

AGENDA ABSTEMIOLÓGICA OU AGENDA PARA PREVENÇÃO DE RECAÍDA OU AGENDA PROTETIVA

INTRODUÇÃO À PREVENÇÃO DE RECAÍDA

A “prevenção de Recaída” visa fornecer informações terapêuticas, aplicação de técnicas e formas de enfrentamento para as mais variadas situações fáticas auxiliando o abstinência a antecipar, prevenir, modificar e lidar com circunstâncias o coloque em risco seu processo de abstinência.

Instrumentos:

- O próprio abstinência
- Equipe técnica
- Família
- Programa

Muitos são os fatores que levam alguém a experimentar drogas/álcool. O uso constante e prolongado de drogas/álcool faz com que a pessoa mergulhe profundamente num universo adicto. As consequências desse processo de adicção todos os envolvidos já conhecem. Na maioria das vezes, são necessárias “intervenções” para que a pessoa possa perceber sua dependência (autopercepção) e buscar caminhos para encontrar de volta liberdade de “experimentar” uma vida sem drogas/álcool.

Agentes extintores

Podemos definir os agentes extintores como sendo uma **situação protetora** ou qualquer outra condição que possa contribuir para diminuir ou minimizar a probabilidade do uso de drogas/álcool. Essas situações devem ser estimuladas e assim potencializar a mudança no seu novo estilo de vida.

Agentes estressores¹

Os agentes estressores correspondem a uma **situação provocadora** ou qualquer outra condição capaz de despertar o desejo pelo uso de drogas/álcool, ou seja, lembranças, amizade, lugares relacionados ao uso de drogas no passado, imagens ou pessoas que compartilhavam o uso de drogas/álcool. Em suma, inúmeras situações provocadoras baseiam-se em mecanismos ou fenômenos mnemônicos².

Situação de risco

É qualquer **situação provocadora** que se apresenta diante da pessoa de maneira imprevisível ou previsível, voluntária ou involuntária, e, direta ou indireta.

Exemplos de situações de Risco:

- Frequentar lugares da época da ativa: residências, festas, parques, praças, passeios, locais abandonados, bosques, entre outros.
- Relacionar-se com pessoas da ativa: amigos(as), familiares, parentes, professores(as), colegas de profissão, entre outros.
- Praticar hábitos da vida adicta: acordar muito tarde, desorganização pessoal, falta de asseio, discussões desnecessárias, variação do humor, entre outros.

¹ “A fissura deve ser controlada com agentes extintores que são as técnicas terapêuticas de controle e prevenção de recaídas. Os agentes extintores devem ser ampliados ao máximo e somente cada um, de forma muito particular e pessoal, pode identificar o tamanho da fissura e qual será o melhor agente extintor para combatê-la. Nesse ponto não existe espaço para o ditado popular de que “não se usa canhão para matar passarinho” porque mesmo tendo pouca fissura o abstinência pode optar por técnicas muito eficazes como o internamento preventivo ou domiciliar. Quem deve avaliar qual será a técnica a ser usada para superar a fissura é o abstinência, mas seus terapeutas também podem recomendar outras técnicas a serem usadas já que conhecem a trajetória de vida do abstinência. Volto a enfatizar, aqui pode ser usada técnica severa para fissura pequena e, até mesmo, técnicas mais simples para fissuras muito intensas desde que o abstinência tenha autoconhecimento para tanto. Lembre-se, na dúvida, opte por aquilo que for mais prudente”. (ZIEMMERMANN, 2018)

² O mesmo que memória.

As situações de risco podem ocorrer de duas formas:

- a) Programada: Quando voluntariamente a pessoa se coloca em uma situação provocadora que possa ter como consequência uma situação de risco.

Ex. Frequentar uma festa com seus amigos da ativa. Nesse caso temos vários agentes estressores:

- ❖ Local da ativa: festa
- ❖ Pessoas da ativa: amigos(as)
- ❖ Hábitos da ativa: ir à festa, dormir e acordar tarde devido a festa na noite anterior.

- b) Não Programada: Quando a pessoa se vê involuntariamente diante da situação de risco sem que tenha previsto a mesma.

Ex. ao realizar uma atividade física depara-se com pessoas usando drogas/álcool, ou seja, foi correr no parque e sentiu o odor de alguma droga sendo consumida nas imediações.

O que fazer frente a uma situação de risco

Frente a uma Situação de Risco, a pessoa tem duas opções:

- 1) Enfrentar a situação de risco: resposta de enfrentamento
- 2) Esquivar-se do enfrentamento: resposta autoprotetiva

O abstêmio precisa aprender a lidar com as situações de risco para desenvolver suas habilidades cognitivas. Isso pode ocorrer enfrentando diretamente uma situação de risco ou, diversamente, usando a autoproteção para não se submeter a situações de risco desnecessárias. Esse “jogo de cintura” (enfrentar ou autoproteger-se) é denominado de AUTOEFICÁCIA, ou seja, é a habilidade desenvolvida pelo abstêmio para lidar com as situações de risco sem recorrer ao uso de drogas/álcool.

O QUE É AGENDA

O programa de Prevenção de Recaída visa estabelecer um plano de tratamento que proponha ao abstêmio uma vida sem o uso de drogas. Para isso é fundamental restabelecer padrões através de um instrumento principal de ação que nos definimos como “agenda”. Uma das técnicas mais aplicadas e eficazes, principalmente, nas fases iniciais do processo de abstinência, consiste na elaboração da AGENDA PROTETIVA³. A agenda é um instrumento que objetiva, de forma concreta, a organização dos comportamentos através da busca por hábitos novos⁴, possibilitando a identificação de agentes estressores e suas situações provocadoras, ou agentes extintores e suas situações protetivas. O importante é desenvolver as habilidades para lidar com as situações de risco a fim de modificar seu estilo de vida.

Para estabelecer os limites e diretivas da AGENDA PROTETIVA fez-se necessário a elaboração do QUESTIONÁRIO ABSTEMIOLÓGICO que é objeto de discussão nas próximas páginas.

³ Também denominada de agenda autoprotetiva ou agenda abstêmia.

⁴ Hábitos capazes de gerar lucidez abstêmia.

Responda as seguintes questões com base em sua experiência de vida:

Quando você iniciou o uso de drogas/álcool? Por que?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Quando você sentia prazer sob o uso de drogas/álcool?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

O que você sentia quando estava sem usar?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

O que representa para você o sentimento da falta do uso de drogas/álcool?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Liste quais as pessoas que se beneficiam DIRETAMENTE com o seu tratamento de dependência:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Liste quais as pessoas que se beneficiam INDIRETAMENTE com o seu tratamento de dependência:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Descreva como é praticado seu estilo de vida (hábitos) atualmente:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Em nosso Programa de Tratamento priorizamos a modificação do estilo de vida, pois determinados lugares, pessoas e hábitos, devem ser revistas, evitando assim o desencadeamento do processo de recaída ou a permanência em indesejados desvios abstêmios.

Quais mudanças você deseja efetuar em sua vida?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Data: ___/___/___

Nome: _____

O que você entende por situação protetora?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Com base em sua agenda de final de semana faça uma lista de todas as situações e fatores que protegeram você de usar alguma substância psicoativa em seu final de semana.

Lista de situações protetoras do final de semana:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Liste as pessoas que se beneficiaram diretamente por você não ter usado drogas/álcool em seu final de semana:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

O que você entende por situação provocadora?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Tendo base sua agenda de final de semana, faça uma lista de todas as situações que possam ter provocado o desejo de uso de substâncias psicoativas.

Lista de situações provocadoras do fim de semana:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Comente sobre as situações provocadoras:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA

<http://joseplinioalmeida.blogspot.com>

<http://tratamentodrogas.curitiba.br>

(41) 99838-3024

PÉRICLES ZIEMMERMANN

<https://abstemioologia.com/>

email: abstemioologia@gmail.com

(41) 99528-7366

Houve alguma situação de risco no seu final de semana

() SIM () NÃO

Liste-as:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Como você reagiu a elas?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

AGENDA DA SEMANA

Vamos agora trabalhar a agenda desta semana que se inicia. No primeiro momento vamos preencher nossa agenda até sexta de manhã. **Lembrando-se de:**

- ✚ Família
- ✚ Lazer
- ✚ Atividades físicas
- ✚ Trabalho
- ✚ Estudo
- ✚ Espiritualidade
- ✚ Relações Sociais

Trabalhe em sua agenda fatores de proteção, de risco, bem como tudo que possa vir a provocar o uso de drogas/álcool.

Lembrando sempre dos exemplos de “Situações de Risco”

Lugares, pessoas e hábitos antigos de vida.

Procure identificar na sua agenda, para esta semana, as seguintes situações:

| SITUAÇÕES PROTETORAS | SITUAÇÕES PROVOCADORAS |
|----------------------|------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

SINALIZADORES

Fissura ou compulsão é o desejo intenso de usar drogas/álcool. NÃO é sinal de fracasso no tratamento. É um evento NORMAL no processo de recuperação.

Fissuras e compulsões podem ser diferentes em intensidade ou frequência já que variam muito para cada. Alguns até relatam não sentir fissuras, após entrarem em tratamento. Outros se sentem um pouco confusos e não conseguem saber direito se aquilo que estão sentindo é fissura ou é “nervosismo”.

Fissuras podem ocorrer mesmo que você esteja envolvido ativamente em seu plano de recuperação. Muitas coisas no seu ambiente cotidiano podem ser vir como acionadores de uma fissura. Determinadas pessoas, lugares, cheiros, gostos, podem servir como pistas, indicadores, sinais, senhas para a fissura. São os chamados SINALIZADORES OU GATILHOS.

Ex. Alguém que está se recuperando de seu envolvimento alcoólico, a ver uma garrafa de sua bebida preferida, pode sentir um desejo intenso, uma fissura, uma vontade de beber. A garrafa de bebida, neste caso, é um sinalizador.

Ex. Para Pedro, por exemplo, um dos sinalizadores mais importantes era seu amigo André, que sempre passava em sua casa para irem juntos ao bar encontrar-se com os amigos e beber.

QUADRO 01

Tente identificar e faça uma lista a seguir dos possíveis sinalizadores com os quais poderá se deparar:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM OS SINALIZADORES

Qual o seu plano para lidar com sinalizadores que você poderá encontrar em sua vida?

Ex: Pedro falou com seu amigo André e explicou que está fazendo um tratamento para interromper o uso de drogas/álcool. Por isso não gostaria que ele o convidasse para ir ao bar ou participar de alguma festa.

Descreva a seguir todas as possíveis estratégias que você poderá usar para lidar com os seus sinalizadores no quadro 01.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

HABILIDADES PARA LIDAR COM SITUAÇÕES DE RISCO

Todos nós, seres humanos, temos maior ou menor habilidade para lidar com determinados sentimentos e situações de nosso dia-a-dia.

Algumas pessoas acreditam, mesmo sem se dar conta disto, que bebendo ou usando outras drogas podem esquecer alguns sentimentos ou situações desagradáveis. Esse é um equívoco porque após o efeito da droga os problemas continuam tendo que ser enfrentados. Isso faz com que a pessoa volte a usar drogas/álcool de modo a induzir que, futuramente, essa pessoa se torne abusador ou dependente.

Você mesmo já deve ter passado por muitas situações difíceis, conflitantes, confusas, estressantes, ou, ao contrário, alegres, de bem-estar, de felicidade total, das quais o álcool ou a droga fizeram parte. Agora que você iniciou um processo de recuperação é importante dar-se conta de como as drogas tiveram uma participação ativa ao longo da sua vida, tanto nas situações boas, como ruins.

Muita gente se torna tão dependente do álcool ou de outra droga que parece não conseguir pensar em obter prazer sem ela. Para a prevenção de recaída, é necessário que você aprenda a identificar qualquer situação que ponha em risco sua meta de recuperação. Uma vez identificadas às situações de risco, o passo seguinte é a aquisição das habilidades necessárias para enfrentá-las do jeito mais certo, lidar com elas de forma eficaz e adequada, que produza um resultado satisfatório, aumentando a sensação de domínio, de estar dono da situação (autoeficácia).

Saber identificar limites e dificuldades de enfrentamento (baixa autoeficácia) é o primeiro passo no desenvolvimento de planos para se prevenir recaídas.

Descreva brevemente os hábitos que podem o levar as situações de risco:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

No espaço abaixo descreva o que poderá acontecer se você enfrentar uma situação de risco:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Como você se sente depois de ter superado uma situação de risco?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

No espaço abaixo descreva o que poderá acontecer se você não enfrentar a situação de risco:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Como você se sente depois de não ter enfrentado uma situação de risco?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

LEVANTAMENTO DAS SITUAÇÕES DE RISCO

Várias situações de risco podem surgir no seu dia-a-dia. Pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos ocorrem o tempo todo durante o seu dia, apesar de você muitas vezes nem perceber.

Isto pode acabar levando-os, aos poucos, a tomar decisões aparentemente irrelevantes que, em uma série encadeada, direcionam você para a recaída.

No processo de recuperação, é importante você identificar diariamente as situações de risco e provocadores de uso de substâncias psicoativas.

Para isso utilize sua agenda, ou seja programe o seu dia-a-dia, evitando situações provocadoras do uso.

Exemplo:

João fez seu Levantamento das Situações de Risco, e na segunda-feira anotou o seguinte:

Situação: José me procurou, como de costume às seis horas da tarde.

Sentimento: Estou cansado do meu trabalho hoje. Pra variar, meu chefe me humilhou na frente dos outros.

Pensamentos: Se eu fosse até o bar, poderia relaxar, bem que eu mereço.

Atitude: Antes que à vontade de ir ao bar aumentasse, falei para o José que eu estava fazendo um plano de recuperação da minha história, e que isto incluía em não beber. Bem que eu gostaria de ir ao bar, é tão legal encontrar com todo mundo, mas eu preciso seguir meu objetivo.

Resultado: Funcionou.

Com base no texto “levantamento das situações de risco” faça o seu levantamento:

Situações de Risco:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Sentimento:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Pensamento:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA
<http://joseplinioalmeida.blogspot.com>
<http://tratamentodrogas.curitiba.br>
(41) 99838-3024

PÉRICLES ZIEMMERMANN
<https://abstemioologia.com/>
email: abstemioologia@gmail.com
(41) 99528-7366

Atitude:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Resultado:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Descreva uma situação pessoal de Recaída:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Data: ___/___/___

Nome: _____

MODIFICAÇÃO DO ESTILO DE VIDA

Relacionamento social/amizades

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Finanças

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Espiritualidade

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

LEVANTAMENTO DE AUTOEFICÁCIA EM DIFERENTES SITUAÇÕES DA VIDA

Responda da seguinte forma:

(0) NENHUMA AUTO-EFICÁCIA: Não tenho nenhuma habilidade para lidar com esta situação, se (ou quando) ela ocorrer. Preciso aprender estratégias de enfrentamento para esta situação de risco.

(1) POUCA AUTO-EFICÁCIA: Tenho alguma habilidade para lidar com esta situação de risco, porém, preciso melhorar as habilidades necessárias para lidar com esta situação de risco.

(2) SUFICIENTE AUTO-EFICÁCIA: Tenho habilidade suficiente para lidar com esta situação de risco.

Habilidade para lidar com emoções negativas

| | |
|---|--|
| 1. Quando eu me sinto deprimido, triste, desanimado. | |
| 2. Quando estou ansioso ou estressado. | |
| 3. Quando sinto angústia, sem razão aparente. Quando eu me sinto deprimido, triste, desanimado. | |
| 4. Quando me sinto sozinho, isolado. | |
| 5. Quando estou preocupado. | |
| 6. Quanto me sinto culpado ou envergonhado. | |
| 7. Quando me sinto frustrado quando alguma coisa não deu certo. | |
| 8. Quando me sinto tímido, inibido. | |
| 9. Quando me sinto rejeitado, ou “por baixo”. | |
| 10. Quando me sinto criticado, ou humilhado. | |
| 11. Quando sinto pena de mim mesmo. | |
| 12. Quando me vêm lembranças ruins da minha vida. | |
| 13. Quando sinto inveja ou ciúmes. | |
| 14. Quando me sinto confuso ou atrapalhado. | |
| 15. Quando sinto raiva ou ressentimento. | |
| 16. Quando sinto tédio da vida. | |

ENUMERE AS SITUAÇÕES QUE VOCÊ É MAIS VULNERÁVEL NESTE GRUPO:

Como enfrentar uma situação de risco quando se apresenta em forma de Emoções

Negativas:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Habilidade para lidar com situações difíceis:

| | |
|---|--|
| 1. Enfrentar compromissos ou reuniões sociais. | |
| 2. Enfrentar reuniões de trabalho. | |
| 3. Falar em público. | |
| 4. Falar com estranhos. | |
| 5. Falar com chefe ou superior. | |
| 6. Lidar com desentendimento no trabalho. | |
| 7. Lidar c/ discussões e/ou desentendimento c/ cônjuge ou familiar. | |
| 8. Iniciar relacionamento amoroso. | |
| 9. Terminar relacionamento amoroso. | |
| 10. Lidar com cônjuge ou namorada que também bebem ou usam droga. | |
| 11. Lidar com o fato de que todos os amigos também bebem ou usam droga. | |
| 12. Enfrentar situações de doença ou morte. | |
| 13. Enfrentar notícias ruins. | |
| 14. Lidar com viagens. | |
| 15. Lidar com negócios. | |

EM QUE SITUAÇÕES VOCÊ É MAIS VULNERÁVEL NESTE GRUPO?



Como enfrentar uma situação de risco quando se apresenta em forma de Situações Difíceis:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Habilidade para lidar com o tratamento

| | |
|---|--|
| 1. Quando sinto que meu tratamento está indo muito lento ou é mais difícil do que eu imaginava. | |
| 2. Quando sinto que ainda falta muito caminho a percorrer para minha recuperação. | |
| 3. Quando estou com excesso de confiança na minha recuperação (“nunca mais vou beber”). | |
| 4. Quando penso que não vou ser capaz de obter prazer de viver sem beber ou usar droga (“a vida fica muito sem graça”). | |
| 5. Quando sinto falta de metas e objetivos na vida. | |
| 6. Quando penso que estou velho demais para parar (“agora já é tarde”). | |
| 7. Quando penso que posso aproveitar mais um pouco (“só vou dar um tempo”). | |
| 8. Quando penso em experimentar de novo, só para testar o meu controle. | |
| 9. Quando sinto que não quero me envolver com o tratamento (“me forçaram a me tratar”). | |
| 10. Quando sinto que não estou trabalhando no meu Plano de Recuperação (“acho um saco tudo isso”). | |
| 11. Quando sinto que não estou colocando em prática o meu Plano de Recuperação. | |
| 12. Quando sinto que o tratamento não está me ajudando. | |
| 13. Quando sinto que o meu terapeuta (ou a equipe terapêutica) não está me ajudando. | |
| 14. Quando sinto que a minha família não está me ajudando. | |
| 15. Outra situação (descreva). | |

EM QUE SITUAÇÕES VOCÊ É MAIS VULNERÁVEL NESTE GRUPO?

Como enfrentar uma situação de risco se utilizando do tratamento:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER

Estabelecidos seus horários de risco, você deve planejar atividades alternativas ao seu antigo hábito de beber ou usar drogas. Abra espaço na sua vida para o lazer e a atividade física. Pratique um esporte saudável sozinho ou em grupo. Promova a modificação de seu estilo de vida, transforme seus hábitos antigos em hábitos saudáveis. Portanto, aproveite para fazer natação, caminhadas, exercícios. E também abra um horário na sua agenda para atividades de lazer, como por exemplo, a leitura daquele bom livro. Leve sua esposa (o) ou namorada (o) ao cinema. É importante que você desenvolva novas atividades e interesses que não estejam associados ao antigo uso de álcool e drogas.

Talvez você tenha que trocar grande parte de suas amizades. Quem sabe começar um programa de condicionamento físico, ou fazer aquele curso de teatro, música, mecânica que você há muito tempo queria fazer.

Atividades físicas

Relacione as ATIVIDADES FÍSICAS que você está se comprometendo a realizar, segundo o seu PLANO DE RECUPERAÇÃO, indicando os horários.

| Atividades Físicas | Horários |
|--------------------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

ATIVIDADES DE LAZER

Relacione as ATIVIDADES DE LAZER que você está comprometido a realizar, segundo o seu PLANO DE RECUPERAÇÃO no próximo final de semana:

| Atividades de Lazer | Horários |
|---------------------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Estratégia é um plano de ação.

É a arte de usar e aplicar instrumentos necessários para atingir o objetivo de enfrentar e lidar com uma situação de risco.

Data: ___/___/___

Nome: _____

BALANÇO DA SEMANA

Consulte sua Agenda desta semana e procure fazer um levantamento das Situações de Risco do seu dia-a-dia.

Diante da sua análise da agenda, procure responder se houve situação de risco:

() SIM () NÃO

Se houve situações de risco responda:

Quais foram?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Com quem você estava?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Onde ocorreu a situação de risco?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

João fez seu Levantamento das Situações de Risco, e na segunda-feira anotou o seguinte:

Situação: José me procurou, como de costume às 6 horas da tarde.

Sentimento: Estou cansado do meu trabalho hoje. Pra variar, meu chefe me humilhou na frente dos outros.

Pensamentos: Se eu fosse até o bar, poderia relaxar, bem que eu mereço.

Atitude: Antes que à vontade de ir ao bar aumentasse, falei para o José que eu estava fazendo um plano de recuperação da minha história, e que isto incluía em não beber. Bem que eu gostaria de ir ao bar, é tão legal encontrar com todo mundo, mas eu preciso seguir meu objetivo.

Resultado: Funcionou.

Posicione sua situação de risco com base no exemplo acima:

Situações de Risco

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Sentimento

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Pensamento

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Atitude

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Resultado

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

BALANÇO DAS SITUAÇÕES **PROTETORAS** DURANTE A SEMANA

Com o auxílio de sua agenda faça uma lista de todas as situações e fatores que protegeram você de usar drogas/álcool durante a semana.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

BALANÇO DAS SITUAÇÕES **PROVOCADORAS** DURANTE A SEMANA

Faça uma lista de todas as situações que possam ter vindo à provocar o desejo do uso de drogas/álcool durante a semana.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

BALANÇO DAS FISSURAS

Faça uma lista de todas as situações que podem ter provocado vontade de usar drogas/álcool durante a semana.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

AGENDA DO FIM DE SEMANA

Cite as situações protetoras do fim de semana

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Cite as situações que você julga ser provocadoras

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Pensando nas situações provocadoras você consegue detectar alguma situação de risco?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Quais estratégias você irá adotar para fazer frente às situações de risco em seu final de semana? Liste-as:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Liste quais as pessoas que se beneficiam diretamente com o seu tratamento de dependência:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Liste quais as pessoas que se beneficiam indiretamente com o seu Tratamento da Dependência Química:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |