

— REVIVA CTNV —

REI BEBÊ

A Curva da Doença Emocional

Da criança interior ferida
à autoresponsabilidade



AUTOPERCEPÇÃO



COMPULSÃO



OBSESSÃO



TRAUMAS



MATURIDADE
EMOCIONAL

Material reflexivo e educativo.
Não substitui acompanhamento terapêutico ou profissional.



ANO 2026

REI BEBÊ



DIAGRAMAÇÃO:
PENSUALIZEI

DESENVOLVIDO POR PAULINHO

AUTOENTENDIMENTO MENTAL

SaUde Mental

ESTUDO E APLICAÇÃO DOS 12 PASSOS E TRADIÇÕES
LEITURA E REFLEXÃO SOBRE OS PASSOS.

AUTOPERCEPÇÃO

Etinologia

CrianCa Interior

Continuidade	SESSÕES	comportamento
--------------	---------	---------------

RAZÃO DE TRAUMAS

IDENTIFIQUE



G1 ___ CODEPENDÊNCIA

REFORÇO CONTÍNUO DA RESPONSABILIDADE PESSOAL.

Obsessão

terapia de regressÃO



Novos desafios pessoais.

PARABÉNS

Você já deu os primeiros passos rumo à ressurgência pessoal, e agora é o momento de fortalecer sua caminhada, cultivando a resiliência e um propósito genuíno para sua transformação.

Neste ebook, vamos explorar estratégias avançadas para sustentar seu crescimento e aprofundar sua conexão com o processo de amadurecimento. A recuperação não é apenas um destino, mas um percurso de autodescoberta, fortalecimento e renovação.

Juntos, iremos construir ferramentas eficazes para enfrentar desafios, consolidar hábitos positivos e desenvolver um plano de vida alinhado com suas aspirações. O objetivo é que você se sinta cada vez mais confiante em sua trajetória, transformando obstáculos em oportunidades e mantendo-se firme no caminho da serenidade.

Aqui no Reviva CTNV, acreditamos que cada pequena vitória é motivo de celebração. Este é um momento de reconhecer seu progresso e continuar avançando com determinação, sabendo que você está construindo uma base sólida para um futuro mais equilibrado e pleno.

Nossas práticas são projetadas para promover o autoconhecimento e a ressignificação de crenças limitantes, ajudando os participantes a romper com as zonas de conforto e a superar as dores da infância.

—
PAULINHO
ADCTO

EDIÇÃO E PARCERIA
PENSUALIZEI WEB



JUNHO 2026

078



Este projeto é dedicado a ajudar adultos imaturos ou aqueles que ainda possuem uma mentalidade infantil a desenvolverem as habilidades e a maturidade necessárias para se tornarem adultos completos e responsáveis. Acredito que amadurecer é essencial para viver uma vida plena e saudável. O Ebok oferece diversas ferramentas para guiar os participantes em uma jornada de autodescoberta e transformação, ajudando-os a alcançar uma vida adulta próspera e equilibrada cada indivíduo pode explorar suas potencialidades e encontrar o caminho para a maturidade.

DESTA



COMPREENDER
mente e o
comportamento

04-05

REVIVACTNV.COM.BR

12 Passos e
Tradições

9

ESTUDO E APLICAÇÃO

leitura e reflexão

10

Análise de padrões

E COMPORTAMENTOS

14-15

AUTOPERCEPÇÃO

ENTENDIMENTO SOBRE SI MESMO

15

INTRODUÇÃO

5 ao
amadurecimento
emocional

6 **Etinologia** DA SAÚDE MENTAL E
EMOCIONAL

Conceito e



1

1 As 12 Tradições NA Reviva CTNV



COMPULSÃO E OBSESSÃO

Análise de padrões de comportamento.



Amadurecendo a

Criança Interior 18

CRIANÇA INTERIOR

A Terapia de regressão

18

COMPORTAMENTOS MANIPULATIVOS

Codependência



Sentimentos e Emoção

Identificação emocional 32

Técnicas de regulação emocional



REI BEBÊ 19

Relações familiares e amorosas 41

42
Autoresponsabilidade

AUTO

ENTENDIMENTO MENTAL

Para quem está buscando um novo começo, como a galera da Reviva CTNV, entender a própria mente é o primeiro passo para uma vida mais tranquila e sem vícios. Não é uma linha reta, sem curvas; é um processo que exige coragem para olhar de frente para o que a gente tem guardado e para as nossas manias. Saber o que passa na nossa cabeça e o que nos faz agir de um jeito ou de outro é o pontapé inicial para a gente ser o adulto que a gente quer ser.

Buscar se conhecer por dentro é mergulhar nas nossas emoções, pensamentos e reações. Esse mergulho é fundamental para sair do comodismo e para curar as dores que vêm lá da infância, construindo uma base forte para a mudança.

A clareza sobre os próprios processos mentais é um diferencial na jornada de superação. Não se trata de buscar a perfeição, mas de identificar os pontos de ancoragem e os gatilhos que moldam a nossa realidade diária. A introspecção guiada, com base em evidências e experiências compartilhadas, oferece um mapa para desmistificar complexidades internas e capacitar o indivíduo a retomar o controle da sua narrativa.

Pra começar essa conversa, Ver com clareza o que se passa na própria mente é um diferencial na jornada de superação. Não se trata de ser perfeito, mas de descobrir o que nos prende e o que nos faz cair. Olhar para dentro, com a ajuda de histórias de quem já passou por isso, é como ter um mapa para entender as nossas complexidades e assumir o controle da nossa própria vida.

#rede

Etinologia da Saúde Mentale emocional



A etinologia, falando de um jeito simples, é o estudo de onde as coisas vêm, das suas origens. Quando a gente fala da saúde mental e emocional, a etinologia busca entender o porquê de nos sentirmos e pensarmos de certas maneiras.

Ela quer saber como a nossa genética, a nossa família, o que a gente viveu (principalmente as coisas ruins da infância) e o ambiente onde a gente cresceu influenciam quem somos, como pensamos e como reagimos.. Para o pessoal do "Reviva CTNV", a etinologia da saúde mental e emocional significa:



Reconhecer as influências: É ver como a nossa herança, a nossa casa, as experiências passadas (especialmente os traumas da infância) e o mundo ao nosso redor formaram o nosso jeito de pensar e sentir.

Compreender os padrões: É analisar como tudo isso aparece no nosso comportamento, nos pensamentos que não saem da cabeça (as obsessões) e nas reações emocionais (as compulsões). Por exemplo, para quem está se recuperando da adicção, é muito importante entender o que dispara o desejo de usar a substância, seja por dentro (emoções como ansiedade, tristeza, solidão) ou por fora (situações, pessoas, lugares).

Desmistificar o sofrimento: É entender que muitos dos nossos problemas emocionais não são sinal de fraqueza, mas sim respostas complicadas a várias coisas que nos influenciaram. A adicção, por exemplo, é vista como uma doença que afeta o corpo, a mente e o espírito.

Capacitar para a mudança: Quando a gente entende a origem do problema, a gente ganha as ferramentas para agir. A gente não pode mudar o que passou, mas pode dar um novo sentido às crenças que nos limitam e aprender novas formas de lidar com as dificuldades e de se cuidar.

Esse olhar etnológico nos ajuda a encarar a saúde mental e emocional de um jeito mais completo, sem julgar, e com a clareza necessária para encontrar o caminho da recuperação e do amadurecimento de verdade.

A dark, atmospheric forest scene with a glowing blue door at the end of a stone staircase. The door is the brightest element, casting a blue glow on the surrounding area. The forest is dense with trees and a ground covered in fallen leaves. The overall mood is mysterious and ethereal.

hora da decisão

o 12



passos



n/a – na - aa

Passo 1: Reconhecemos que a adicção se tornou uma condição crônica em nossas vidas, e que, em função dela, nosso controle se perdeu.

Este é o primeiro passo para a recuperação: admitir a realidade da adicção e o impacto que ela gerou em nosso controle pessoal. A adicção é uma condição crônica e recorrente que envolve a compulsão em usar uma substância, apesar das consequências negativas para a saúde, relacionamentos e vida diária. Essa condição é marcada por mudanças no cérebro, que afetam o controle dos impulsos e a capacidade de tomar decisões racionais.

Passo 2: Passamos a acreditar que uma Força Maior, tal como a compreendemos, pode nos restabelecer a sanidade.

Reconhecer que há algo maior que nós, capaz de nos guiar para uma perspectiva mais clara e equilibrada, é fundamental. Essa força pode ser a fé, o apoio do grupo ou qualquer princípio que traga um novo sentido à vida.

Passo 3: Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados dessa Força Maior, na medida em que a compreendemos.

Este passo envolve a decisão de ceder o controle, confiando que essa Força Maior pode nos orientar. É um ato de entrega e confiança no processo de recuperação.

Passo 4: Fizemos um inventário moral minucioso e destemido de nós mesmos.

Realizar uma autoavaliação honesta e corajosa, identificando nossas falhas e acertos, é essencial para o autoconhecimento.

Passo 5: Admitimos à Força Maior, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.

Compartilhar nossos desafios e erros com uma Força Maior, conosco e com alguém de confiança, promove a libertação e o alívio de um peso interno.

Passo 6: Ficamos inteiramente dispostos a deixar que essa Força Maior remova todos esses defeitos de caráter.

Estar verdadeiramente aberto à mudança e permitir que nossas imperfeições sejam trabalhadas é um ato de autodisponibilidade.

Passo 7: Humildemente pedimos a essa Força Maior que remova nossas deficiências.

Com humildade, solicitamos o auxílio dessa Força para nos libertarmos dos padrões e comportamentos que nos prejudicam.

Passo 8: Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem causamos danos e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas..

Identificar as pessoas que foram prejudicadas por nossas ações e estar disposto a reparar esses danos é um passo crucial para a restauração..

Passo 9: Fizemos reparações diretas a essas pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.

A reparação dos danos é uma ação concreta, realizada com discernimento para não causar mais sofrimento.

Passo 10: Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando erramos, admitimos prontamente.

A autoavaliação é um processo contínuo. Reconhecer e admitir prontamente nossos erros nos permite corrigir o curso da recuperação..

Passo 11: Procuramos, através da prece e da meditação (ou reflexão), melhorar nosso contato consciente com a Força Maior, pedindo apenas conhecimento de Sua vontade para conosco e poder para realizá-la..

Fortalecer a conexão com a Força Maior, buscando orientação e força para seguir o caminho da recuperação.

Passo 12: Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado desses Passos, procuramos levar esta mensagem a outros que sofrem e praticar esses princípios em todas as nossas atividades..

Após a transformação pessoal, a partilha da experiência e a aplicação dos princípios no dia a dia se tornam uma fonte de propósito e apoio para a comunidade.

AS TRADIÇÕES PARA O FUNCIONAMENTO DO REVIVA CTNV

As Tradições são os pilares que garantem o ambiente seguro e eficaz do Reviva CTNV, assegurando que nossa prioridade seja sempre a recuperação coletiva e individual.

12 TRADIÇÕES

INSPIRADO EM N/A

13

Tradição 1: O bem-estar de todos na comunidade é a nossa prioridade; a recuperação individual depende da unidade e do apoio mútuo de todos os residentes.

A coesão e o apoio mútuo são essenciais para que cada membro possa progredir em sua jornada dentro da comunidade.

Tradição 2: Para o propósito da nossa comunidade, há apenas uma autoridade máxima — uma Força Maior de amor, que se manifesta na nossa consciência coletiva. Nossos facilitadores e líderes são apenas servidores de confiança, não governantes.

A liderança no Reviva CTNV é baseada no serviço e na orientação, e as decisões refletem a sabedoria coletiva da comunidade.

Tradição 3: O único requisito para ser residente no Reviva CTNV é o desejo de parar de reagir às dificuldades emocionais ou de se recuperar da adicção.

Nossas portas estão abertas para todos que demonstram o genuíno desejo de mudança e superação, sem outras restrições.

Tradição 4: A comunidade terapêutica é autônoma em todos os assuntos, exceto naqueles que afetam a recuperação de seus residentes ou o Reviva CTNV como um todo.

A comunidade tem liberdade para organizar suas atividades e rotinas, sempre com o foco na recuperação e no bem-estar coletivo.

Tradição 5: Nosso propósito principal é levar a mensagem de recuperação a outros que sofrem, vivenciando-a em nosso próprio dia a dia.

O foco central de nossas ações é estender a mão e compartilhar a esperança de uma vida livre da adicção, começando por nosso próprio exemplo.

Tradição 6: O Reviva CTNV não deve endossar, financiar ou emprestar o nome a qualquer empreendimento alheio, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem do nosso propósito primordial de recuperação.

Mantemos nossa independência e foco, evitando alianças ou envolvimento que possam comprometer nossa missão e o ambiente terapêutico.

Tradição 7: O Reviva CTNV deve ser totalmente autossustentável, recusando contribuições externas que possam comprometer nossa autonomia.

Nossa manutenção provém de recursos internos, garantindo nossa autonomia e responsabilidade para com o processo de recuperação.

Tradição 8: O Reviva CTNV é uma comunidade de apoio entre pares, mas podemos contar com a colaboração de profissionais especializados para o suporte necessário.

Oferecemos apoio mútuo entre os residentes, complementado por profissionais de saúde e terapeutas quando sua expertise é necessária ao tratamento.

Tradição 9: O Reviva CTNV não possui uma estrutura organizacional rígida, mas podemos ter comitês de serviço ou funções de apoio que são diretamente responsáveis perante os residentes.

Nossa estrutura é funcional e flexível, visando a eficácia e a responsabilidade para com o bem-estar e o progresso dos residentes.

Tradição 10: O Reviva CTNV não tem opinião sobre questões externas de política, religião ou outras ideologias; portanto, nosso nome jamais deverá envolver-se em controvérsias públicas.

Mantemos neutralidade em assuntos externos para preservar nosso foco exclusivo na recuperação e no ambiente de acolhimento.

Tradição 11: Nossa política de relações públicas se baseia na atração, não na promoção; sempre mantemos o anonimato pessoal de nossos residentes.

A eficácia de nosso trabalho é demonstrada pelos resultados na vida dos residentes, e a privacidade individual é um valor fundamental e inegociável.

Tradição 12: O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

O anonimato garante que o foco esteja nos princípios da recuperação e no que cada residente aprende, e não em indivíduos, promovendo a humildade, a igualdade e a segurança no ambiente terapêutico.

SESSÕES DE PARTILHA EM GRUPO

14

As sessões de partilha em grupo são um pilar fundamental no Reviva CTNV para a recuperação e o amadurecimento. É nesse ambiente que os residentes encontram um espaço seguro e acolhedor para expressar suas experiências, desafios e conquistas. A partilha é uma ferramenta poderosa que promove a identificação, a conexão e a construção de um senso de comunidade.

só Por Hoje

O livro *Só por Hoje* é uma das literaturas básicas utilizadas pelo grupo de apoio **Narcóticos Anônimos (NA)**, uma irmandade internacional sem fins lucrativos que ajuda pessoas a se recuperarem do vício em drogas.

Origem e Propósito

Assim como os *Doze Passos e Doze Tradições* de NA, *Só por Hoje* foi criado para oferecer reflexões diárias aos membros, ajudando-os a manter o foco na recuperação um dia de cada vez. O título reflete um dos princípios centrais de NA: viver no presente, sem se preocupar excessivamente com o passado ou o futuro.

Conteúdo

O livro é estruturado como um **livro de meditações diárias**, com uma mensagem para cada dia do ano. Cada página geralmente contém:

- **Uma citação inspiradora** (muitas vezes baseada nos princípios de NA).
- **Uma reflexão** relacionada à recuperação, espiritualidade, honestidade, humildade ou serviço.
- **Uma oração ou afirmação** para ajudar o leitor a internalizar o conceito do dia.

Influência do AA

Narcóticos Anônimos foi fundado em 1953, inspirado no modelo de **Alcoólicos Anônimos (AA)**. O livro *Só por Hoje* segue um formato semelhante ao *Ao Dia (Day at a Time)*, um livro de meditações diárias usado em AA.

Importância na Recuperação

Muitos membros de NA usam *Só por Hoje* como parte de sua rotina matinal ou noturna, ajudando-os a manter a serenidade e o compromisso com a sobriedade. A obra reforça valores como:

- **Aceitação**
- **Gratidão**
- **Responsabilidade**
- **Serviço aos outros**

Acessibilidade

Assim como todas as literaturas de NA, *Só por Hoje* está disponível em reuniões presenciais, online e em formato digital, seguindo o princípio de **disponibilidade para todos**.

Se você ou alguém que conhece busca ajuda com dependência química, o NA oferece apoio gratuito e sigiloso. Você pode encontrar mais informações no site oficial de Narcóticos Anônimos no seu país ou em reuniões locais.

"Só por hoje, escolho viver livre das drogas." ♡

IMPOR- TÂNCIA





propósito e IMPORTÂNCIA

As sessões de partilha servem a múltiplos propósitos, todos voltados para o fortalecimento da jornada de recuperação:

Ao ouvir as histórias de outros residentes, a pessoa percebe que não está sozinha em suas lutas. A identificação com as experiências alheias reduz o isolamento e fortalece os laços dentro da comunidade.



Expressão Emocional: É um espaço para verbalizar sentimentos, medos e frustrações sem julgamento.

Colocar para fora o que se sente é um passo importante para o processamento emocional e para a redução

Ganhos de

Perspectiva

Através da partilha, o residente pode ver suas próprias situações sob uma nova ótica. Os diferentes pontos de vista oferecidos pelos pares e facilitadores podem iluminar caminhos e soluções que antes não eram visíveis.

As sessões são o ambiente ideal para discutir a aplicação prática dos "12 Passos Adaptados para o Reviva CTNV" e das "Tradições". É onde se discute como esses princípios se manifestam no dia a dia da recuperação.

Responsabilização e Apoio Mútuo: A partilha cria um ambiente de responsabilização mútua. Saber que outros estão acompanhando o progresso e oferecendo suporte incentiva a adesão ao plano de recuperação. O apoio dos pares é uma força motriz essencial.

Desenvolvimento da Empatia: Ao escutar ativamente o outro, a capacidade de se colocar no lugar do próximo é fortalecida. Isso contribui para relações mais saudáveis e para um ambiente de maior compreensão na comunidade.

FORMATO E DINÂMICA

nota do
editor

INTRODUÇÃO

As sessões de partilha na Reviva CTNV são conduzidas com um formato que visa a segurança e a produtividade:

Ambiente Acolhedor: O espaço físico é preparado para ser confortável e propício à confidencialidade, incentivando a abertura e a honestidade.

Regras de Conduta: Regras claras de respeito, sigilo e não julgamento são estabelecidas e reforçadas. A confidencialidade é primordial para que cada um se sinta seguro para se expor.

Foco na Experiência Pessoal: O foco é sempre na experiência individual do residente em recuperação, em como ele se sente, o que pensa e como está aplicando os princípios. O objetivo não é dar conselhos diretos, mas sim compartilhar a própria experiência e força.

Facilitação: As sessões são guiadas por um facilitador, que pode ser um profissional especializado ou um residente com mais tempo de recuperação e preparo. O papel do facilitador é garantir que a discussão seja respeitosa, focada e que todos tenham a oportunidade de falar.

Escuta Ativa: Incentiva-se a escuta atenta e sem interrupções, permitindo que cada um se expresse plenamente antes que outros possam compartilhar suas percepções.



A LONGO PRAZO

Participar regularmente das sessões de partilha não apenas apoia a recuperação imediata, mas também desenvolve habilidades essenciais para a vida fora da comunidade. A capacidade de comunicar-se de forma eficaz, de lidar com as próprias emoções, de pedir e oferecer ajuda, e de se relacionar de maneira saudável são frutos diretos dessas práticas. Essas habilidades são vitais para a reintegração social e para a manutenção de uma vida plena e consciente após a saída do Reviva CTNV.

Sim, tudo é possível, desde que conheçamos os Passos e Tradições, fazendo deles instrumentos constantes que nos permitirão aceitar e substituir nosso egoísmo pela capacidade de amar. Esta condição nos possibilitará restabelecer a ordem em nosso interior, com o mundo que nos cerca e com Deus que reina sobre todos nós. Com a mente aberta chegaremos ao estado de consciência de que a cura da doença mental e emocional existe, devendo mantermo-nos em recuperação diária.

*AUTOPERCEPÇÃO

Depois de iniciarmos o entendimento mental e os Passos e Tradições, o próximo passo é aprofundar a autopercepção. Isso significa olhar para dentro com mais clareza, entender quem realmente se é, e como as experiências vividas moldaram a pessoa. Não é um olhar superficial, mas um mergulho honesto nas próprias emoções, pensamentos e reações..

A autopercepção é o espelho que reflete o progresso e os pontos que ainda precisam de atenção.



O Entendimento sobre Si Mesmo: Linhas e Perguntas-Chave da "Etinologia"

No contexto da "Etinologia da Saúde Mental e Emocional", que discutimos anteriormente, a autopercepção é o campo de aplicação prática. Ela nos convida a usar as informações sobre as origens dos nossos comportamentos para entender o porquê de agirmos de certas maneiras. O livro "Etinologia" (que serve como referência conceitual para nossa jornada) oferece linhas e perguntas-chave que podem guiar essa reflexão.

Algumas dessas linhas e perguntas-chave para aprofundar a autopercepção incluem:

Identificação de Gatilhos e Respostas:

Quais situações, emoções ou pessoas disparam minhas reações mais difíceis?

Como meu corpo e minha mente respondem a esses gatilhos?

Compreender a relação entre estímulo e reação é crucial. Por exemplo, a ansiedade pode levar a um aumento no desejo de usar substâncias como forma de alívio.

Padrões de Pensamento:

Quais são os pensamentos que mais se repetem na minha mente, especialmente quando estou sob pressão ou em momentos de vulnerabilidade?

Esses pensamentos me impulsionam ou me paralisam?

Reconhecer a natureza dos pensamentos obsessivos é um exemplo.

Raízes Emocionais:

Quais emoções me acompanham há mais tempo, e de onde elas parecem vir?

Existe alguma dor ou vazio interno que busco preencher com comportamentos destrutivos?

A tristeza e a solidão, por exemplo, podem fazer com que indivíduos busquem substâncias para escapar desses sentimentos.

Consequências e Repetição:

Quais são as consequências recorrentes dos meus comportamentos e decisões?

Onde e por que eu repito os mesmos padrões, mesmo sabendo que não são saudáveis?

Entender que a adicção é uma condição crônica que leva a uma progressiva mudança de comportamento é vital para essa análise.

Valores e Propósitos:

Quais são os meus valores mais profundos, e como minhas ações se alinham ou se desalinham com eles?

O que realmente me motiva, além da busca por alívio imediato ou prazer?


Ao responder a essas perguntas com honestidade, o residente começa a construir um panorama mais claro de sua própria etinologia pessoal, conectando o presente com as experiências passadas e suas influências.



CONTINUIDADE DAS SESSÕES DE AUTOPERCEPÇÃO



A autopercepção não é um evento único, mas um exercício diário e contínuo. Na Reviva CTNV, as sessões de autopercepção são mantidas e aprofundadas, complementando as sessões de partilha em grupo e os momentos de reflexão individual.

A stylized illustration of a person with short, spiky hair, wearing a light-colored t-shirt and shorts, suspended in the air by several thin, vertical ropes. The person is positioned in the center of the frame, looking directly forward. The background is a dark, fiery red and orange gradient, suggesting a hellish or intense environment. There are some dark, skeletal trees or structures in the background. The overall mood is somber and contemplative.

Aprofundamento na Reflexão: Além da partilha, são propostos exercícios de reflexão guiada, que podem incluir escrita terapêutica (como o uso de um diário), questionários de autoanálise ou meditações focadas na percepção do eu.

Feedback Estruturado: Os facilitadores e, em alguns momentos, os próprios pares, podem oferecer feedback construtivo sobre os padrões de comportamento observados. Isso ajuda o residente a ter uma visão externa sobre suas ações, complementando a autopercepção.

Ferramentas de Rastreamento: Incentiva-se o uso de ferramentas para rastrear estados emocionais, gatilhos e respostas ao longo do dia, como anotações em um caderno dedicado. Isso permite identificar tendências e áreas de melhoria contínua.



ANÁLISE DE PADRÕES DE COMPORTAMENTO

A análise de padrões de comportamento é o estágio onde a autopercepção se torna mais pragmática e acionável. Reconhecer que "por se tratar de uma doença crônica, [a adicção] leva o indivíduo a uma progressiva mudança de comportamento" é o ponto de partida. O objetivo é identificar e, posteriormente, modificar esses padrões.

Essa análise envolve:



Observação Detalhada: Observar como certos comportamentos se repetem em diferentes situações, quais emoções os precedem e quais as suas consequências. Isso inclui tanto os comportamentos disfuncionais quanto os saudáveis.



Desconstrução de Hábitos: Compreender a sequência de eventos que levam a um comportamento indesejado. Por exemplo, no caso de um "reset" (recaída), entender os gatilhos emocionais, situações, pessoas e lugares que contribuíram para o deslize.



Substituição e Fortalecimento: Uma vez que os padrões negativos são identificados, o foco se volta para a substituição por comportamentos mais saudáveis e para o fortalecimento de novos hábitos. Isso pode envolver a introdução a novos hobbies, a criação de um cronograma diário, a definição de prioridades, e a prática de autocuidados.



Consciência da Compulsão: Aprofundar o entendimento de como a compulsão e a obsessão operam nos padrões de comportamento é fundamental. A compulsão, um desejo intenso e incontrolável, é um dos principais sintomas da dependência química.

Ao final deste processo de autopercepção e análise de padrões, o residente estará mais equipado para tomar decisões conscientes, assumir responsabilidades por suas ações, e trilhar um caminho de autonomia e bem-estar.

A man with a beard and dark hair, wearing a green hoodie and blue jeans, sits on a yellow sofa in a dimly lit room. He has a thoughtful or somber expression. The room features a window on the left with a radiator, a framed picture on the wall, and a small table with a cup of coffee on the right. The overall mood is contemplative and introspective.

CRIANÇA INTERIOR amadurecimento

Recuperação e amadurecimento envolve revisitar e compreender aspectos fundamentais da nossa história pessoal. Um desses aspectos cruciais é a Criança Interior. Este conceito se refere às partes de nós mesmos que ainda carregam as emoções, memórias e traumas vividos na infância. Mesmo que a pessoa seja adulta, essas experiências passadas podem continuar influenciando comportamentos, reações e a forma de lidar com a vida adulta. Trabalhar com a criança interior significa olhar para essas feridas antigas com compaixão e buscar a cura.”.

Trabalhando com Emoções e Traumas da Infância

O foco principal aqui é reconhecer como as experiências da infância — boas ou ruins — moldaram a personalidade. Muitas das nossas dificuldades em lidar com a frustração,

A raiva, a tristeza ou a necessidade de controle podem ter suas raízes em situações não resolvidas na infância.

Dentro do Reviva CTNV, abordamos esse trabalho através de:

Sessões de Terapia de Regressão (guiada): Sob a orientação de um profissional, são realizadas sessões que ajudam o residente a acessar memórias e emoções passadas, ligadas à infância. O objetivo não é reviver o trauma, mas sim identificá-lo e compreendê-lo para ressignificar a experiência, liberando a carga emocional que ainda afeta o presente. Isso é feito de forma segura e controlada, sempre com o suporte terapêutico.

Atividades de Expressão Emocional: A expressão das emoções é vital para a cura da criança interior. Isso pode incluir atividades como escrita terapêutica, arteterapia, dramatização, ou outras formas de manifestação criativa que permitam ao residente externalizar sentimentos que talvez não consiga verbalizar. Essas atividades ajudam a liberar tensões e a construir um novo diálogo com as emoções.





REI BEBÊ

Conceito

Dentro do universo da recuperação, é comum ouvir falar do **"Rei Bebê"**. Este termo descreve a parte da personalidade adulta que age com as características de uma criança mimada, impaciente e egocêntrica, que espera que todas as suas vontades sejam atendidas imediatamente e sem esforço. É a manifestação de uma criança interior ferida, que não teve suas necessidades básicas emocionais atendidas ou que foi superprotegida e nunca aprendeu a lidar com a frustração.

O "REI BEBÊ"

se manifesta através de comportamentos como:

Intolerância à frustração: A pessoa não consegue lidar com "não" ou com o fato de as coisas não saírem como planejado, reagindo com raiva, irritação ou vitimização.

Impaciência e busca por gratificação imediata: Há uma incapacidade de esperar ou de adiar prazeres, buscando soluções rápidas e sem considerar as consequências. Isso pode ter forte ligação com a compulsão e a busca por alívio instantâneo na adicção.

Egocentrismo

A pessoa se coloca **como o centro de tudo, esperando que os outros girem em torno de suas necessidades e desejos, sem considerar as perspectivas alheias.**

FALTA DE AUTORRESPONSABILIDADE: Dificuldade em assumir as consequências de suas ações, culpando os outros ou as circunstâncias pelos próprios problemas.

EXIGÊNCIA E MANIPULAÇÃO: Tendência a manipular situações ou pessoas para conseguir o que quer, muitas vezes de forma inconsciente.

Trabalhar o "REI BEBÊ"

Trabalhar o "Rei Bebê" é um dos desafios da recuperação, pois exige que o adulto assuma o controle sobre essas reações infantis. É um convite para desenvolver a maturidade emocional, aprender a lidar com limites e a frustração, e a assumir a responsabilidade pela própria vida. O reconhecimento desses padrões é o primeiro passo para desconstruí-los e permitir que a criança interior ferida comece a ser curada, transformando a dependência e a imaturidade em autonomia e equilíbrio..

O Rei Bebê vive em um mundo onde tudo deve girar ao seu redor incapaz de aceitar um 'não' e sempre buscando satisfazer suas vontades sem medir consequências.



Esse comportamento pode ser um obstáculo significativo para quem luta contra a dependência química, pois impede o amadurecimento necessário para lidar com desafios e superar dificuldades.





Identificando

Razão de Trauma

A compreensão de que muitos comportamentos disfuncionais e a própria adicção podem ser respostas a experiências dolorosas do passado é fundamental. A seção "**Razão de Traumas**" no Reviva CTNV se dedica a identificar e trabalhar nos traumas subjacentes que ainda afetam a vida do residente. Um trauma, nesse contexto, é uma experiência emocionalmente dolorosa que deixou uma marca profunda, influenciando o bem-estar e o comportamento de uma pessoa muito depois do evento ter ocorrido.

**IDENTIFICANDO E TRABALHANDO EM TRAUMAS
SUBJACENTES**

O processo de identificar traumas vai além da simples lembrança de eventos. Envolve reconhecer como esses eventos se manifestam no presente: em medos, ansiedade, padrões de relacionamento, dificuldade em confiar, e até mesmo na compulsão pela substância.

As abordagens para trabalhar traumas subjacentes incluem:

Sessões de Terapia de Trauma: Terapeutas especializados utilizam abordagens específicas para ajudar o residente a processar e integrar as memórias traumáticas. Isso pode envolver técnicas como o EMDR (Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares) ou outras terapias que permitem ao cérebro reprocessar as informações traumáticas de forma mais saudável. O objetivo é reduzir a carga emocional do trauma, permitindo que a pessoa siga em frente sem ser constantemente acionada por ele.

Técnicas de Cura Emocional: Além das terapias formais, são exploradas e ensinadas técnicas de cura emocional que o residente pode aplicar no dia a dia. Isso inclui práticas de *mindfulness* (atenção plena) para ajudar a pessoa a se reconectar com o presente e a gerenciar a ansiedade. Também podem ser introduzidas técnicas de respiração, visualização guiada ou exercícios de *grounding* (enraizamento), que auxiliam no manejo de flashbacks ou reações de estresse agudo. O objetivo é capacitar o residente a desenvolver suas próprias ferramentas para lidar com os efeitos do trauma



Triângulo da Auto-obsessão



Compreender e dismantelar padrões de pensamento que podem levar à compulsão e ao sofrimento. Ele representa um ciclo vicioso de obsessão, compulsão e busca de alívio que, muitas vezes, serve como motor para comportamentos aditivos.



Compreendendo e Dismantando Padrões de Auto-obsessão

A auto-obsessão se manifesta como pensamentos repetitivos e intrusivos, que podem ser acompanhados de comportamentos compulsivos para aliviar a ansiedade gerada por esses pensamentos. No contexto da adicção, isso pode se traduzir em:

Obsessão: O pensamento fixo e incontrolável sobre a substância, o comportamento aditivo, ou sobre problemas e medos. São ideias que "não saem da cabeça" e que geram grande angústia. Por exemplo, planejar incessantemente como adquirir drogas, evitar ser pego ou esconder seu uso de familiares e amigos.

Compulsão: A necessidade irresistível de realizar um ato

31

para aliviar a obsessão ou a ansiedade. É o "fazer" para tentar controlar o "pensar". No caso da adicção, a compulsão é o uso da substância. Essa necessidade não é apenas psicológica, mas está associada a alterações químicas no cérebro, como o desequilíbrio de dopamina, que reforça o ciclo de recompensa.

Racionalização/Justificativa: A mente tenta justificar o comportamento compulsivo, criando desculpas ou minimizando as consequências negativas, mantendo o ciclo da auto-obsessão.

Para dismantelar esse triângulo, as seguintes abordagens são aplicadas:

Discussões em Grupo:

As sessões de partilha em grupo são um espaço crucial para expor esses padrões. Ao compartilhar as próprias obsessões e compulsões, os residentes percebem que não estão sozinhos e recebem diferentes perspectivas e estratégias dos pares e facilitadores. A honestidade na partilha ajuda a quebrar o isolamento da auto-obsessão.



Ao trabalhar esses aspectos, o acolhido aprende a lidar com a auto-obsessão, a reconhecer seus padrões e a desenvolver novas formas de processar pensamentos e emoções, construindo uma base mais sólida para a sobriedade e o bem-estar mental

Adicto

conjunto de desafios

A adicção é uma condição crônica e complexa

No entanto, a jornada de recuperação, iniciada a partir dessa condição, pode paradoxalmente impulsionar um processo de autoconhecimento e transformação profunda. É fundamental, neste momento do tratamento, refletir sobre os impactos da adicção, não apenas para entender as perdas, mas também para reconhecer os potenciais ganhos que surgem a partir da escolha pela recuperação.

A reflexão sobre os impactos da adicção exige uma análise honesta. Precisamos olhar para os dois lados da moeda: as desvantagens evidentes e o que, de forma otimista e realista, pode ser transformado em "vantagem" dentro do processo de recuperação.

Desvantagens de Ser Adicto:

As consequências negativas da adicção são amplamente conhecidas e sentidas por quem vive o problema e por aqueles ao redor. Algumas das principais desvantagens incluem:

questão



33

Danos à Saúde Física e Mental: O uso contínuo de substâncias ou a repetição de comportamentos compulsivos deterioram o corpo e a mente. Problemas hepáticos, cardíacos, neurológicos, além de ansiedade, depressão e outros transtornos psiquiátricos, são comuns.

Prejuízos nos Relacionamentos: A adicção afeta a confiança, gera conflitos e pode levar ao isolamento de familiares e amigos, causando um profundo impacto nos laços afetivos.

Instabilidade Financeira e Profissional: Dificuldades em manter um emprego, endividamento e problemas legais são frequentes, comprometendo a estabilidade financeira e o futuro profissional.

Perda de Autonomia e Controle: A compulsão tira a capacidade de fazer escolhas conscientes, tornando a vida incontrolável. A pessoa se sente presa a um ciclo de busca e uso da substância, apesar das consequências negativas.

Aumento de Riscos: Exposição a situações perigosas, violência e problemas com a justiça tornam-se parte da rotina, colocando a vida em constante risco.

Vantagens da Jornada de Recuperação (a partir da adicção):

Embora a adicção em si não traga benefícios, a decisão de buscar ajuda e a dedicação ao tratamento podem gerar ganhos significativos que, de outra forma, talvez nunca fossem alcançados. É nesse sentido que a palavra "vantagem" pode ser ressignificada:

Autoconhecimento Profundo e Acelerado: A necessidade de olhar para si e para os gatilhos força um mergulho intenso no autoconhecimento. Esse processo, muitas vezes, é mais profundo do que o que uma pessoa sem adicção faria. Aprende-se a identificar padrões de comportamento, pensamentos obsessivos e emoções.

Desenvolvimento de Ferramentas de Enfrentamento: A recuperação exige a criação de estratégias robustas para lidar com estresse, ansiedade e frustração sem recorrer ao uso. Isso inclui a prática de *mindfulness*, a definição de prioridades e o autocuidado.

Fortalecimento da Resiliência: Superar a adicção constrói uma capacidade de se reerguer diante das adversidades. A pessoa aprende a lidar com os "deslizes" (o "reset" da recuperação) como parte do processo, sem se render à culpa.

Criação de uma Rede de Apoio Sólida: A participação em comunidades terapêuticas e grupos de apoio gera laços verdadeiros e duradouros com pessoas que compreendem a jornada, oferecendo suporte e identificação. **Apreciação da Sobriedade e da Vida Simples:** Muitos em recuperação relatam uma nova percepção e valorização de momentos simples, de

atividades que antes eram ignoradas e da própria sobriedade como um presente diário.

Oportunidade de Servir ao Próximo: Ao se recuperar, a pessoa ganha a capacidade de levar a mensagem de esperança e ajudar outros que ainda estão sofrendo, consolidando sua própria recuperação.

TRABALHOS REFLEXIVOS:

Para aprofundar essa compreensão, cada residente será convidado a realizar trabalhos reflexivos, como:

Listagem Pessoal: Elaborar uma lista pessoal de como a adicção impactou sua vida e, em seguida, uma lista de como a recuperação já trouxe ou pode trazer "vantagens" em termos de crescimento pessoal.

Narrativas de Transformação: Escrever ou compartilhar a história de como a busca pela recuperação tem sido um catalisador para mudanças positivas.



Compulsão e Obsessão

—

PILARES



36



A compulsão e a obsessão são dois pilares fundamentais da adicção e, para uma recuperação eficaz, é preciso entendê-los em profundidade. Não são meras fraquezas, mas sim manifestações de uma condição que afeta o cérebro e o comportamento. Compreender a natureza e o funcionamento da compulsão e da obsessão é essencial para desarmar seus ciclos e fortalecer o processo de recuperação..

Entendendo a Compulsão e Obsessão em Profundidade

No contexto da adicção, compulsão e obsessão trabalham em conjunto, criando um ciclo vicioso:

Obsessão: Refere-se aos pensamentos fixos, repetitivos e incontroláveis sobre o uso da substância ou sobre o comportamento aditivo. É a ideia que não sai da cabeça, que pode gerar angústia e se manifestar como um planejamento constante de como obter ou usar a droga, ou como esconder esse uso.

Mesmo que a pessoa saiba das consequências negativas, a obsessão persiste.

Compulsão: É o desejo intenso e incontrolável de consumir uma substância ou de realizar um comportamento, mesmo diante das consequências negativas. É o ato que visa aliviar a tensão gerada pela obsessão. A compulsão, nesse contexto, é um dos principais sintomas da dependência química, e está associada a alterações químicas no cérebro, como o desequilíbrio de dopamina, que reforça o ciclo de recompensa e perpetua o comportamento compulsivo.

programas de recuperação

90 dias e 90 reuniões

36

A referência aos "90 dias e 90 reuniões" em programas de recuperação, como os de Narcóticos Anônimos, sugere um período de tempo e compromisso intensivo necessário para iniciar a quebra da curva de obsessão. Esse período de dedicação plena é fundamental para que o cérebro comece a se reajustar e para que novos padrões de pensamento sejam formados, diminuindo a força da obsessão e da compulsão.

Para aprofundar esse entendimento, o Reviva CTNV utiliza:

Palestras e Debates: Sessões informativas e de discussão onde se aborda a neurobiologia da adicção, explicando como a compulsão e a obsessão afetam o cérebro e o comportamento. A partilha de experiências ajuda a ilustrar esses conceitos na prática.



A referência aos "90 dias e 90 reuniões" é um pilar fundamental nos programas de recuperação, e tem suas raízes na experiência de Alcoólicos Anônimos (AA) e Narcóticos Anônimos (NA). Não é um número mágico, mas uma observação prática e estratégica de

O compromisso de **90 dias e 90 reuniões** não é uma punição, mas um **investimento pesado na sua nova vida**. É o tempo mínimo necessário para que seu corpo, sua mente e seu espírito comecem a se realinhar. É a base sólida sobre a qual você construirá sua recuperação duradoura. Leve essa meta a sério; ela é um dos maiores presentes que você pode dar a si mesmo.

como a recuperação se inicia e se sustenta nos primeiros meses.

De onde surgiu essa ideia?

Essa prática nasceu da experiência de milhares de pessoas em recuperação ao longo de décadas. Observou-se que os primeiros 90 dias são um período crítico e de alta vulnerabilidade. É o tempo necessário para Quebrar a Curva da Obsessão e Compulsão. Como já falamos, a dependência é uma doença que afeta o cérebro, criando padrões de pensamento e comportamento automáticos. Participar de 90 reuniões em 90 dias — ou seja, uma imersão diária e consistente no processo de recuperação — ajuda a interromper esses ciclos. É um "choque" de realidade e apoio que permite ao cérebro começar a se reajustar e a formar novas conexões, diminuindo a força da obsessão e da compulsão.

SENTIMENTOS E EMOÇÃO



Na recuperação, é comum sentir uma montanha-russa de emoções. Raiva, tristeza, ansiedade, culpa, medo – ou até mesmo uma alegria que parece estranha. Entender que isso faz parte do processo é o primeiro passo. Você passou um tempo buscando alívio ou preenchimento externo (seja com a substância, ou com padrões de comportamento) e agora, sem esse recurso, seu corpo e sua mente estão se reajustando. É a vida real chegando, e com ela, a necessidade de **sentir e processar**..

Identificar Gatilhos: Muitas vezes, um sentimento desconfortável é o que dispara a vontade de usar ou de repetir um comportamento prejudicial. Se você sabe o que está sentindo, pode agir antes que a compulsão tome conta..

Ignorar ou tentar "esconder" sentimentos faz com que eles cresçam e se tornem mais difíceis de controlar. Aprender a lidar com eles de forma saudável é uma ferramenta poderosa contra a recaída, seja ela química ou emocional. Não é só parar de usar ou mudar um comportamento. É sobre viver de verdade, e isso inclui sentir.

Não é só parar de usar ou mudar um comportamento. É sobre viver de verdade, e isso inclui sentir. Lidar com as emoções te ajuda a construir relações melhores e a encontrar satisfação em outras áreas da vida.

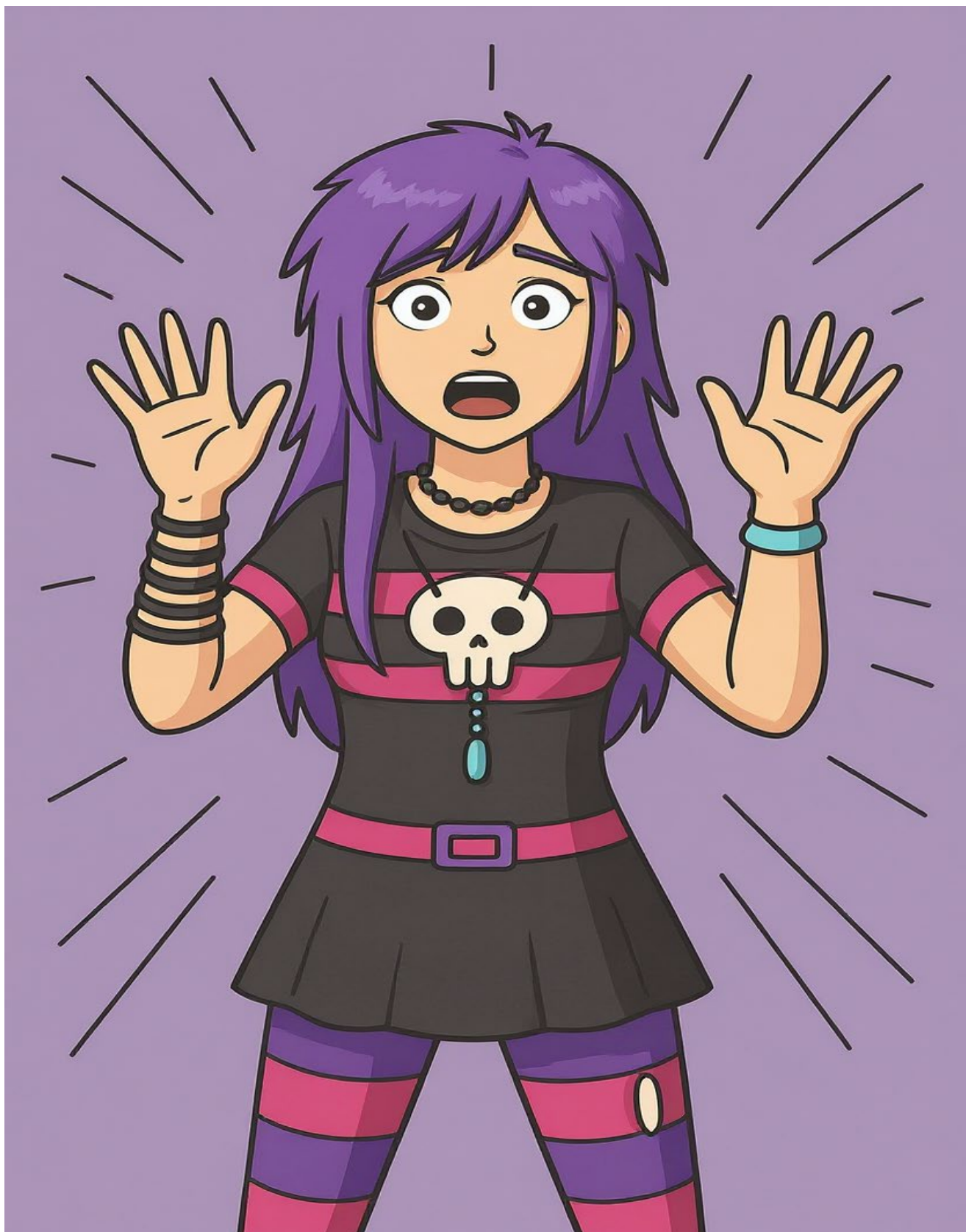
É PRECISO APRENDER A "LER" O QUE ACONTECE DENTRO DE VOCÊ E, DEPOIS, A "GERENCIAR" ISSO. ISSO SE CHAMA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, E VOCÊ PODE DESENVOLVÊ-LA.

Quando sentir algo forte (bom ou ruim), pare por um momento. Pergunte a si mesmo: "O que eu estou sentindo agora? É raiva? Tristeza? Medo? Ansiedade? Vergonha? Ciúme? Solidão?". Dê um nome ao sentimento. "Estou sentindo raiva." "Estou sentindo uma ponta de inveja." Isso ajuda a tirá-lo de dentro e colocá-lo para fora, de forma mais controlável, diminuindo o poder que ele tem sobre você.

Identifique no Corpo: Onde você sente isso? No peito? Na garganta? Nas mãos? Reconhecer as sensações físicas ajuda a confirmar o sentimento e a entender sua intensidade.

O Que Fazer Com o Que Você Sente ⁴¹

Depois de identificar, o próximo passo é **agir de forma construtiva**. Não é sobre "sumir com o sentimento", mas sobre lidar com ele de um jeito que não te prejudique.



Técnicas de Respiração e Aterramento:

- **Respiração Profunda:** Quando a emoção for intensa (ansiedade, raiva), respire fundo. Inspire contando até 4, segure por 4, expire contando até 6 ou 8. Repita algumas vezes. Isso acalma o sistema nervoso.
- **Técnica 5-4-3-2-1:** Olhe 5 coisas que você vê, sinta 4 coisas que você toca, ouça 3 coisas, sinta o cheiro de 2 coisas, prove 1 coisa. Isso te traz para o momento presente e tira o foco da emoção avassaladora.
- **Pausa e Reflexão:** Antes de reagir impulsivamente, dê uma pausa. Pergunte: "Se eu agir agora, isso vai me ajudar ou me prejudicar? Existe outra forma de lidar com isso?"
- **Busque Suporte:** Ligue para seu padrinho, terapeuta, amigo de confiança ou alguém do grupo. Falar sobre o que sente alivia o peso e te dá novas perspectivas. Você não precisa carregar isso sozinho.
- **Distrações Saudáveis:** Se a emoção for muito intensa e você não conseguir processá-la de imediato, redirecione seu foco para algo produtivo ou prazeroso por um tempo. Caminhe, ouça música, assista a um filme, leia um livro. O importante é que a distração não se torne uma fuga, mas um tempo para você se estabilizar antes de voltar a lidar com a emoção.

Atividades de Expressão Criativa: Dando Voz aos Seus Sentimentos

Às vezes, as palavras não são suficientes. A expressão criativa é uma forma poderosa e segura de liberar emoções e pensamentos que estão guardados. Você não precisa ser um artista. O importante é o processo.

- **Escrever:** Mantenha um diário. Escreva sobre o que você sente, o que aconteceu no dia, seus medos, suas esperanças. Não se preocupe com a gramática ou a beleza do texto. Apenas escreva.
- **Desenhar ou Pintar:** Pegue um lápis, canetas, tintas e um papel. Não pense no que vai sair. Apenas deixe a mão guiar. As cores e formas podem representar o que você está sentindo.
- **Música:** Ouça músicas que expressam o que você sente, ou tente tocar um instrumento, cantarolar. A música tem um poder imenso de acessar e transformar emoções.
- **Movimento:** Dance, alongue-se, pratique alguma atividade física. O corpo também guarda emoções, e o movimento pode ajudar a liberá-las.



Codependência

Entendendo o Jogo das Relações

A codependência é um padrão de comportamento que se desenvolve em relacionamentos onde uma pessoa está excessivamente focada nas necessidades e problemas do outro, a ponto de negligenciar suas próprias necessidades. Não se trata de amor ou cuidado saudável, mas de uma busca de valor próprio na resolução dos problemas alheios, ou no controle de situações e pessoas.

É um ciclo onde o codependente se sente responsável pelos sentimentos e ações do outro, e muitas vezes se sacrifica excessivamente, ou tenta controlar o ambiente para evitar dor ou para manter a "paz". Isso pode acontecer em relações com dependentes químicos, narcisistas, ou pessoas com problemas crônicos.



Codependência Ativa e Passiva

Quem age de forma ativa na codependência muitas vezes tenta controlar a situação ou a pessoa amada. Acha que sabe o que é melhor para o outro e se intromete, mesmo sem ser solicitado, para "resolver" problemas. Sente-se responsável pela felicidade, sobriedade ou comportamento do outro.

CARACTERÍSTICAS COMUNS:

Controle: Tenta controlar o uso de substâncias, as amizades, a rotina do dependente.

Salvar/Resgatar: Sente-se na obrigação de "salvar" o outro das consequências de seus atos (pagar dívidas, justificar ausências, evitar prisões).

Perfeccionismo: Tenta manter uma imagem de perfeição, evitando que os problemas familiares sejam expostos.

Culpa: Sente culpa se algo dá errado com o outro, acreditando que poderia ter feito mais.

Raiva e Ressentimento: Acumula raiva e ressentimento por sentir-se sempre "dando" e não recebendo.



COMPORTAMENTOS

Abusivos

É essencial olhar para as relações ao nosso redor. Infelizmente, nem todo mundo apoia de forma saudável. Algumas pessoas, consciente ou inconscientemente, usam a situação para tirar vantagem, mantendo um ciclo de toxicidade que impede o crescimento de todos. O objetivo aqui não é culpar, mas **identificar padrões** para que você possa se proteger e buscar relações mais saudáveis.

SINAIS DE UM COMPORTAMENTO MANIPULADOR:

A pessoa nunca erra: O manipulador raramente assume a culpa. Você sempre será o responsável pelo problema, pelo conflito ou pela sua própria condição. Frases como "Se você não estivesse usando, eu não estaria assim" ou "Você me força a fazer isso" são clássicos.

A "ajuda" que prende: Alguém oferece ajuda, mas com um custo alto. Paga suas dívidas, mas te lembra disso constantemente. Oferece abrigo, mas controla seus passos e suas escolhas. Essa "ajuda" serve para te manter em dívida e sob controle, tirando sua autonomia e capacidade de decisão.

Vitimização constante: O manipulador se coloca como vítima das circunstâncias ou de você. Usa a pena para conseguir o que quer, desviando a atenção dos próprios atos e responsabilidades. "Coitado de mim, que tenho que aguentar tudo isso por sua causa."

Chantagem emocional: Usar seus sentimentos contra você. "Se você me ama, vai fazer isso." "Depois de tudo que fiz por você, como pode me negar isso?" A culpa é a principal arma.

Desvalorização e críticas disfarçadas: Minimizar suas conquistas, ridicularizar seus sentimentos ou seus progressos na recuperação. "Isso não é nada, eu já fiz muito mais por você." "Você está sendo sensível demais."

Isolamento: A pessoa tenta te afastar de sua rede de apoio – amigos, familiares, grupo de recuperação. "Eles não te entendem como eu entendo." "Você não precisa de mais ninguém, só de mim." Isso te torna mais dependente e fácil de controlar.

O QUE O MANIPULADOR NEM SEMPRE PERCEBE

Muitas vezes, quem manipula não se vê como "ruim". Acredita que está apenas "protegendo", "ajudando" ou "corrigindo". Pode ser que a própria pessoa tenha aprendido esses padrões de comportamento em sua história familiar. No entanto, a falta de intenção consciente não anula o dano que causa.

Para o manipulador, o controle é uma forma de lidar com o próprio medo; Medo da perda, da imprevisibilidade, da própria dor. Ao controlar o outro, ele tenta controlar o caos interno.

Falta de empatia: Há uma dificuldade em realmente se colocar no lugar do outro e perceber o sofrimento que seus atos causam. O foco está sempre no próprio benefício ou na própria dor.

O ciclo da não-crecimento: Para quem manipula, manter o outro fraco, dependente ou em crise é uma forma de manter seu próprio papel de "salvador" ou de ter poder. Isso impede que a pessoa manipulada cresça, amadureça e se torne autônoma, criando um ciclo vicioso onde ninguém avança de verdade.



O
Que

Fazer?

Validar sua Percepção e se você sente que algo não está certo na sua relação, confie no seu instinto.

Estabelecer Limites é crucial. Decida o que você aceita e o que não aceita. E, mais importante, esteja preparado para fazer valer esses limites, mesmo que cause desconforto inicial..

Sua recuperação é sua prioridade. À medida que você se fortalece, se torna mais difícil ser manipulado. Invista no seu bem-estar físico e mental, nas suas próprias paixões e na sua rede de apoio saudável.

Apoio Externo

2025

48

Um terapeuta, seu padrinho, ou grupos de apoio (como Al-Anon, CoDA, ou outros grupos de familiares de adictos) podem te dar a força e as ferramentas para lidar com essas dinâmicas. Eles te ajudarão a entender que você não é responsável pelos problemas do outro e que você merece respeito e autonomia.

Aprender a Dizer "NÃO": Essa é uma das ferramentas mais poderosas. Dizer "não" para o que te prejudica é dizer "sim" para você mesmo e para sua recuperação.

Familiares:

08

Os comportamentos abusivos e manipuladores se tornam ainda mais complexos e dolorosos quando ocorrem dentro da família. Afinal, é ali que existem laços profundos de amor, história compartilhada e, muitas vezes, uma dependência mútua legítima. O problema surge quando esses laços são distorcidos por padrões tóxicos..

Mãe e Filho



No relacionamento entre **Mãe e Filho**, por exemplo, o cuidado pode se transformar em controle. Uma mãe, na tentativa de "proteger" o filho (especialmente durante a recuperação), pode acabar controlando de forma excessiva suas finanças, amizades e horários, o que, sem intenção,

impede que ele assuma responsabilidades e - Amadureça. Por outro lado, um filho pode, sem perceber o dano que causa, usar sua dependência (seja química ou emocional) para manipular a mãe. Ele pode explorar a culpa e o amor dela, pedindo dinheiro constantemente, exigindo atenção exclusiva ou até mesmo ameaçando uma recaída caso seus desejos não sejam atendidos. Nessas situações, a mãe pode se encontrar em um padrão de codependência, tanto sendo a que tenta controlar tudo ("ativa") quanto a que se anula e cede a tudo ("passiva").

Relacionamento

amoroso

No contexto da recuperação, as relações amorosas, sejam elas já existentes ou novas, trazem uma camada extra de complexidade que exige atenção. É um período onde a vulnerabilidade é grande, e os sentimentos estão à flor da pele.

Em um **casamento ou qualquer relacionamento romântico estabelecido**, a dependência de um dos parceiros — seja ela de substâncias ou emocional — pode, lamentavelmente, se tornar uma **ferramenta de dominação** para o outro. Isso acontece quando um cônjuge usa a situação para controlar todas as decisões, gerenciar o dinheiro de forma unilateral ou para justificar críticas e humilhações constantes. É como se a "fragilidade" do parceiro em recuperação virasse um pretexto para exercer poder. Em contrapartida, o parceiro que está em tratamento, ainda que inconscientemente, pode usar a ameaça de uma recaída como forma de manipular o cônjuge, exigindo concessões, atenção redobrada ou perdão para comportamentos que seriam inaceitáveis em qualquer outra circunstância. Além disso, existe o risco de um dos parceiros se anular completamente, aceitando situações de desrespeito, infidelidade ou até agressões, muitas vezes por um medo profundo da solidão ou por uma crença dolorosa de que "merece" aquilo. Essas dinâmicas são tóxicas e impedem o crescimento e a saúde de ambos os indivíduos e da relação.

Por Que Evitar Novos Relacionamentos Agora

Se você está solteiro e em tratamento, a orientação é clara e direta: **não é o momento de iniciar um relacionamento amoroso, nem de se apaixonar intensamente.**

Seus problemas mais profundos estão justamente no



Espere. Priorize a sua recuperação. Permita-se ser guiado pelos profissionais e pelos princípios do programa. Quando você estiver mais forte e seguro, com uma base sólida na sua recuperação, aí sim estará pronto para construir um relacionamento saudável e significativo. Este é um investimento no seu futuro e na qualidade de todas as suas relações.

campo dos sentimentos, das emoções e de como você lida com as relações.

O processo de recuperação exige foco total em si mesmo, na sua autodescoberta e na construção de novas ferramentas para lidar com a vida sem a dependência. Envolver-se emocionalmente com alguém nesse estágio pode comprometer todo o seu processo por várias razões:

Vulnerabilidade Máxima: Você está em um momento de reconstrução. Sua percepção sobre si e sobre o outro ainda está se ajustando. Nesses "óculos novos", é fácil confundir carência com amor, e projetar expectativas irreais no outro.

Busca por Preenchimento Externo: A dependência ensinou você a buscar alívio ou felicidade fora de si. Um novo relacionamento, especialmente na fase de "lua de mel", pode facilmente se tornar uma nova dependência, uma nova fuga das suas próprias questões internas.

Montanha-Russa Emocional: A recuperação já é, por si só, uma montanha-russa de emoções intensas. Um relacionamento, por mais saudável que seja, adiciona mais altos e baixos, o que pode desestabilizar ainda mais seu estado emocional e te desviar do foco principal: sua sobriedade e bem-estar.

Fuga da Realidade: Apaixonar-se pode ser uma forma de fugir da dor do processo de recuperação, da necessidade de enfrentar seus próprios medos, traumas e inseguranças. É um desvio da atenção que deveria estar em sua cura.

Repetição de Padrões Antigos: Sem o autoconhecimento sólido que a recuperação proporciona, há um risco enorme de você repetir padrões de relacionamento antigos e tóxicos, escolhendo pessoas que te prejudicam ou recriando dinâmicas de codependência.

Entenda: "se apaixonar" agora é quase um comportamento de risco para a sua recuperação. Não porque o amor seja ruim, mas porque você precisa estar inteiro para ele. O tempo de tratamento é para se conhecer, se fortalecer, aprender a amar a si mesmo primeiro. É para construir uma base sólida para a sua nova vida.

Autoresponsabilidade

Assumindo o Controle 

A recuperação é acima de tudo um ato contínuo de **autoresponsabilidade**. Significa parar de culpar o passado, as outras pessoas ou as circunstâncias pela sua condição. Significa reconhecer que, embora você não tenha culpa pela sua doença, você tem a **responsabilidade** de buscar e manter sua recuperação. Não é sobre perfeição, mas sobre compromisso diário com a sua própria vida. Ser autoresponsável é entender que suas escolhas, suas ações e sua atitude diante dos desafios moldam seu caminho. Isso se manifesta em ações concretas:

Presença e Participação: Comparecer às reuniões e terapias, participar ativamente, compartilhar suas experiências e ouvir as dos outros. Não é só "estar lá", é **estar presente**.

Aplicação das Ferramentas: Usar as ferramentas que você aprende aqui. Quando a fissura ou um sentimento difícil surgir, aplicar as técnicas de respiração, ligar para o padrinho ou usar o diário. Não esperar que alguém faça por você.

Administração Pessoal:

Cuidar da sua vida diária – suas finanças, sua higiene pessoal, suas tarefas. Mesmo que pareça simples, cada pequena responsabilidade cumprida reforça sua capacidade de gerenciar sua vida.

Reconhecer e Corrigir Erros: Assumir quando falha, sem se punir excessivamente, mas aprendendo com o erro e buscando corrigi-lo. É sobre aprender e seguir em frente, não sobre não errar.

Novas Atividades e Desafios Pessoais: Expandindo Sua Recuperação

A autorresponsabilidade não termina quando os 90 dias acabam. Ela se aprofunda e se expande. À medida que você ganha força, é importante buscar **novos desafios pessoais** que fortaleçam sua identidade e sua capacidade de viver uma vida plena, livre da dependência.

Explore Novos Hobbies: Redescubra paixões ou comece algo novo. Pode ser um esporte, aprender um instrumento, jardinagem, cozinhar. Atividades que te dão prazer e ocupam sua mente de forma saudável.

Desenvolva Novas Habilidades: Considere cursos, voluntariado ou aprender algo que sempre quis. Isso eleva sua autoestima e abre novas perspectivas.

Defina Metas Realistas: Pequenas metas para sua vida pessoal, profissional ou de bem-estar. Alcançá-las, por menores que sejam, reforça seu senso de competência e controle sobre sua própria vida.

Expandir Sua Rede de Apoio Saudável: Conecte-se com pessoas que te inspiram e que vivem de forma construtiva. Construa relações baseadas em respeito e apoio mútuo, não em codependência ou manipulação.


Pratique a Gratidão: Diariamente, pare para reconhecer as coisas pelas quais você é grato. Isso muda seu foco do que falta para o que você já tem, cultivando uma atitude mais positiva e proativa. Cada passo de autoresponsabilidade que você dá é um tijolo a mais na construção da sua nova vida. Não espere que os outros resolvam. A decisão e a ação são suas.

fatal



Aqui no Reviva CTNV, as ferramentas que oferecemos para sua recuperação são o resultado de uma **soma e mescla cuidadosa de diversas literaturas** e abordagens.

Entendemos a dependência como uma doença **progressiva, incurável e fatal**, uma verdade dura, mas fundamental para que você possa enfrentá-la de frente. Nossa metodologia é **fortemente inspirada pelos princípios dos Alcoólicos Anônimos**, especialmente pela filosofia do "Só Por Hoje", que nos ensina a viver um dia de cada vez, mantendo o foco na sobriedade e na recuperação contínua.



Nunca, em momento algum, **subestime a sua doença**. Subestimá-la é exatamente o que ela quer. Esteja atento: nesta etapa do tratamento, você pode sentir uma falsa segurança. É fácil se iludir e acreditar que já está "curado", que a parte mais difícil passou e que, por incrível que pareça,

sua família já pensa que você está bem. Essa sensação é um novo ciclo de engano, mas agora, com muito mais força e perigo, pois você não sabe o tamanho real da sua doença, mas ela, com certeza, sabe o seu.

chá de "jatobom"

É fundamental entender que essa sensação de "estar bom" ou de "dar conta de enfrentar sozinho" é uma **enganação, uma auto-mentira** que pode colocar todo o seu processo a perder. Sua mente, programada também para buscar prazer, pode te enganar nesse sentido. Você se sente melhor, mais leve, mas **precisa continuar**. Se você der ouvidos a essa voz que diz que tudo já está muito fácil, você começará a barganhar consigo mesmo, convencendo-se de que não precisa mais de ajuda, que já entende tudo.

NÃO

REVIVA CTNV


O fato de você ter chegado a esta etapa já demonstra um progresso significativo, mas a jornada ainda não terminou. É cedo demais. Essa é a doença agindo sutilmente, querendo te tirar do caminho. Sua sobriedade e sua saúde a longo prazo dependem da **conclusão do tratamento**.

Mantenha-se firme nos princípios, nas reuniões e nas atividades. Priorize sua recuperação acima de qualquer sentimento de falsa autonomia ou de necessidade de provar algo. Sua vida depende disso.

Mas a realidade é que sua mente não vai mostrar os verdadeiros monstros que você enfrentará "lá fora" se desistir. O **vazio existencial**, a **baixa autoestima**, o **sentimento de fracasso** e a **inadequação** – todos esses "velhos amigos" que te acompanharam no início e com os quais você ainda não sabe lidar – estarão esperando. Não se iluda. O trabalho ainda não terminou.

Até agora, você aprendeu a lidar com quem está no mesmo barco que você: seus iguais. Pessoas que falam a mesma língua da recuperação, que compartilham o mesmo objetivo e entendem suas lutas diário. Esse ambiente de apoio é fundamental para que você ganhe força e comece a se reconstruir.

Mas agora, você entra em uma **nova fase**. É o momento de voltar a ter contato mais próximo com a família e de se reintegrar ao mundo lá fora. E aqui, as coisas podem parecer um pouco **deslocadas**. Você vai encontrar outra linha de pensamento, outros ambientes e expectativas que podem, sim, trazer o risco de você voltar a velhos hábitos.



Sua família, por mais que queira seu bem, pode não entender a profundidade da sua mudança ou a fragilidade contínua da sua recuperação. Eles podem ter expectativas que não são realistas, ou podem, sem querer, acionar gatilhos que você pensou que já estavam sob controle. O mundo exterior apresenta velhas tentações e novas pressões. É vital que você esteja consciente de que essa transição exige ainda mais atenção e aplicação das ferramentas que você aprendeu.

RENOVAÇÃO

Você mergulhou em aspectos fundamentais do autoconhecimento e da saúde mental, explorando temas como compulsão, obsessão, traumas e codependência. Foi um período de aprendizado intenso, de reflexões profundas e de aplicação prática dos conceitos essenciais para sua ressurgência.

Com cada sessão, partilha e exercício, você construiu ferramentas para compreender melhor a si mesmo, questionar padrões de comportamento e fortalecer sua autorresponsabilidade. Conectar-se com sua criança interior e analisar as razões de traumas foram passos valiosos para sua transformação emocional, permitindo que você olhe para sua trajetória com mais compaixão e clareza. Agora, à medida que encerramos este ciclo, é momento de reconhecer sua evolução e preparar-se para o próximo desafio. A caminhada continua, e a Reviva CTNV segue ao seu lado, fortalecendo cada conquista e iluminando seu caminho rumo a uma vida mais equilibrada e plena.

Reviva CTNV

NÃO DESISTA

2026

Do seu amigo Paulinho.