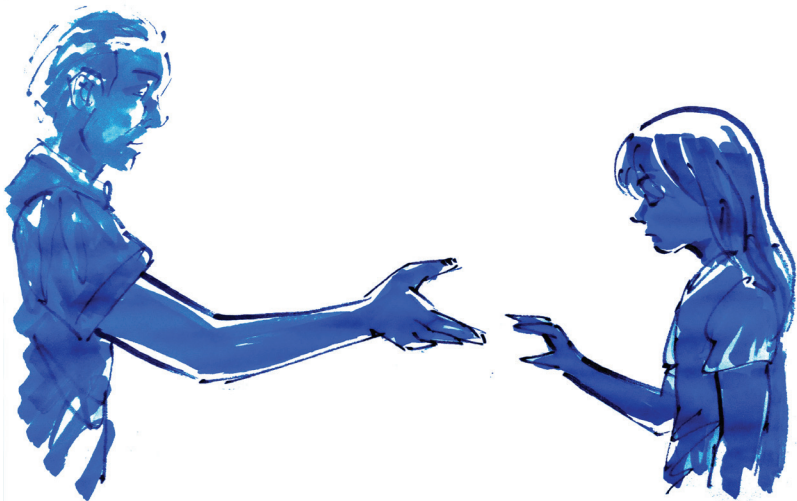


# Como ajudar UMA PESSOA DEPENDENTE DE DROGAS



## **Presidente da República**

Jair Messias Bolsonaro

## **Vice-Presidente da República**

Antônio Hamilton Martins Mourão

## **Ministro da Cidadania**

Onyx Dornelles Lorenzoni

## **Secretário Especial de Desenvolvimento Social**

Sérgio Augusto de Queiroz

## **Secretário Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas**

Quirino Cordeiro Júnior

## **Diretora do Departamento de Prevenção, Cuidados e Reinserção Social**

Cláudia Gonçalves Leite



### **REALIDADE AUMENTADA**

Nas páginas dessa cartilha encontram-se códigos como esse ao lado que dão acesso a conteúdos extras. Para visualizá-los, baixe o aplicativo **Zappar** no seu celular ou tablet e aponte-os para os códigos para carregar os conteúdos (você precisa ter conexão à internet).

**Baixe o aplicativo Zappar  
no seu celular ou tablet**



**Como ajudar**

**UMA PESSOA  
DEPENDENTE  
DE DROGAS**



## EQUIPE EDITORIAL

### Organizadores

Paulo Martelli

### Conteúdo e texto original

Maria de Fátima Rato Padin

Alfredo Cardoso Lhullier

Raquel Franck Barboza Lhullier

Marina Gusmão Caminha

Renato M. Caminha

Ronaldo Laranjeira

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária  
da Universidade Federal de Santa Catarina

B823c Brasil. Ministério da Cidadania. Secretaria Nacional de Cuidados e  
Prevenção às Drogas

Como ajudar uma pessoa dependente de drogas / Ministério da  
Cidadania, Secretaria Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas,  
Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. Florianópolis :  
SEAD/UFSC, 2020.

52 p. : il.

dependente de drogas; família; orientações.

1. Drogas – Abuso. I. Brasil. Ministério da Cidadania. Secretaria  
Especial do Desenvolvimento Social. II. Título.

CDU: 364

Elaborada pelo bibliotecário Fabrício Silva Assumpção – CRB-14/1673



BY



NC



ND

Todo o conteúdo da Cartilha COMO AJUDAR UMA PESSOA DEPENDENTE DE DROGAS, da Secretaria Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas (SENAPRED), Ministério da Cidadania do Governo Federal - 2020, está licenciado sob a Licença Pública Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0 Internacional.

Para visualizar uma cópia desta licença, acesse:

[https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt\\_BR](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt_BR)

## APRESENTAÇÃO

No Brasil, estima-se que pelo menos 28 milhões de pessoas tenham um familiar dependente químico (II LENAD FAMÍLIA, 2014). As famílias, por sua vez, não medem esforços para ajudar o ente a tratar-se e lidar com sua dependência. Porém, o desgaste emocional e as consequências negativas do uso de drogas levam os familiares a situações de conflito, na maioria das vezes, por falta de novas habilidades e estratégias para oferecer uma ajuda eficaz.

Este manual contempla uma série de procedimentos e orientações que representam novos caminhos para auxiliar casos de dificuldades entre os dependentes químicos e seus familiares. São eles: comunicação assertiva, prática de mindfulness (atenção plena) e a regulação emocional (equilíbrio emocional).

Os procedimentos são validados pela literatura científica, que descreve os benefícios da intervenção por meio do mindfulness para o tratamento do uso de substâncias (KORECKI, 2020), bem como são reconhecidos pela UNODOC (2020), que considera a regulação emocional e as habilidades parentais como formas de prevenção ao uso de drogas.

Desejo que as informações apresentadas aqui possam ser úteis para a construção de um novo relacionamento entre a família e o dependente, que tanto precisa de seu apoio.

*Maria de Fátima Rato Padin*



# Sumário

## Capítulo 1

*pág. 7*

**COMUNICAÇÃO  
ASSERTIVA**

## Capítulo 2

*pág. 21*

**LIDANDO COM  
EXPECTATIVAS E  
FRUSTRAÇÕES**

## Capítulo 3

*pág. 37*

**ATENÇÃO PLENA  
EM FAMÍLIA**





# Capítulo 1

## COMUNICAÇÃO ASSERTIVA



A comunicação humana é a forma que possuímos para construir relacionamentos. As palavras que escolhemos usar com nossos familiares está diretamente ligada à maneira como eles reagirão (II LENAD, 2014).

A comunicação com um dependente de drogas é especialmente mais difícil. A distorção é comum, devido a problemas conflituosos do passado, e o padrão negativo de comunicação se mantém, mesmo quando se alcança a sobriedade (KORECKI, 2020).

Assim, a proposta deste tópico é apresentar maneiras efetivas de comunicação com os entes queridos. Antes, porém, convidamos você a ler abaixo e pensar:

## *Para refletir*

- “SE O FAMILIAR PARAR DE USAR DROGAS, ACABAM-SE OS PROBLEMAS! PORTANTO, ELE TEM QUE MUDAR, NÃO EU!”.
- PARAR O USO DE DROGAS OU ÁLCOOL NÃO RESOLVE TODOS OS PROBLEMAS ENTRE AS PESSOAS. A RAIVA, LEMBRANÇAS RUINS PODEM VIR À TONA QUANDO ESTÃO SÓBRIOS, SEM USAR NADA.
- NINGUÉM MUDA NINGUÉM.
- NÃO CONSEGUIMOS FORÇAR NINGUÉM A FAZER COISAS DE FORMA DIFERENTE.
- SE MUDARMOS NOSSA FORMA DE FALAR, UMA FORMA DIFERENTE DE CONVERSAR, ISTO PODERÁ AJUDAR!

Vamos apresentar as orientações para melhorar as conversas entre os familiares de dependentes de álcool e drogas:

### **1. Tenha calma/Encontre o melhor momento:**

Evite conversar quando estiver com raiva, com perda de controle. Diga que você precisa se acalmar, precisa de tempo, e avise também quando você gostaria de conversar.

### **2. Seja breve:**

Conversa rápida, não demore. Lembre, ninguém gosta de discursos.

### **3. Seja específico:**

Fale do assunto que foi o motivo do problema. Não lembre o passado, não fale de outras coisas e pessoas.

#### 4. Evite falar:

- “Você sempre fica bebendo com amigos”.
- “Eu nunca posso confiar em você”.

Fale somente na situação que aconteceu. Exemplo: Seu marido chegou muito tarde e não jantou com vocês. Em vez de dizer: “você não voltou para o jantar porque não me ama mais e estava bêbado”, diga: “você não voltou para o jantar ontem à noite”.

#### 5. Tente compreender:

Diga: “Entendo que seja difícil sair com amigos e não beber, mas essa situação de não vir para o jantar e chegar bêbado é muito difícil. Mas eu posso te ajudar”.

#### 6. Aceite sua participação no problema:

Exemplo: “Eu sei que exagero nas minhas preocupações e que isso te incomoda”.

#### 7. Evite usar “não” para o que quer que aconteça:

Veja alguns exemplos:

Forma habitual	Forma adequada
Não chegue tarde!	Chegue no horário.
Não quero que use mais drogas.	Quero você abstinente.
Odeio quando você usa drogas.	Eu gosto quando você está sóbrio, limpo.

## **8. Fale como se sente, sem fazer acusações:**

Não culpe os outros pela maneira como você se sente. Colocações como: “você me deixa louca, “você sempre me deixa triste”, só irão piorar a conversa. Inicie a conversa usando o “EU”. Transmita seus sentimentos: “Quando você se droga ou bebe, EU sinto tristeza, preocupação”.

## **9. Deixe claro suas expectativas em relação aos comportamentos:**

Exemplo: “Eu gostaria que você tivesse me ligado antes, avisando que chegaria tarde para o jantar”.

Além dessas orientações, é muito importante sempre terminar a conversa com algo positivo. Veja alguns exemplos que podem ser utilizados:

- “Se você chegar no horário, poderemos jantar juntos”, “se você avisar que chegará tarde, eu posso te esperar para...”.
- Fale algo bom sobre seu familiar, reconhecendo atitudes boas e saudáveis dele, como, por exemplo: “eu sei o quanto é difícil para você voltar a trabalhar e admiro seu esforço”.
- Ofereça-se para ajudá-lo a realizar tarefas que o façam seguir na direção positiva. Exemplo: Eu posso te chamar no horário para ir trabalhar, se você quiser.

Evite:

- Falar em lembranças ruins do passado.
- Falar o tempo todo para parar de se drogar.
- Ameaçar ou amedrontar.
- Gritos e brigas por causa das drogas ou do álcool.

- Embebedar-se ou usar drogas para mostrar ao parente dependente “como é ficar bêbado ou drogado”.

## Boas estratégias

- TENHA CALMA, ENCONTRE O MELHOR MOMENTO.
- SEJA BREVE.
- SEJA ESPECÍFICO.
- TENTE COMPREENDER O QUE ACONTECEU.
- ACEITE A RESPONSABILIDADE PARCIAL.
- FALE SOBRE ATITUDE E COMPORTAMENTOS BONS DO SEU FAMILIAR.

## PARA SABER MAIS



Acesse o ícone de REALIDADE AUMENTADA para ver uma animação que demonstra as boas estratégias em oposição àquelas que não trazem bons resultados.

# MUDANÇA NAS SITUAÇÕES

Quando nossos filhos usam drogas, começamos a ver somente isso neles. Desejamos que ele mude e pare de usar drogas. Podemos ajudar:

## 1. Mostre a seu filho outras imagens dele mesmo

Exemplos:

- Veja algo que ele guarda há muito tempo e diga: Puxa, você guardou esse presente há tanto tempo, parece novo.
- Gostei do jeito educado que você pediu para sua irmã mudar o canal de TV.
- Eu ia pedir para virem arrumar o computador e você percebeu qual era o problema. Que bom! Como pensou nisso?
- Mesmo cansado, você ajudou a arrumar a mesa e guardar a roupa no armário, isso que é responsabilidade.

## 2. Peça de uma forma diferente para seu filho fazer algumas atividades

Exemplos:

- Filho, eu não estarei em casa hoje, você pode dar banho no cachorro e levá-lo para passear?
- Eu preciso fazer lista de supermercado, você poderia me ajudar, verificando o que falta?
- Você poderia me ensinar a entender esse novo programa de computador?
- Você poderia guardar os potes de comida na geladeira?

### 3. Fale para alguém de casa algo bom sobre ele e deixe-o escutar

Exemplos:

- Filha, você precisa ver seu irmão na consulta médica, entrou sozinho, conversou com médico e disse-me que foi difícil, mas conseguiu dizer tudo!
- Passei um nervoso, íamos fazer exames e, assim que cheguei, vi que esqueci a carteira do plano de saúde, então seu pai foi conversar com a secretária e conseguiu resolver para levar depois ou enviar por e-mail depois. Resolveu com muita calma.

### 4. Mostre como você lida com dificuldades

Exemplos:

- Detesto arrumar a louça depois do jantar, mas tentarei fazer comidas mais práticas para ter menos louça.
- Puxa, pensei que conseguiria fazer arrumar tudo hoje, mas tentarei dividir um pouco a cada dia.

### 5. Lembre os melhores momentos do seu filho

Exemplo:

- Se ele diz: “meu chefe falou que sou desorganizado”.
- Você responde: “filho, acho que ele não te conhece tão bem como eu, lembro-me de você organizar os jogos de futebol, e quando você tinha sete anos, arrumava a caixa de ferramentas de seu pai. Acho que seu chefe nem imagina isso tudo que você fez...”.

### 6. Quando seu filho tiver um comportamento “antigo” diga o que sentiu e o que espera que ele faça

Exemplos:

- O bolo era para todos nós, por favor, da próxima vez, pegue um pedaço.



- Eu não gosto quando você diz que eu tenho que receber sua namorada em casa. Você pode dizer de outra forma?
- Eu me incomodo com suas coisas espalhadas pela casa, espero que coloque tudo no seu quarto.



## ACORDOS

Na vida, temos uma série de acordos, normas, regras que nos organizam e nos norteiam. Muitas vezes, acordos entre familiares e dependentes de drogas são descumpridos regularmente com justificativas como: “eu não lembro que combinamos isso”, “não entendi assim” etc.

Sugerimos que sejam feitos acordos por escrito:

- Inicialmente, faz-se a proposta: “Vamos colocar no papel nossos acordos para que lembremos de tudo”.
- Cada familiar, então, colocará o que acha importante para a rotina da casa (arrumação de quartos, lavar louça, estender toalhas, recolher lixo, horário de desligar a TV e o som, horários e dias de saídas, meditação do dia juntos, visitas, horário de uso do celular etc.

- Num momento adequado, agendem um horário para que todos opinem sobre os itens.
- Os itens acordados devem ser colocados em papel e todos deverão assinar.
- E, na organização dos acordos, lembre de usar as orientações de **como falar**.



## BILHETES, LEMBRETES

Em geral, o dependente de drogas esquece de muitos compromissos. Vamos auxiliar nossos entes familiares, colocando bilhetes com mensagens curtas e em locais estratégicos.

Exemplos:

- No espelho do banheiro (coloque a roupa suja no cesto, pendure a toalha)
- Na mesa de estudos (desligue o celular, espreguice-se após 30 minutos de atividade, comece com as tarefas mais difíceis).

## OBSERVAÇÕES

É MUITO IMPORTANTE TREINARMOS UMA NOVA FORMA DE CONVERSAR, EM TODOS OS NOSSOS RELACIONAMENTOS, DIARIAMENTE. É FUNDAMENTAL PROCURARMOS AJUDA DE UM ESPECIALISTA NA ÁREA DE DROGAS, POIS NÃO CONSEGUIREMOS RESOLVER QUESTÕES COMPLEXAS DA SAÚDE MENTAL E DO USO DE DROGAS SOZINHOS.

## DISQUE 180

O DISQUE 180 É UM PROGRAMA NACIONAL QUE RECEBE DENÚNCIAS DE ASSÉDIO E VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E AS ENCAMINHA PARA OS ÓRGÃOS COMPETENTES.

ALÉM DISSO, TAMBÉM É POSSÍVEL OBTER ORIENTAÇÕES SOBRE SERVIÇOS DA REDE DE ATENDIMENTO, DIREITOS DA MULHER E LEGISLAÇÃO.

ESTA CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA É UM SERVIÇO DE UTILIDADE PÚBLICA, GRATUITO E CONFIDENCIAL QUE FUNCIONA 24 HORAS, TODOS OS DIAS DA SEMANA, INCLUSIVE NOS FERIADOS. O ANONIMATO É GARANTIDO.

## **GRUPOS DE AUTOAJUDA**

### **ALCOÓLICOS ANÔNIMOS – AA**

WWW.ALCOOLICOSANONIMOS.ORG.BR

CENTRAL DE ATENDIMENTO 24 HORAS: (11) 3315 9333

### **AL-ANON**

GRUPOS PARA FAMILIARES E AMIGOS DE ALCOÓLICOS.

WWW.AL-ANON.ORG.BR

### **AL-ATEEN**

GRUPOS PARA ADOLESCENTES E JOVENS AFETADOS PELO ALCOOLISMO DE ALGUM FAMILIAR.

WWW.AL-ANON.ORG.BR

### **NARCÓTICOS ANÔNIMOS – NA**

WWW.NA.ORG.BR

### **GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON**

GRUPOS PARA FAMILIARES E AMIGOS DE USUÁRIOS DE DROGAS.

WWW.NA.ORG.BR

### **FEDERAÇÃO DE AMOR EXIGENTE – FÉ – AE**

PROGRAMA DE PROTEÇÃO SOCIAL QUE VISA A PREVENÇÃO E A QUALIDADE DE VIDA, ATRAVÉS DE GRUPOS DE APOIO.

WWW.AMOREXIGENTE.ORG.BR





## **Capítulo 2**

# **LIDANDO COM EXPECTATIVAS E FRUSTRAÇÕES**



Desde o momento em que um filho é gerado, independente do desejo ou do planejamento envolvido, inicia-se uma conexão entre os genitores e seu bebê, carregada de expectativas para um futuro que está por vir. Todo pai e toda mãe desejam o melhor para seus filhos, traçam planos imaginando um bebê que crescerá, será criança, adolescente e depois adulto. Nenhum familiar constrói cenas de conflitos e frustrações durante os planos da gestação. Pelo contrário, existe uma pura e quase ingênua ideia de que tudo será suave, tranquilo e amoroso, como as cores em tons pastéis que escolhem para colorir a vida que está por chegar.

Poucos pais embarcam nessa jornada sabendo exatamente que viverão ao lado de seus filhos as mais diversas emoções, das mais belas às mais frustrantes, e que, da mesma forma, estarão ao lado desses pequenos seres acompanhando-os nas descobertas dessas diversas e diferentes emoções.

A vida real traz a todos, em diferentes níveis, alegrias e decepções, magia e frustrações. Afinal, a expectativa construída raramente condiz com a realidade de uma vida permeada por rotinas e desafios. O ponto central é que não nos preparamos para enfrentar as frustrações que certamente farão parte desse caminho.



Nenhum pai ou mãe, mesmo que tenha desejado muito e planejado a gravidez, consegue visualizar todas as possíveis rotas que seus filhos escolherão traçar. Por um período da vida, os filhos serão seres dependentes do amor e dos cuidados dos seus adultos de referência. Mas, com o tempo, o exercício da autonomia passa a fazer parte de um processo sadio de desenvolvimento. Eles precisam aprender a fazer suas atividades diárias sozinhos, tais como caminhar, ir ao banheiro, dormir, se alimentar e ficar na escola.

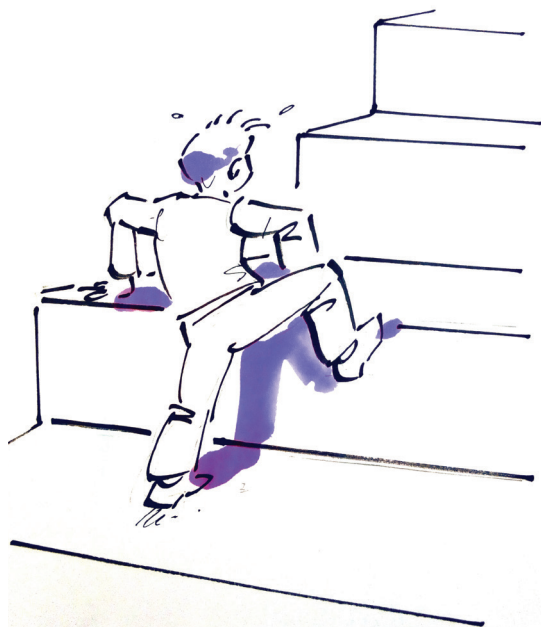
De repente, eles cresceram e se tornam pré-adolescentes, portanto devem assumir responsabilidades e uma boa parte do controle da própria vida. Vejam bem: “uma boa parte”, pois esses jovens ainda precisam, sim, da orientação e do olhar cuidadoso de seus pais e familiares.

Nessa fase de transição, pais e filhos lidam com muitas mudanças, não são apenas as crianças que abandonam a infância e entram na “temida” adolescência. Pais também são obrigados a deixar para trás seus cuidados básicos e gracinhas que caíam tão bem no contexto familiar e assumir uma nova postura dentro de casa.

O beijo e abraço agora devem ser reservados, para não gerar constrangimento frente ao grupo social. As piadas já não geram as mesmas risadas, ao contrário, às vezes causam irritabilidade, o humor oscila, os compromissos ficam para depois dos prazeres intermináveis das redes sociais reais e virtuais.

A transição é imposta de forma vertical e radical. Não tem rótula nem retorno ali na frente para voltar atrás. Como no *videogame*, após a primeira fase ser vencida com sucesso, o importante é usar todas as ferramentas e “pontos” adquiridos até aqui para entrar na nova e desafiante fase que está por vir.

Neste tópico, vamos fazer uma reflexão sobre a fase da adolescência, orientando como se deve agir diante de situações frustrantes, bem como quais estratégias de comunicação podem ajudar e como manter o equilíbrio das emoções e o autocontrole.



## ADOLESCÊNCIA, UMA NOVA FASE NO JOGO

Apesar de esta etapa ter início por volta dos 12 anos, cada vez mais se discute sobre em qual momento de fato que ela finaliza. Um cérebro encontra-se em desenvolvimento até aproximadamente os 25 anos. E ainda existe uma discussão sobre esse ser um marco ou, ao invés disso, considerarmos que o início da vida adulta se justifique pelas responsabilidades assumidas, envolvendo questões que passam desde autonomia financeira até outros recursos pessoais capazes de responder às exigências da fase adulta.

De toda forma, na adolescência podemos ver formas diferentes de encarar o mundo. São diversas “tribos” com diferentes formas de se vestir, pensar e atuar. Às vezes, quanto mais diferente e distante da filosofia da própria família, mais interessante passa a ser a forma de ver o mundo. Isso porque o adolescente precisa criar a própria identidade, a sua própria versão do mundo e da sociedade onde vive. Apesar das diferenças, muitas coisas parecem se repetir.

De forma geral, na adolescência, cresce o apetite pela aventura e pela busca da excitação. Em contrapartida, os adolescentes, de forma geral, podem mostrar-se menos predispostos a revelar seus problemas e aceitá-los, tornando mais difícil o diálogo e a comunicação com os familiares. No entanto, essa é a hora mais importante de reforçarmos laços e cuidarmos da comunicação dentro dos lares.

## **ATENÇÃO**

DE FORMA GERAL, O ADOLESCENTE REQUER UMA ATENÇÃO ESPECIAL, POIS MESCLA UMA FASE DE AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA COM A NECESSIDADE DE AINDA SER CUIDADO E, POR VEZES, ATÉ MONITORADO MAIS DE PERTO.

As emoções sentidas por eles também merecem atenção dos cuidadores, pois os jovens ainda estão aprendendo a entender, aceitar e validar o que sentem diante de tantas novidades que a vida traz nesse fascinante e desafiador momento de suas vidas.



## EQUILÍBRIOS DAS EMOÇÕES E AUTOCONTROLE

Se há algo que definitivamente temos de aceitar e internalizar como conceito para as nossas vidas, é que temos pouco, às vezes nenhum, controle sobre a maioria dos fatos que acontecem ao longo do tempo de nossas existências. No momento em que escrevemos este material, metade do ano de 2020, o mundo se encontra assolado por uma pandemia que mudou o modo operacional de todo o planeta. Mudamos os hábitos, as relações afetivas, os hábitos de higiene, as relações de trabalho, deixamos de lado nossos projetos, pois, afinal, nada é programável a esta altura do jogo.

Estamos assustados, temerosos pela nossa saúde e bem-estar e pela saúde das pessoas que amamos e são importantes em nossas vidas. Ao mesmo tempo, sofremos empaticamente com a morte de milhares de pessoas mundo afora. Ficamos compadecidos diante de números estrondosos de pessoas que perdem as suas vidas. O pior de tudo é que o que está acontecendo não tem hora para acabar, tampouco podemos prever as consequências diretas e indiretas de tudo o que está nos atormentando.

## Para Refletir

O QUE ISSO TUDO NOS ENSINA NO FINAL DAS CONTAS? O QUE AFIRMAMOS ACIMA: NÃO ESCRREVEMOS MUITAS PARTES DO ENREDO DESTE FILME QUE SE CHAMA NOSSAS VIDAS. HÁ MAIS ENSINAMENTOS IMPORTANTES A SEREM DESTACADOS AQUI: NECESSITAMOS DE MUITO AUTOCONTROLE E DE MUITO, MAS MUITO, EQUILÍBRIO EMOCIONAL.

MAS, AFINAL, DO QUE ESTAMOS FALANDO? O QUE É O TAL EQUILÍBRIO EMOCIONAL E O AUTOCONTROLE?

Todos nós temos emoções, sentimos amor, alegria, raiva, medo, nojo, tristeza e uma série de outras manifestações emocionais que nos acompanham em nosso dia a dia. Faz parte da natureza humana termos a capacidade de sentir todas as emoções sem exceção. Em geral, o mundo no qual fomos educados não nos preparou muito para estarmos atentos, conectados e com capacidade de aceitarmos as nossas emoções como situações naturais e incontrolláveis. As emoções podem ser comparadas com a fome ou a sede, elas são incontrolláveis, e não temos o poder de não sentir essas sensações. Elas acontecem, quer queiramos ou não senti-las.

Seguidamente, ouvimos coisas das pessoas à nossa volta, com quem costumamos conviver, que exemplificam isso: “homem não sente medo”, “raiva não combina com menina educada”, “que feio sentir raiva das pessoas da sua família”, e assim sucessivamente. Por muitas vezes, os adultos se comportam frente às crianças como se fossem impedidos de demonstrar reações emocionais. Os adultos muitas vezes fingem não sentir aquilo que naturalmente sentem.

O que os estudiosos chamam hoje de equilíbrio emocional (regulação emocional) pode ser equiparado com o conceito de saúde mental e significa sermos capazes de aceitar (evitar expulsar ou controlar a emoção que estamos sentindo), validarmos (entender que temos o direito de sentirmos o que estamos sentindo) e, essencialmente, nos conectarmos com nossas emoções a ponto de senti-las autenticamente, até que o seu efeito passe. Para que um dos principais pontos em relação ao que descrevemos seja compreendido, é necessário o entendimento de que as emoções são fenômenos de curta duração, que passam depois de um tempo curto como se fossem ondas que sacodem os barcos no mar.



Trabalhamos com uma metáfora, uma maneira mais fácil de explicarmos isso, que ajuda sobretudo a entendermos o tempo de duração das emoções: “somos o barco, e não a onda, a onda passa, e o barco volta ao normal”. Em suma, isso significa que ninguém é o que sente, somos a capacidade de sentirmos. Não há, portanto, nenhuma emoção que nos caracterize, que seja a nossa “carteira de identidade”.

De posse desse conhecimento, podemos entender que as situações que não esperávamos em nossas vidas, situações desagradáveis e que nos surpreendem ao ponto de nos de-

sestabilizar emocionalmente, são capazes de ativar um mundo de emoções muito intensas e diversas. Em geral, diante de surpresas desagradáveis, ativamos raiva (nos sentimos traídos ou injustiçados), tristeza (nos sentimos decepcionados), medo (estamos diante de um fato do qual não temos controle e que pode ter um desfecho perigoso) e, por vezes, nojo (afinal, podemos ter repulsa pelo que está nos surpreendendo negativamente).

O tal equilíbrio emocional passa pelo caminho de podermos nos expressar de modo adequado (assertivamente), usando os princípios da aceitação, da validação e do entendimento das emoções como fenômenos de curta duração.

### *Para entender*

EXPRESSÃO ADEQUADA, OU ASSERTIVIDADE, É A CAPACIDADE DE FALARMOS DAS NOSSAS EMOÇÕES DE MODO SAUDÁVEL, OU SEJA, DIZERMOS O QUE SENTIMOS E PENSAMOS SEM SERMOS AGRESSIVOS E NEM PASSIVOS DIANTE DO QUE ESTÁ NOS PERTURBANDO.

O comportamento assertivo evita danos pessoais como o arrependimento, o rompimento de laços afetivos importantes, a quebra de confiança. Explosões raivosas em geral causam danos e efeitos negativos de longa duração, desconectam as partes envolvidas e as afastam do diálogo construtivo, da resolução e apontamento de caminhos adequados para a melhor solução do problema.

Então, se não controlamos a ocorrência de eventos desagradáveis ao longo de nossas vidas, podemos ao menos desenvolver um autocontrole frente a situações que nos desestabilizam, a fim de evitarmos danos irreparáveis diante de situações tensas que envolvem, principalmente, nossos entes queridos.



## COMO PODEMOS AGIR DIANTE DE SITUAÇÕES FRUSTRANTES?

A principal estratégia é enfrentarmos o problema de frente e, preferencialmente, buscar ajuda de pessoas sensatas e de especialistas no assunto. Enfrentar o problema de frente é evitarmos explosões emocionais que nos tiram a visão adequada dos fatos.

Se a reação emocional for muito intensa, procure se afastar, busque o apoio de alguém confiável que goste de você e que possa escutá-lo e o acolher afetivamente. Tenha alguma ação de espiritualidade, o que não quer dizer, necessariamente, uma religião, mas alguma fé ou crença de que as coisas podem se resolver. Procure praticar atividade física e não viva o problema vinte e quatro horas por dia. Mantenha a rotina que possuía antes e que o distraía, como ver filmes, séries, ler livros, conversar com amigos e rir. Esses passos já foram pesquisados por cientistas do comportamento e, acredite, funcionam.

Durante a ativação emocional, procure entender quais emoções você está sentindo, dê nome a elas, entenda que elas



duram pouco e logo passarão, não tome nenhuma decisão enquanto a emoção estiver ativada. Aceite o que você está sentindo, não brigue com a emoção como se necessitasse expulsar ela do seu corpo, qualquer ser humano sente o que você está sentindo, você não é diferente de nenhuma outra pessoa do mundo por estar sentindo emoções. Permita-se, diante do ocorrido, dizer a si mesmo que você tem todo o direito de estar sentindo o que está sentindo nesse momento. Chamamos isso de validação emocional. Valide você mesmo as suas emoções!

Saiba que as emoções vêm e vão como se fossem ondas, as quais podem ser fortes ou fracas, mas em seguida elas passam. Elas podem até surgir mais vezes, mas saiba que elas passarão. Novamente, não tome atitudes nesses momentos. Quando tomamos decisões sendo “sacudidos” por ondas, somos emocionais e, geralmente, tais decisões não são as que tomaríamos se estivéssemos de “cabeça fria”.

Passado o “susto”, ou seja, a descarga emocional intensa, raciocine com a ajuda de pessoas de sua confiança ou de profissionais da saúde para decidir qual o melhor rumo a ser seguido.

Aborde a pessoa com quem você está tendo o problema de modo respeitoso e direto. Coloque-se numa perspectiva empática diante dela.

### *Para entender*

EMPATIA É A CAPACIDADE DE NOS COLOCARMOS NO LUGAR DO OUTRO A PONTO DE SENTIR O QUE O OUTRO ESTÁ SENTINDO E PENSANDO.

Quando abordamos assuntos polêmicos a partir de uma perspectiva empática, somos capazes de compreender os motivos que levaram o outro a agir da maneira como agiu; porém, isso não quer dizer que vamos concordar com as justificativas do outro. Vamos, sim, acolher o que o outro está dizendo e deixar claro que temos um problema que tem solução, mas precisa ser encarado de frente, e nunca de modo solitário, sempre com a ajuda das pessoas que se importam conosco.

Diante de um problema tão complexo, apresentamos aqui um resumo de dicas científicas simples, mas eficazes, que ajudam num desfecho favorável diante de uma situação tão desconcertante quanto ter alguém que amamos envolvido com o uso de substâncias psicoativas. Não se vitimize diante disso. O que você está enfrentando agora tem sido vivenciado por milhões de famílias pelo mundo afora. Você não está sozinho, e ajuda bastante saber disso.



## COMUNICAÇÃO QUE AJUDA X COMUNICAÇÃO QUE ATRAPALHA

O início do uso de substâncias psicoativas acaba sendo precoce, conforme evidencia a literatura, e normalmente começa na adolescência. Com isso, não há um amadurecimento cerebral dentro do esperado, o que traz impactos para o desenvolvimento da regulação emocional.

No caso de dependente de tais substâncias, percebe-se um padrão imaturo na parte emocional e comportamental. De forma geral, é possível dizer que pessoas com problemas relacionados ao abuso ou dependência de drogas são pessoas com algum grau de desregulação das emoções e por isso não conseguem entender exatamente o que sentem e o que precisam fazer para aliviar o sofrimento de forma saudável.

Os pais, diante disso, acabam tendo embates com os filhos adictos, pois não conseguem entender o que acontece com eles. Esse seria o momento de prestar bastante atenção no ambiente familiar e na comunicação (verbal e não verbal) estabelecida na família. Perceber que a forma de comunicar algo não está boa ou que é necessário mudar pode ser determinante para o problema acentuar ou diminuir.

## Como posso expressar meus sentimentos com meu filho que é dependente?

AO INVÉS DE...	TENTE...
Você não presta para nada.	Precisamos criar novos projetos de vida pra você.
Você é um caso perdido.	Noto que você está precisando de ajuda.
Eu não confio em você.	Gostaria que recuperássemos a confiança.
Você é um grande mentiroso.	Esse comportamento de mentir não ajuda.
Você é um drogado e perdido.	Como posso lhe ajudar?
Eu odeio quando você se droga.	Eu me sinto (triste, ou zangado ou preocupado) quando você se droga.

Na comunicação assertiva dos pais com filhos adictos, dizer como se sente diante de uma situação específica ajuda muito mais do que acusar o filho de algo que pareça errado ou ruim. É preferível dar nome às próprias emoções para expressar sentido e indicar o que está acontecendo no momento, ao invés de apontar o dedo dizendo que o outro fez errado. Isso porque, quando alguém se sente acusado, automaticamente procura se defender e, ao fazer esse movimento, é improvável que consiga ouvir e refletir a partir da fala dos pais. Em outras palavras, para ajudar uma pessoa a pensar sobre suas atitudes, é muito mais eficaz uma comunicação partindo de frases como: “eu me sinto...”, “eu penso...” ou, ainda, “eu gostaria...”, do que falar: “você é isso...” ou “você deveria...” ou “você não pode...”.

Outro aspecto importante é buscar uma conexão empática com o dependente de drogas, por mais difícil que isso pareça num

primeiro momento. Empatizar é colocar-se no lugar do outro, tentar ver o mundo a partir do outro e procurar entender seus sentimentos, por mais que se distanciem daquilo que sentimos ou acreditamos ser certo sentir. É mais provável que um dependente de drogas se deixe ajudar quando percebe essa conexão, quando não se sente julgado, mas apoiado.

É difícil não julgar? Talvez isso seja um dos grandes desafios de pais que desejam ajudar seus filhos. E, se você está lendo este material, é porque faz parte deste grupo de cuidadores que deseja achar um caminho, então entenda que, por trás do comportamento do uso de drogas, existe algum sofrimento ou alguma grande dificuldade em lidar com frustrações, além da busca pelo alívio da dor.

Diante disso, um importante aliado na comunicação seria entender quais são as “vantagens” de usar a droga. Como assim vantagens? Num primeiro momento, isso não parece lógico. Mas o dependente certamente entende que existe algo de vantajoso ou prazeroso no uso de substâncias psicoativas; caso contrário, não as usaria. É mais fácil falar das desvantagens, destas todos nós sabemos bem, estão estampadas em inúmeros livros, cartazes, redes sociais. Mais difícil é compreender o que está por trás da escolha em buscar algo que traga um alívio para o sofrimento psíquico, pois isso seria entender melhor qual é esse sofrimento.

### *Para entender*

CRIE UM AMBIENTE PROPÍCIO AO DIÁLOGO, A UMA COMUNICAÇÃO SEM JULGAMENTO. UMA ESCUTA COM COMPAIXÃO PODE SER UMA GRANDE ALIADA NA BUSCA DE FERRAMENTAS QUE, DE FATO, AJUDEM A TROCAR A GRATIFICAÇÃO PROPORCIONADA PELO USO DAS DROGAS POR OUTRA MAIS SAUDÁVEL, OU MESMO SUPORTAR DE FORMA MAIS EFETIVA E RESILIENTE A FRUSTRAÇÃO.



## Capítulo 3

# ATENÇÃO PLENA EM FAMÍLIA

Atenção plena se refere à atitude de prestar atenção ao que se faz, pensa ou sente naquele exato momento. Não é tentar esvaziar a mente, controlar os pensamentos, nem evitar a realidade do que acontece lá fora ou dentro de nós mesmos. Pelo contrário, é observar tudo o que acontece com mais clareza e consciência. A prática de atenção plena tem sido objeto de estudos científicos, os quais revelam sua utilidade na melhora da saúde mental e no funcionamento do nosso cérebro, desenvolvendo áreas que são muito úteis para a vida cotidiana. Com essa prática meditativa, a pessoa pode aumentar o intervalo entre a emoção e a correspondente reação, melhorando a capacidade de fazer boas escolhas. Nos problemas relacionados ao uso de drogas, invariavelmente encontramos dificuldades nos relacionamentos familiares, já que o cérebro sofre o efeito tóxico dessas substâncias, que faz com que o indivíduo se envolva em interações destrutivas e nocivas, que acabam multiplicando os problemas. É importante ampliar a consciência para a tomada de decisão acertada: não vou usar! E pensar: “o que eu quero, do que realmente eu preciso neste momento?” (BOWEN, 2015).





## A PRÁTICA EM FAMÍLIA

Os vínculos familiares geralmente são seriamente danificados nas famílias de dependentes de substâncias, seja por comportamentos destrutivos e provocativos à autoridade dos pais, seja porque estes já perderam a esperança de poder ajudar o filho. Essa situação é muito dolorosa e acaba por criar uma disputa constante, conversas que não dão em nada, agressões morais e até físicas, nas quais todos saem prejudicados. A autocompaixão e o autorrespeito, fomentados pela atenção plena, ao propor uma atitude de perdoar a si mesmo e ao outro, neste caso, o filho, ajudam a “unir forças” para buscar “reunir as pontas desunidas” e resgatar a possibilidade de uma vida familiar mais gratificante. Neste último tópico, fazemos um convite nesse sentido.

A capacidade de perceber as próprias emoções e poder compartilhar as percepções relacionadas a elas ajuda a formar um vínculo mais sadio e vivo.

Como vemos no infográfico apresentado a seguir, as atitudes e práticas de atenção plena têm correlação direta com o que é necessário para enfrentar um relacionamento difícil como o de pais e filhos envolvidos nos problemas do uso de substâncias.

## ATITUDES DE ATENÇÃO PLENA

### 1 **Mente de principiante**

Aceitar as coisas que acontecem, como se fosse a primeira vez (esquecer o estigma das drogas). Não perca de vista seu filho, rótulos como “um drogado” não ajudam.

### 2 **Não julgamento**

Suspender o julgamento entre o certo e o errado quando conversar, para poder ouvir melhor e sem criticar, perceber se você se relaciona com o seu filho idealizado ou o real. Evitar sentenças: “ele é um drogado e vai ser um fracasso”.

### 3 **Aceitação**

Entender que as coisas “são como são” não é passividade, ou abandono de princípios e valores, mas uma tomada de tempo para decidir o que fazer, sem reagir prematuramente, ou exigir que sejam de outra maneira. Entretanto, ser conivente não ajuda, pelo contrário.

### 4 **Desapego**

Deixar que se desfaçam as expectativas que idealizamos sobre os filhos, quando eles não correspondem a elas. Uma boa comparação é a própria respiração, que nos lembra que devemos soltar o ar, cada vez que expiramos; caso contrário, não haverá espaço para a próxima inspiração.

### 5 **Confiança**

Confiar não é ser tolo, pressupõe a capacidade de diferenciar em que momento acreditar e em que momento não. Seria contraindicado tentar controlar os comportamentos e atitudes de um filho e desnecessário para lidar com seus problemas com substâncias.

**6****Paciência**

Deixar as coisas se desenrolarem no seu próprio ritmo, compreender cada fase do desenvolvimento da vida (adolescência, vida adulta) e do uso de substância (síndrome de abstinência). A paciência não é inimiga da realização, ela é uma das suas condições. A natureza, na qual nada se apressa, nos fornece um bom exemplo.

**7****Sem forçar**

Observar suas próprias expectativas, as quais não devem ser rígidas no período de recuperação das dependências. Às vezes, você precisa somente estar ao lado da pessoa, não é necessário fazer nada, apenas estar presente e atento.

**8****Gratidão**

Estar vivo, respirando, e ciente disso já é algo para agradecer. A consciência do momento presente é um presente da vida. Apesar dos problemas e sofrimentos, se pararmos para observar as coisas pelas quais podemos ser gratos, tiramos o foco do negativo, da ameaça, e a vida se torna melhor.

**9****Generosidade**

Oferecer nossa presença e atenção aos filhos sem esperar retribuições é um exercício de generosidade. Oferecer nosso perdão pelos erros que nos prejudicaram, pelo sofrimento que passamos, de forma verdadeira, nos oferecendo como apoio a buscar soluções e crescimento, é o que nos define como pais, generosos e presentes. A sabedoria para saber que negar e impor limites também é generosidade, doando o esforço que isso exige.

## PRÁTICAS DE ATENÇÃO PLENA NO COTIDIANO

Atenção plena pode ser praticada em posição sentada ou em movimento, com intenção de apenas se colocar como observador da experiência no momento presente, sem necessidade de modificar ou controlar pensamentos que possam surgir. Uma forma de praticar envolve uma postura atenta ao vivenciar experiências simples do cotidiano, momento a momento, tais como caminhar, atividades domésticas e higiene pessoal, como escovar os dentes e tomar banho.



Você pode praticar a atenção plena sozinho ou convidar um familiar. Caso ele não aceite no momento, procure respeitar, e realize a sua própria prática, que poderá beneficiar você e todos que estão ao seu redor. Estabeleça momentos de práticas como forma de autocuidado. Cuidar de você significa cuidar do outro.

Valorize esses momentos pelo que eles representam, como forma de atenção e cuidado com você mesmo, sem se preocupar muito com o resultado final das práticas. Lembre-se de que a caminhada em família com compaixão, gentileza e cuidado é uma lembrança que levamos para sempre.

As práticas podem e devem ser realizadas por adultos e adolescentes. Cada um pode escolher quem irá conduzir e ser conduzido inicialmente.

Procure fazer diariamente pelo menos uma prática entre as sugeridas a seguir.

### O dia de hoje:

Ao acordar, se coloque em uma posição atenta e relaxada, você pode escolher ficar deitado ou sentado. Realize três respirações prolongadas. Quando estiver pronto, dirija a atenção ao seu corpo, procurando perceber alguma região onde haja uma sensação presente. Pode ser que você perceba um leve desconforto, ou dor, ou mesmo alguma coceira. Leve a respiração para estas regiões. Depois, procure trazer à sua mente uma situação em sua vida pela qual você seja grato até o dia de hoje. Examine mentalmente cada detalhe dessa situação e observe como essas memórias circulam no seu corpo e sua mente. Então, tendo feito isso, procure se reconectar aos poucos com o seu ambiente ao redor, tendo o cuidado para permanecer o mais tempo possível com os sentimentos de gratidão que reviveu, levando-os para o seu dia. Abra os olhos, e inicie suas atividades do dia. Anote em um caderno ou compartilhe com algum familiar se isso for confortável para você.

---

---

## AO ACORDAR

## ANTES DE INICIAR UM TURNO

### Da tarde ou o turno da noite:

#### *Pausa de transição*

Bem-vindo à pausa de transição. Um momento para sentir os pés no solo, no momento presente, e seguir em frente nas suas próximas atividades com mais clareza e consciência. Encontre um local em que ninguém lhe perturbe durante os próximos minutos e posicione o seu corpo de uma maneira que seja de alerta com peito aberto e ao mesmo tempo relaxado.

Na primeira parte desta prática, dividida em três momentos, permita a você perceber o que está trazendo do dia com você até este momento. Você pode fazer uma revisão mínima do seu dia, incluindo atividades, conversas, movimentos ou qualquer coisa que tenha vivenciado até agora. Quais são as lembranças que surgem na minha mente e no meu corpo? Como o dia me deixou mentalmente e emocionalmente? Neste momento, você não precisa analisar, julgar ou resolver problemas, apenas dê uma olhada no que está acontecendo e deixe aparecer o que tiver que aparecer. Deixe que as memórias, imagens, emoções e pensamentos se movam na sua mente.

Na segunda etapa da prática, veja se você pode mudar o foco da sua atenção para uma parte específica do corpo, diretamente para as suas mãos, não importa onde estejam descansando. E se alguns pensamentos ou imagens surgirem, diga para si mesmo: “essa não é a sensação das mãos” e gentilmente volte a atenção para sentir as mãos, os dedos, as pontas dos dedos e palmas das mãos. Perceba onde as mãos estão tocando, sensações relacionadas, como texturas, temperaturas, sempre com o foco nas mãos e percebendo que, se a mente divagar, gentilmente, traga-a de volta quantas vezes for necessário. Se pensamentos do passado ou futuro surgirem, não precisa ficar bravo ou julgar, siga firme e claro com a sua mente, diga mentalmente para si mesmo: “esta não é a sensação das mãos, obrigada por ter aparecido, tchau, agora não”, e traga a mente de volta.

Então, na terceira parte, já existindo uma abertura para o que trouxemos conosco durante o dia, nos conectando no momento presente com as sensações do corpo, vamos determinar as intenções para a próxima atividade. O que realmente é importante agora para mim?

Fique com o foco da intenção, escute a mente, o corpo e o coração, enquanto define as intenções para o próximo período do dia. O que realmente é importante? O que realmente preciso fazer?

Termine a prática com três respirações, abraçando essas intenções na sua mente, abraçando essas intenções no seu corpo, levando-a a cada ação e passo que você der assim que terminar essa prática, e continue com o seu dia.

*(Traduzido e adaptado da prática “Pausa de transição”, de Russell (2018)).*

---

---

## Refeição em família com atenção plena:

Procure combinar uma refeição em família em que possam estar juntos, sem eletrônicos como distração, quantas vezes for possível na semana. Pode ser um café, lanche, almoço ou jantar. Nesse momento em que todos estão reunidos, evite assuntos polêmicos ou tentativas de resolução de problemas. Procure transformá-lo em um momento de integração entre vocês e com o alimento que se oferece. Procure dirigir a atenção ao seu comportamento na hora de se alimentar, evitando julgamentos e apenas observando:

Observe a velocidade com que você se alimenta, mastiga.

“Como eu escolho o alimento? É possível mastigar mais devagar? O que acontece com o meu corpo, pensamentos e emoções se me permito mastigar mais devagar? Consigo perceber mais o sabor? E se fechar os olhos enquanto mastigo?”

# REFEIÇÕES

Após a observação, veja se é possível compartilhar essa experiência com a família. Procure se alimentar em outros momentos com atenção plena, mesmo estando sozinho.

## ANTES DE DORMIR

### Mãos no coração:

“Posicione o seu corpo de uma maneira que seja confortável para você durante os próximos momentos, com os olhos fechados ou abertos, o que for mais confortável para você. Você pode escolher ficar em pé, sentado ou deitado. Coloque as suas mãos no peito, uma por cima da outra, ambas na região do seu coração. Procure dirigir o foco da sua atenção para as mãos, uma mão tocando a outra, para o contato da pele, pele com pele, uma mão tocando a roupa. Você pode observar um leve movimento embaixo das mãos, o coração batendo e o peito crescendo conforme você vai respirando. Procure manter este foco das mãos no coração, é natural que a sua mente se distraia com pensamentos e estímulos externos, reconheça a distração e retorne a atenção às mãos no coração. Sinta os contatos dos dedos contra a região do coração e, se for confortável, pressione um pouco o peito, sentindo a respiração e os seus movimentos no corpo. Se você sentir que a sua mente está divagando, volte tocando a mão com a outra mão, sentindo os movimentos da respiração, sem julgamento e sem necessidade de modificar ou analisar, apenas vivencie isso, respiração entrando e saindo e coração batendo. Finalize a prática com três respirações, abrindo os olhos no seu tempo.” (RUSSEL, 2018, tradução nossa).

*(Traduzido e adaptado de “Mãos no coração”, de Russel (2018)).*



## P.A.R.A.R.

Prática em etapas, para fazer sozinho ou com alguém, em qualquer lugar que esteja e da forma que estiver. Serve para sair do modo de reação automática e decidir melhor como reagir ou o que fazer. Respire longamente, inspirando profundamente e expirando devagar. Escolha o que mais se adequar ao momento: olhos abertos ou fechados.

**Pare** - procure parar o que está fazendo ou pensando, torne-se mais lento, mudando do “automático” para o “consciente de si e do momento”.

**Analise** - Perceba suas sensações corporais, emoções, pensamentos, disposição de ânimo, a experiência do momento em sua totalidade.

**Respire** - Traga sua atenção para a respiração espontânea, sem forçar nenhum ritmo ou alteração.

**Amplie** - Tente ampliar sua atenção de modo a incluir tudo que está vivenciando, o ambiente, o corpo etc.

**Responda** - Ao invés de reagir simplesmente, dê uma resposta atenta, dirigida ao que é realmente necessário no momento, assim você está cuidando de você e do outro. Independentemente do que esteja sentindo ou pensando, **você escolhe como responder**.

**Responda** - Ao invés de reagir simplesmente, dê uma resposta atenta, dirigida ao que é realmente necessário no momento, assim você está cuidando de você e do outro. Independentemente do que esteja sentindo ou pensando, **você escolhe como responder**.

---

---

# MOMENTOS DE FORTE EMOÇÃO OU EM TOMADAS DE DECISÃO

### Prática da parada de ônibus:

Esta é uma prática de visualização, na qual você vai imaginar uma experiência da vida real.

Coloque-se em uma posição sentada ou deitada, relaxado e ao mesmo tempo atento.

Inicie com três respirações profundas, procurando perceber o trajeto do ar no nariz e nos pulmões, assim como os movimentos do peito e da barriga.

Inicie com três respirações profundas, procurando perceber o trajeto do ar no nariz e nos pulmões, assim como os movimentos do peito e da barriga.

Lentamente, imagine uma grande tela se abrindo, onde você se vê em uma parada de ônibus. Tome um tempo para perceber bem os detalhes. Quem está próximo, o clima, o formato da parada. Não importa como seja, importa que você perceba na sua mente exatamente como ela é. Você sabe para onde pretende ir: você precisa ir à sua escola ou trabalho. Imagine esse lugar. De repente você vê que vem um ônibus se aproximando, mas não é o que você pretende pegar, é para um lugar muito mais agradável, um shopping, uma praça ou um parque. Ele abre as portas na parada, pessoas descem, pessoas sobem, você pode tomá-lo ou não. Você se sente tentado a embarcar e mudar seu trajeto, mas não quer perder seu compromisso, nem se atrasar. O ônibus fecha as portas e se vai. Observe as emoções, pensamentos e sensações corporais. Enquanto você toma seu tempo, outro ônibus chega à parada. Novamente este ônibus não é o que você pretende pegar, mas oferece um destino também tentador: shopping, clube, parque, praça, ou perto da casa de amigos que você poderia visitar. Você tem que decidir entre embarcar ou esperar o ônibus que você pretendia tomar, para ir até o local de seu compromisso. Por fim, chega o ônibus que você queria tomar. Você conseguiu esperar? Como você se sentiu com isso?

Observe, sem julgamentos, se a sua escolha corresponde ao que você valoriza e quer para si.

Encerre a prática colocando novamente sua atenção na respiração e aos poucos reconecte-se com o ambiente ao redor.

## PARA SABER MAIS



Acesse o ícone de REALIDADE AUMENTADA e veja uma animação que resume a técnica P.A.R.A.R.

## REFERÊNCIAS

9 ATTITUDES Jon Kabat Zinn. [S. l.: s. n.], 2015. 1 vídeo (26 min). Publicado pelo canal Recovered Mindfully. Disponível em: <https://youtu.be/2n7FOBFMvXg>. Acesso em: 29 jul. 2020.

BOWEN, S.; CHAWLA, N.; MARLATT, G. A. **Prevenção de recaída baseada em mindfulness para comportamentos aditivos**. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2015.

FABER, A.; MAZLISH, E. **Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar**. 4. ed. São Paulo: Summus, 2003.

II LENAD Família – Levantamento Nacional de Álcool e Drogas. LARANJEIRA, R. (Supervisão) *et al.* São Paulo: INPAD; UNIFESP, 2014.

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA POLÍTICAS PÚBLICAS DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS. **Segundo levantamento nacional de álcool e drogas**. São Paulo: INPAD, UNIFESP, 2014.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

KEVIN L. **Transforme sua família em cinco dias: uma proposta surpreendente que você precisa testar**. Tradução de Emirson Justino. São Paulo: Mundo Cristão, 2011.

KORECKI *et al.* Mindfulness-based programs for substance use disorders: a systematic review of manualized treatments. **Subst Abuse Treat Prev Policy**, v. 15, n. 1, p. 51, Jul 2020.

LHULLIER R.; RUSSELL, T. **Aprendendo a amar os seus dragões: uma linguagem sobre emoções**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.

MILLER, W. R.; MEYERS, R. J.; HILLER-STURMHOFEL, S. The community-reinforcement approach. **Alcohol Research & Health**, v. 23, p. 116-120, 1999.

RICHARD, J. *et al.* Mindfulness-based programs for substance use disorders: a systematic review of manualized treatments. **Subst Abuse Treat Prev Policy**, v. 15, p. 1-51, jul. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7392831/>. Acesso em: 13 ago. 2020.

RUSSELL, T. **Mindfulness**: atenção plena no movimento. São Paulo: Madras, 2018.

UNODC – Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime. Viena, 2020. Disponível em: <https://www.unodc.org/lpo-brazil/pt/index.html>. Acesso em: 14 ago. 2020.



## **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

### **Reitor**

Ubaldo Cesar Balthazar

### **Vice-Reitora**

Alacoque Lorenzini Erdmann

### **Secretário de Educação a Distância**

Luciano Patrício Souza de Castro

### **labSEAD**

#### **Coordenação**

Luciano Patrício Souza de Castro

### **Supervisão Técnica de EaD**

Giovana Schuelter

### **Financeiro**

Fernando Wolf

### **Secretaria**

Luis Antônio Bento

### **Coordenação de Produção**

Francielli Schuelter

### **Design Instrucional**

Marcia Melo Bortolato

Marielly Agatha Machado

### **Linguagem e Memória**

Cleusa Iracema Pereira Raimundo

### **Design Gráfico**

Maria Isabel Grullón Hernandez

Izabel de Barros da Silveira Feigel

Luiz Felipe Moreira Silva Oliveira

### **Ilustração**

Walter Plitt Quintin

labSEAD



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE SANTA CATARINA

SECRETARIA NACIONAL DE  
**CUIDADOS E PREVENÇÃO ÀS DROGAS**

SECRETARIA ESPECIAL DO  
**DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

MINISTÉRIO DA  
**CIDADANIA**



**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL