de apoio



Motivos para mudar meu uso de substâncias

1

2

3

4

5

6

1 Como escolher seu objetivo

Agora que você decidiu fazer uma mudança no seu uso de substâncias, a próxima decisão a ser tomada é se você usará menos ou se deixará de usar completamente.

Para ajudar você a se decidir, faça as três tarefas a seguir:

1 Reflita sobre estas perguntas

- **Você tem algum problema de saúde, incluindo psicológico, que possa ser agravado pelo uso de substâncias? Seu médico ou outro profissional de saúde pode aconselhar você.**
- **Você sente sintomas de abstinência ao parar de usar? Nesse caso, é provável que parar de usar completamente seja o melhor objetivo para você. O seu médico ou outro profissional de saúde pode ajudá-lo a gerenciar os sintomas de abstinência. Consulte também o Capítulo 17 “Definir metas: como parar”.**
- **Você está com algum problema legal, financeiro ou relacionado ao trabalho como resultado do uso de substâncias?**
- **Você está com algum problema de relacionamento ou na família por causa do uso de substâncias?**
- **Você já conseguiu resolver problemas anteriores com o uso de substâncias ao parar completamente? Se sim, esse pode ser o melhor caminho agora.**



VOU DIMINUIR OU VOU PARAR O USO DE SUBSTÂNCIAS?

Lembre-se de que a decisão que tomar agora pode não ser a decisão que você seguirá pelo resto da sua vida. Você pode reavaliar seu objetivo de uso de substâncias regularmente. Independentemente do objetivo que você escolher, é uma boa ideia falar sobre ele com a pessoa com quem você tem mais intimidade.

2 No quadro a seguir, anote os pontos positivos e negativos de diminuir ou parar o uso de substâncias.

EXEMPLO Balança 2. João preencheu o quadro e decidiu diminuir o uso de maconha.		
	Diminuir	Parar completamente
+	<p><input checked="" type="checkbox"/> Poderia continuar usando maconha com meus amigos às vezes</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ainda me divertiria em festas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ao usar menos, não ficaria tão cansado nem esqueceria as coisas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Se só usar nos fins de semana, não faltarei ao trabalho</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Minha parceira ficaria satisfeita e discutiríamos menos</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Não ficaria cansado nem esqueceria as coisas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Não faltaria ao trabalho</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Minha parceira ficaria feliz</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Economizaria dinheiro ao não comprar drogas</p>
-	<p>Não conseguirei relaxar consumindo só alguns cigarros depois do trabalho todos os dias</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sentiria muita falta dos momentos divertidos com meus amigos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sentiria muita falta de relaxar com alguns cigarros depois do trabalho. Meus amigos ririam de mim</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Não me divertiria tanto em festas</p>

Ao terminar, marque os pontos positivos e negativos mais importantes para você com um (x).



Balança 2

	Diminuir	Parar completamente
+		
-		

3 Como escolher um objetivo. Analisando as suas respostas, qual seria o melhor objetivo para você?



Marque sua resposta abaixo

Diminuir o uso de substâncias – vá para o Capítulo 18

Parar completamente o uso de substâncias – vá para o Capítulo 17



mas, antes, leia os Capítulos 13 a 16

13 Como mudar a forma de uso

Caso tenha decidido diminuir o uso, talvez seja interessante pensar na forma como você usa as substâncias e cogitar alternativas menos prejudiciais.

Por exemplo, você pode considerar parar de injetar ou mudar para outra forma menos arriscada de usar substâncias.

Injetar drogas aumenta o risco de danos causados pela substância, além dos danos causados pela própria injeção.

A injeção de anfetaminas ou cocaína aumenta o risco de psicose e dependência.

A injeção de heroína e outras drogas depressoras aumenta o risco de dependência e overdose.



Além disso, não se deve injetar devido ao risco de contrair vírus transmitidos pelo sangue (hepatites B e C, HIV/AIDS) e outras infecções. Caso continue injetando, cogite fazer algumas mudanças para reduzir os riscos. Por exemplo, use equipamentos limpos (como agulhas e seringas, colheres, filtros etc.).

É sempre arriscado usar drogas, mas há maneiras de reduzir os riscos caso você decida continuar usando.

REDUZA OS RISCOS:

- || NÃO DIRIJA OU REALIZE ATIVIDADES PERIGOSAS AO USAR DROGAS.
- || SE ESTIVER USANDO DROGAS, USE QUANTIDADES MENORES E COM MENOS FREQUÊNCIA PARA EVITAR A DEPENDÊNCIA.
- || NÃO USE DIARIAMENTE.
- || NÃO USE DROGAS QUANDO NÃO HOUVER AJUDA DISPONÍVEL PARA CASO ALGO DÊ ERRADO.
- || NÃO USE VÁRIAS SUBSTÂNCIAS NO MESMO DIA.
- || NÃO USE DROGAS SE ESTIVER GRÁVIDA OU AMAMENTANDO, POIS ISSO PODE AFETAR O BEBÊ.

14 Um contrato comigo mesmo

As técnicas de definição de objetivos ajudarão você a atingi-los.

OS
OBJETIVOS
DEVEM SER:

ESPECÍFICOS
MENSURÁVEIS
ALCANÇÁVEIS
REALISTAS
COM LIMITE
DE TEMPO

16

Agora que você tomou algumas decisões sobre o uso de substâncias e sobre o que deseja fazer a respeito, pode escrever um contrato para si mesmo (veja também os exemplos abaixo). Isso o ajudará a se lembrar exatamente do que decidiu fazer.

EXEMPLO | Contrato comigo mesmo

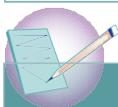
EXEMPLO A

Vou parar de usar (substância) em/..../....

EXEMPLO B

Reduzirei meu uso (de substância) para não mais que 1 vez por quinzena a partir de/..../....

Farei isso por 3 meses até/..../...., quando analisarei meu progresso.



Contrato comigo mesmo

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...



1 Para seguir em frente

Para poder fazer as mudanças que decidiu fazer, você pode acompanhar o uso de substâncias mantendo um diário semanal semelhante ao usado no Capítulo 9.

Use os diários semanais presentes no final deste guia e siga estas instruções:

- ■ Escreva no seu diário todos os dias.
- ■ Anote quando **você usou** ou quando **sentiu vontade** de usar (há uma coluna extra no diário chamada “queria, mas não usei” para você registrar isso).
- ■ Mantenha-o por 3 meses. Ele irá ajudá-lo a ver as mudanças. Depois, você pode fazer anotações pontuais durante 1 ou 2 semanas a cada poucos meses.
- ■ Inclua o valor que você gastou para usar as substâncias.
- ■ Se preferir, analise o diário com sua pessoa de apoio.
- ■ Marque com um “x” os “momentos de alto risco”, caso tenha usado mais do que pretendia ou tenha tido urgência em usar.
- ■ Leia o que você tiver escrito e pense sobre isso várias vezes na semana.

Seu diário mostra exatamente o que está acontecendo e quando e onde as mudanças estão ocorrendo.

O diário também facilita a identificação de situações de “alto risco”, que são os momentos em que você usa substâncias, usa demais ou tem muita vontade de usar.

As situações que fazem você sentir vontade de usar podem ocorrer quando você está com certas pessoas ou em um determinado lugar. Elas também podem estar relacionadas a como você está se sentindo: irritado ou chateado, ou mesmo feliz e relaxado.

MANTENHA UM “DIÁRIO DE USO DE SUBSTÂNCIAS”.

As informações do seu diário são particulares. Guarde-as em um local seguro.

ESSA É UMA PARTE IMPORTANTE NO PROCESSO DE MUDANÇA.

16 Situações de alto risco

QUAIS SÃO SUAS SITUAÇÕES DE ALTO RISCO?

Quais situações, circunstâncias, lugares ou sentimentos fazem você querer usar substâncias?

Há situações específicas em que você usa drogas, usa mais do que pretendia ou usa quando não queria?

Se você puder identificar suas situações de alto risco, que são momentos em que você usou drogas, usou mais do que pretendia ou teve muita vontade de usar, isso irá ajudá-lo a definir regras para si mesmo:

- ■ Em locais específicos em que seja fácil conseguir as drogas, como em casa, na casa de um amigo, numa casa noturna etc.?
- ■ Próximo de determinadas pessoas, como o parceiro, amigos específicos etc.?
- ■ Em momentos específicos, como depois do jantar, fins de semana, celebrações etc.?
- ■ Suas situações de alto risco também podem estar ligadas a certas emoções, como ao sentir-se deprimido, irritado, culpado, estressado ou preocupado.
- ■ Relembre as últimas vezes em que o uso de substâncias lhe causou problemas e as vezes em que isso não aconteceu. Qual a diferença entre essas ocasiões?

Para identificar essas situações, você pode dar uma olhada no seu “diário de uso de substâncias” na página 10 e depois listá-las na tabela a seguir (veja também o exemplo abaixo).

EXEMPLO | João identificou suas situações de alto risco e descobriu que era mais provável que ele fumasse maconha nos seguintes casos:

- | | |
|---|---|
| 1 | Para me ajudar a relaxar quando chego em casa do trabalho |
| 2 | Quando estou assistindo à TV |
| 3 | Quando estou com meus amigos nos fins de semana |
| 4 | Em festas com os amigos |
| 5 | |
| 6 | |



Liste suas “situações de alto risco” aqui

- | |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |

17 Definindo metas: como parar

Se o seu objetivo é parar o uso de substâncias completamente:

- ■ Não adie. Estabeleça uma data para parar de usar a droga e pare nessa data.
- ■ Informe publicamente sua intenção de parar. Isso ajudará a mobilizar outras pessoas e você mesmo para manter a abstinência.
- ■ Afaste-se o máximo possível das situações e dos gatilhos que remetam ao uso de drogas.

Você pode passar por efeitos de abstinência após interromper o uso. Procure apoio do seu médico se esses efeitos forem graves.

Como evitar recaídas

Uma recaída significa voltar a usar drogas depois de ter parado por um tempo. É importante identificar as situações que podem desencadear suas recaídas, pois isso ajudará a evitá-las.

Gatilhos comuns para recaída são:

- ■ Ao passar por emoções como frustração, raiva, medo, ansiedade, tensão, depressão, solidão, tristeza, tédio, ciúme, preocupação, luto ou perda.
- ■ Ao lidar com os sintomas físicos do uso de drogas, como desejo ou abstinência.
- ■ Ao tentar testar sua força de vontade ou capacidade de autocontrole.
- ■ Ao lidar com problemas decorrentes de discussões e desentendimentos.
- ■ Ao ser pressionado por outras pessoas para usar drogas.

Consulte também os capítulos “Como lidar com a fissura” e “Como dizer ‘não’” presentes neste guia, nos quais você poderá aprender mais sobre prevenção a recaídas.

NÃO USE
SUBSTÂNCIAS
EM
NENHUMA
SITUAÇÃO.



VOLTAR A USAR
DROGAS DEPOIS DE
TER PARADO POR
UM TEMPO
É COMUM. É NORMAL
FICAR DECEPCIONADO,
MAS O IMPORTANTE É
NÃO LEVAR ADIANTE
ESSA SITUAÇÃO.

1

Definindo metas: como diminuir

Se o seu objetivo é diminuir o uso, você precisará de algumas metas como estas:

- ▮ ▮ Quantos dias vou ficar sem usar substâncias por semana ou por mês?
- ▮ ▮ Quantas vezes vou usar?
- ▮ ▮ No dia em que usar, vou usar quantas vezes?
- ▮ ▮ Qual é o máximo que vou usar de uma única vez?
- ▮ ▮ Quanto vou usar em uma semana ou em um mês?
- ▮ ▮ Quais são as situações de alto risco nas quais evitarei usar?
- ▮ ▮ Como vou aplicar a substância?
- ▮ ▮ Como vou reduzir o risco de danos?

EXEMPLO | João decidiu que a estratégia a seguir funcionaria melhor para ele:

- | | |
|---|--|
| 1 | Vou evitar fumar maconha depois do trabalho durante a semana (segunda a sexta) |
| 2 | Só vou fumar maconha em uma noite do fim de semana |
| 3 | Não vou fumar mais do que dois cigarros de maconha em um único dia |
| 4 | Vou evitar comprar grandes quantidades de maconha porque a tentação fica maior |
| 5 | |
| 6 | |



Minhas “regras de uso de substâncias” são:

- | |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |

19 Como lidar com a fissura

A vontade de usar surge quando a química e a função do cérebro mudam por causa do uso regular de drogas.

Tente identificar quais são os gatilhos que despertam a sua fissura. Ter um diário de fissuras pode ajudar você.

Resuma suas fissuras, dividindo-as entre “comportamentos”, “sensações físicas” e “pensamentos”.

EXEMPLO Diário de fissuras do João			
Lugar e momento	Pensamentos	Sensações físicas	Comportamentos
23 de junho À noite Casa de um amigo	“Sinto que preciso usar agora” “Não consigo tirar isso da minha cabeça” “Está me tentando”		
23 de junho À noite Minha casa Na rua		“Sofri com fissura; senti dores no estômago” “Comecei a sentir o cheiro”	
23 de junho À noite Na rua			“Passei por uma rua onde costumava usar drogas com meus amigos e imediatamente senti uma forte fissura”

A vontade de usar é comum e normal: não é um sinal de fracasso.

A abstinência é a melhor maneira de garantir a eliminação total da vontade de usar.

COMO LIDAR COM A FISSURA:

- | ADIE
- | DISTRAIA-SE
- | DECIDA-SE
- | SEJA POSITIVO CONSIGO MESMO
- | RELAXE E USE IMAGENS



Diário de fissuras

Lugar e momento	Pensamentos	Sensações físicas	Comportamentos

Você pode usar as seguintes técnicas para lidar com gatilhos para a fissura:

Adie: adie o uso de drogas por 30 minutos. A fissura deve diminuir ou passar, assim como a vontade de usar.

Distraia-se: não fique pensando em drogas em um momento de fissura. Mantenha-se ocupado! Faça alguma atividade para se distrair, como pequenas tarefas ou um passatempo.

Decida-se: faça uma lista com os pontos positivos e negativos sobre o uso de drogas para se lembrar do motivo pelo qual escolheu a abstinência como objetivo.

Seja positivo consigo mesmo: fale consigo mesmo em voz alta sobre como a fissura é um sentimento destrutivo que passará com o tempo. Fale sobre as consequências e os problemas que você terá se começar a usar drogas novamente.

Relaxe e use imagens: exercícios de relaxamento usando imagens positivas e relaxantes podem ser usados para afastar seus pensamentos da urgência em usar drogas.

20 Dicas úteis

Depois de parar o uso de drogas por um tempo, as pessoas geralmente acham que mudar suas atividades diárias pode ajudá-las a resistir a recaídas.

Estas dicas irão ajudá-lo independentemente do seu objetivo:

- Mantenha uma dieta saudável e durma o suficiente.
- Estabeleça uma rotina regular de exercícios, como caminhada, ioga, academia.
- Beba bastante água e outras bebidas não alcoólicas.
- Mantenha-se ocupado com atividades não relacionadas ao uso de substâncias.
- Adote novos passatempos ou passe mais tempo nos que já tem.
- Mantenha-se ativo e ocupado.
- Faça amigos que não sejam usuários.
- Coloque o dinheiro economizado em um fundo especial para gastar com algo que você realmente precise ou deseje.
- Encontre um emprego remunerado ou faça trabalho voluntário.

Estas dicas irão ajudá-lo caso o seu objetivo seja diminuir o uso:

- Nunca compre mais do que o valor que planeja usar de uma única vez.
- Evite ter um estoque que possa tentar você a usar mais.
- Comece a usar mais tarde do que o habitual, termine mais cedo e mantenha essa tendência.
- Estabeleça dias regulares de não uso: pelo menos dias por semana.



Liste outras “dicas úteis” nas quais você pensou

1

2

3

4

5

6

ESTAS DICAS AJUDARÃO VOCÊ A MANTER SUAS METAS DE USO DE SUBSTÂNCIAS, INDEPENDENTEMENTE DE QUAL SEJA O SEU OBJETIVO.

21 Como lidar com situações de alto risco

VOCÊ SENTIRÁ QUE TEM MAIS CONTROLE CASO ESTEJA PREPARADO PARA UMA SITUAÇÃO DIFÍCIL.

SE NADA PARECER TER FUNCIONADO,

PROCURE A AJUDA DA SUA PESSOA DE APOIO, DE UM AMIGO, DE SEU PARCEIRO, DA PESSOA QUE LHE FORNECEU ESTE GUIA OU DE UM PROFISSIONAL.

Anteriormente, vimos como identificar situações de alto risco: momentos, lugares, ocasiões, pessoas, pensamentos e emoções que podem desencadear o uso de substâncias ou a urgência em usar.

Identificar seus momentos de alto risco é o primeiro passo. O segundo passo é aprender a lidar com eles. Em vez de esperar até estar sob pressão, já pense antes em algumas maneiras de lidar com essas situações.

Você pode optar por não usar ou adiar o uso. Como alternativa, você pode se distrair fazendo outra coisa. Você também pode fazer uma lista de todos os benefícios gerados por não usar a substância, bem como de todas as coisas que perderá se usar. Isso pode ajudá-lo a decidir o que fazer.

Um método que muitas pessoas acham que funciona bem na preparação para situações de alto risco é a **abordagem de solução de problemas**. Preencha a tabela na página 25 (veja também o exemplo).

Essa técnica também é ótima para resolver outros tipos de problemas.

- 1 Identifique o problema.
- 2 Faça um *brainstorm* de ideias para lidar com o problema: não seja muito exigente. Anote até as ideias que possam parecer loucura ou impraticáveis.
- 3 Pense no que pode acontecer se você colocar em prática cada uma dessas ideias e, depois, escolha aquelas que parecem ser as mais eficazes.
- 4 Tente colocar uma ideia em prática. Se a primeira opção não funcionar, tente a próxima. Continue tentando até encontrar uma que funcione. Se nenhuma funcionar, repita as etapas 3 e 4 até encontrar alguma que dê certo.



EXEMPLO | João identificou suas situações de alto risco e usou a abordagem de solução de problemas para decidir o que fazer nessas situações

Situação de alto risco A	Uso maconha à noite para relaxar em casa depois de chegar do trabalho e enquanto assisto à TV
Soluções do <i>brainstorm</i>	<p>Ao chegar em casa, vou sentar e colocar os pés para cima</p> <p>Vou tocar violão</p> <p>Vou jogar futebol no parque</p> <p>Vou falar com minha parceira sobre como foi o dia</p> <p>Vou passar na casa de um amigo ao voltar para casa</p> <p>Vou usar um pouco de maconha para relaxar</p>
Melhores soluções	Tocar violão e conversar com minha parceira
O que aconteceu	Toquei violão e conversei com minha parceira enquanto jantávamos e me senti melhor
Situação de alto risco B	Fumo maconha com meus amigos nos fins de semana e em festas
Soluções do <i>brainstorm</i>	<p>Não vou mais a festas nem vou ver mais meus amigos</p> <p>Vou tentar fazer coisas mais ativas com Davi e Pedro e não apenas ficar em casa</p> <p>Vou a festas com amigos que não usam maconha</p> <p>Vou levar para as festas apenas a quantidade suficiente para dois cigarros de maconha</p> <p>Vou dizer a Davi e Pedro que estou pensando em diminuir o uso por um tempo</p> <p>Vou usar toda a maconha que me oferecerem</p>
Melhor solução	Fazer mais atividades com Davi e Pedro e contar a eles que vou diminuir o uso
O que aconteceu	<p>Contei a Davi e Pedro que eu queria diminuir e entrar em forma</p> <p>Passamos um tempo na festa conversando sobre montar um time de futebol</p>



Situações de alto risco

Situação de alto risco A	
Soluções do <i>brainstorm</i>	
Melhores soluções	
O que aconteceu	
Situação de alto risco B	
Soluções do <i>brainstorm</i>	
Melhor solução	
O que aconteceu	

22 Como dizer “não”

PREPARE-SE
PARA DIZER
“NÃO”.



26 CRIE SEU
PRÓPRIO
MODO DE
RECUSAR.

Uma boa forma de controlar o uso de substâncias é dizer “não” quando alguém lhe oferecer alguma.

Se você sempre disse “sim” no passado, pode ser difícil dizer o primeiro “não”, mas, uma vez dito, ficará mais fácil recusar na próxima vez. Você também se sentirá bem consigo mesmo.

Um simples “não, obrigado, não esta noite” pode ser eficaz. Ou você pode dizer:

- ■ “Não, obrigado; eu estou reduzindo.”
- ■ “Não, obrigado; vou parar por um tempo.”
- ■ “Desculpe, ordens médicas; mas você pode usar se quiser.”

Talvez você descubra que as pessoas aceitam o seu “não” sem problemas. Se isso for um problema para as pessoas e você se sentir desconfortável ao ser questionado, talvez seja preciso sair da situação e reconhecer que **essa é uma situação de alto risco e que talvez você precise evitá-la.**

Planeje e pratique sua recusa ao lidar com situações de alto risco.

Crie seu próprio modo de recusar usando a linguagem corporal e as palavras

Dicas para usar a linguagem corporal	Dicas para o que dizer
<ul style="list-style-type: none">■ ■ Olhe diretamente para a pessoa ao responder, pois isso aumenta a eficácia da mensagem.■ ■ Fique em pé ou sente-se de modo ereto, pois isso mostra que você está confiante da sua escolha.■ ■ Não se sinta culpado por recusar, pois ninguém vai se machucar se você optar por não usar.■ ■ Saia do ambiente se a outra pessoa continuar insistindo ou pressionando.	<ul style="list-style-type: none">■ ■ Use um tom de voz claro, firme e confiante.■ ■ “Não” deve ser a primeira palavra a sair da sua boca.■ ■ Sugira uma atividade alternativa caso deseje tomar outra atitude em relação a essa pessoa.■ ■ Peça à pessoa que estiver lhe oferecendo drogas para não fazer mais isso nesse momento nem futuramente.■ ■ Mude de assunto.■ ■ Evite usar desculpas e respostas vagas, pois isso indica que você poderá mudar de ideia mais tarde.

2

Como manter suas metas

Estas dicas irão ajudá-lo:

- Continue analisando seus motivos para querer parar ou diminuir o uso de substâncias. Verifique sua balança para se lembrar dos motivos que levaram você a querer fazer mudanças.
- Verifique regularmente o seu diário de uso de substâncias. Veja quanto você está usando agora em comparação com antes.
- Leia e releia suas metas, especialmente nos dias em que usar substâncias.
- Distração: mantenha-se ocupado, por exemplo, com exercícios, tarefas domésticas, filmes, jogos, ioga, tai chi, inscreva-se em um curso, faça jardinagem etc.
- Toda vez que você resiste a um velho hábito, você fica mais perto de superá-lo. Caso sinta que precise usar, ocupe-se rapidamente com outra coisa. A vontade vai passar.
- Procure conversar com sua pessoa de apoio todas as semanas. Diga a ela como você está indo. Fale sobre as coisas boas e ruins.
- Não desista somente porque teve um dia ruim. Seja gentil consigo mesmo. Pense assim: “eu farei diferente da próxima vez”. Lembre-se da abordagem de solução de problemas.
- Elogie e recompense a si mesmo com algo que você goste, como fazer compras, passear no seu lugar favorito, tomar banho, ouvir música, sair com os amigos, comer sua comida preferida. Recompense-se com frequência em vez de guardar dinheiro para gastar em uma grande recompensa.
- Seja gentil consigo mesmo quando achar que não se saiu muito bem. Diga a si mesmo que a mudança não acontece da noite para o dia e seja paciente. O menor passo na direção certa irá levá-lo ao seu objetivo.

Até agora, você fez suas balanças, seu objetivo e suas metas de uso de substâncias. Você também analisou suas situações de alto risco e as formas de lidar com elas.

AGORA
VOCÊ
PRECISA
MANTÊ-LAS.

27



24 Quando as coisas dão errado...

Se o uso de substâncias estiver fora de controle, procure ajuda. Fale com sua pessoa de apoio, um profissional da atenção primária à saúde, um amigo ou um atendimento especializado em uso de álcool e outras drogas.

A ESCOLHA É SUA.

28

SEMPRE HÁ UMA ALTERNATIVA AO USO DE SUBSTÂNCIAS.

Não é o fim do mundo se você se afastar das suas metas.

O importante é não permitir que haja algum uso extra de substâncias. Volte às suas metas. Veja o que aconteceu. Essa era uma situação de alto risco que deveria estar na sua lista? Em caso positivo, talvez você precise pensar em novas maneiras de lidar com isso.

Reveja a sua balança. Esse é o melhor objetivo para você? Converse com sua pessoa de apoio ou um profissional de saúde.

Acima de tudo, seja honesto consigo mesmo.

25 Alternativas ao uso de substâncias

Para muitas pessoas, o uso de substâncias se tornou parte da vida. É um hábito sem o qual elas se sentem perdidas. Mas, da mesma forma que você criou um hábito, você pode criar um novo dando um passo de cada vez.

Toda vez que você abandonar um velho hábito de usar substâncias, abrirá caminho para hábitos melhores e mais seguros.

Você pode optar por não usar. Nesse caso, facilite sua escolha encontrando alternativas agradáveis e convivendo com pessoas que não sejam usuárias.

Muitas pessoas que usam substâncias dizem que sentem mais vontade de usar quando estão tentando lidar com sentimentos desconfortáveis em relação a si mesmos ou às suas vidas.

Você precisa encontrar novas maneiras de lidar com seus sentimentos, sem usar substâncias.

Compartilhe seus sentimentos com seu parceiro, um amigo, sua pessoa de apoio ou um terapeuta. Procure atividades que você goste de fazer.

Fique perto de pessoas que o inspirem.

Faça cursos, leia livros, assista a filmes e ouça músicas que podem ajudá-lo a ter um estilo de vida mais feliz e saudável.

Apêndice A

Recomendações para as pessoas de apoio

Uma pessoa próxima a você, talvez um amigo, um cônjuge ou um parente, pediu sua ajuda para manter as metas em relação ao uso de substâncias.

Leia o guia com ela. Pergunte como ela gostaria que você a ajudasse a lidar com situações de risco e a atingir os objetivos e as metas.

Ela pode entrar em contato com você quando tiver dificuldade em manter o plano. Diga para ela onde e quando poderá conversar com você.

Pode ser bom ajudá-la a analisar o progresso e discutir quaisquer problemas. Parabenize-a pelos sucessos obtidos para encorajá-la. Evite criticá-la ou culpá-la caso ela cometa algum deslize.

Recompense a pessoa que você está apoiando quando ela atingir as próprias metas. Você pode cozinhar para ela, levá-la ao cinema, enfim, qualquer coisa que seja especial para ela.

COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

Lembre-se de que mudar hábitos não é fácil e pode haver momentos em que a pessoa não mantenha sua meta.

A pessoa pode precisar do seu apoio para voltar às metas em relação ao uso de substâncias.

Ajude-a a ver o deslize como um lapso único, NÃO como um motivo para desistir totalmente das metas.

Apêndice B

Cópias de balanças, listas e gráficos usados no guia

Você pode copiá-los, se desejar.



Anote aqui todos os seus problemas relacionados ao uso de substâncias
(Consulte a página 5 do guia)

Substância	Problema
1	
2	
3	
4	
5	
6	

30



Balança 1
(Consulte a página 6 do guia)

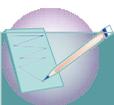
	Manter o padrão atual de uso de substâncias	Diminuir ou parar o uso de substâncias
+		
-		



Onde você está nesta escala?
(Consulte a página 7 do guia)



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada preocupado							Extremamente preocupado			



Classifique as substâncias que lhe causam preocupação, começando com a que mais preocupa até a que menos preocupa
(Consulte a página 8 do guia)

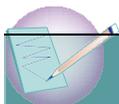
1
2
3
4
5
6



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 1 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei:

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 2 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei:

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 3 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei*

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 4 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei*

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 5 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei:

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 6 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei:

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 7 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei*

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 8 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei*

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 9 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei:

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 10 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei:

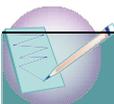
* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 11 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei*

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Diário semanal de uso de substâncias | Semana 12 (Consulte a página 10 do guia)

Quando? Onde? Com quem?	Substâncias usadas e em que quantidade?	Valor gasto	Queria, mas não usei*

* Se você estiver diminuindo o uso, preencha esta coluna caso considere que teve vontade de usar mais do que o seu limite, mas não o fez. Se estiver parando o uso, anote caso tenha tido vontade de usar, mas não o fez. Em ambos os casos, anote o que você fez em vez de usar.



Motivos para mudar meu uso de substâncias
(Consulte a página 12 do guia)

1
2
3
4
5
6



Balança 2
(Consulte a página 14 do guia)

	Diminuir	Parar completamente
+		
-		



Contrato comigo mesmo
(Consulte a página 16 do guia)

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...

Eu vou...



Liste suas “situações de alto risco” aqui
(Consulte a página 18 do guia)

1

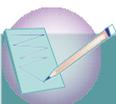
2

3

4

5

6



Minhas “regras de uso de substâncias” são:
(Consulte a página 20 do guia)

1

2

3

4

5

6



Diário de fissuras
(Consulte a página 22 do guia)

Lugar e momento	Pensamentos	Sensações físicas	Comportamentos

40



Liste outras “dicas úteis” nas quais você pensou
(Consulte a página 23 do guia)

1
2
3
4
5
6



Situações de alto risco
(Consulte a página 25 do guia)

Situação de alto risco A	
Soluções do <i>brainstorm</i>	
Melhores soluções	
O que aconteceu	
Situação de alto risco B	
Soluções do <i>brainstorm</i>	
Melhor solução	
O que aconteceu	

