

DO ZERO À SOBRIEDADE

KIT DE SOBREVIVÊNCIA

FERRAMENTAS PARA OS
PRIMEIROS DIAS DE
ABSTINÊNCIA



FLÁVIA SETTE DA ROCHA

Sumário

- 01 O Dia em que Você Decidiu Parar
- 02 Parar de beber não é uma simples renúncia, é um enfrentamento
- 03 Efeitos da abstinência na saúde e no corpo
- 04 O Que Fazer HOJE
- 05 Peça ajuda e acione a sua rede de apoio
- 06 Regra dos 4 Hábitos que Evitam a Recaída no Alcoolismo
- 07 EVITES: pessoas, lugares, hábitos
- 08 Elimine os gatilhos e riscos
- 09 Técnicas de autoregulação para Controlar a Fissura
- 10 Redirecionamento da Compulsão
- 11 Cuidado com as substituições

1 O Dia em que Você Decidiu Parar

Hoje você tomou a melhor e mais difícil decisão da sua vida: parar de beber.

É duro quando olhamos para a linha da vida e percebemos onde estamos em desequilíbrio. E é justamente nesse desequilíbrio que nasce a ansiedade.

Ansiedade é a distância entre o lugar onde eu estou e o lugar onde eu acho que deveria estar.

A compulsão (seja álcool, comida, compras, trabalho, sexo) surge como uma resposta rápida para aliviar essa ansiedade. Mas, em vez de resolver, aumenta ainda mais o vazio.

METÁFORA

É como tentar apagar um incêndio com um balde furado. Parece que funciona na hora, mas logo o fogo volta maior.



O ciclo vicioso:



Culpa / angústia



Mais ansiedade

e a roda recomeça

“Os primeiros dias são duros, mas são só o começo. Cada hora vencida sem beber é uma vitória. A fissura passa. A abstinência dói, mas é a prova de que você está se libertando.”

LITERATURA RECOMENDADA

Livro Vivendo Sóbrio, de AA

É um guia de sugestões práticas, diferente do Livro Azul (o “Big Book”), que é mais espiritual e histórico. Foi feito para responder perguntas como:

- “Como lido com a vontade de beber no dia a dia?”
- “O que fazer em festas, bares, casamentos?”
- “Como enfrentar a solidão, a raiva ou a ansiedade sem recorrer ao álcool?”

Serve como apoio inicial para quem está começando a frequentar as reuniões de AA ou tentando manter a abstinência.

 amazon.com.br/dp/B082TQY5PQ

2

Parar de beber não é uma simples renúncia, é um enfrentamento

A Verdade sobre os Primeiros Dias

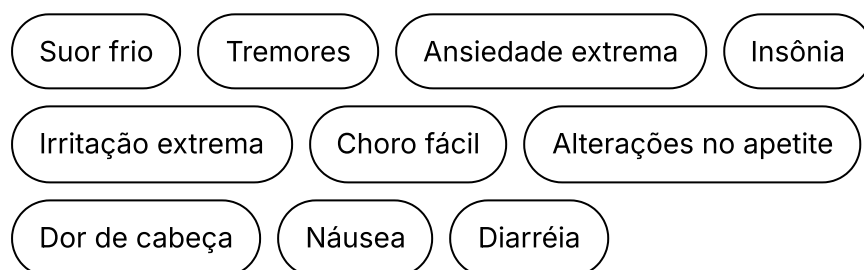
- Não será um mar de rosas.
- Os primeiros dias sem álcool são de luta intensa, tanto física quanto emocional.

- É um período de luto: a pessoa está se despedindo daquilo que acreditava ser o seu melhor amigo, seu companheiro de vida, seu alívio, uma anestésico.
- Você provavelmente vai sofrer com a abstinência física. Veja:

3 Efeitos da abstinência na saúde e no corpo

Seu corpo vai gritar e sua mente vai inventar desculpas “lógicas” para que você beba. Você vai ficar extremamente sensível e pode ficar irritado.

Sintomas comuns:



... **Diga:** “O seu corpo está gritando porque perdeu aquilo que o controlava. Isso é abstinência. Vai passar.”

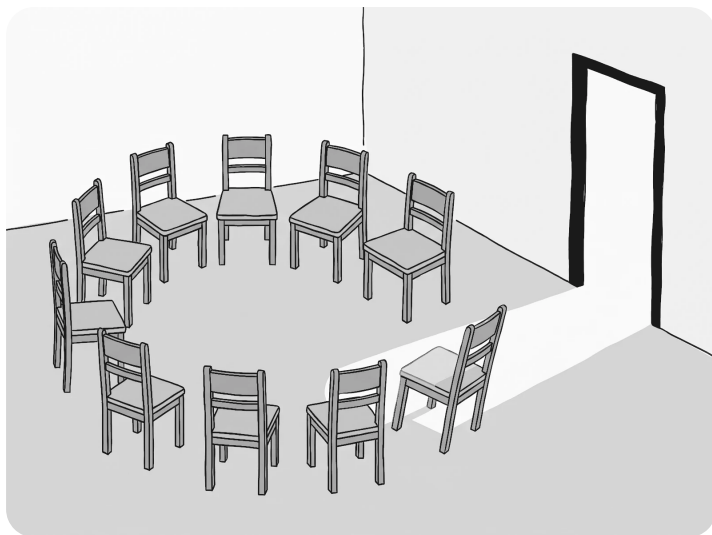
4 O Que Fazer HOJE

Viva a cada 24 horas — sobreviva dia a dia

Não tente resolver toda a sua vida hoje. Simplifique. Elimine as distrações e tentações. Seu único objetivo: não beber.

Vá para uma sala de AA

Durante os primeiros 90 dias, frequente diariamente o AA presencial e se não der, o online. Ache seu grupo com indicação ou no site.



Uma cadeira sempre sobra para quem chega.

COMO ENCONTRAR UM GRUPO

No Brasil, existem cerca de 4.000 grupos com milhares de reuniões semanais, presenciais e online. Para encontrar um grupo perto de você:

- Acesse o site oficial da Junta de Serviços Gerais de A.A. no Brasil: aa.org.br
- O AA tem o "Colcha de Retalhos", divisão para mulheres em AA: colchaderetalhosdeaa.com.br

A vontade vem, mas passa

Tudo que você sentir é apenas reação do corpo. Repita para si mesmo:

“É abstinência. Vai passar.”

5 Peça ajuda e acione a sua rede de apoio

Estabeleça esse pacto com alguém

- Escolha alguém de confiança
- Conte que você parou
- Peça para que te ligue em 24h

6

Regra dos 4 Hábitos que Evitam a Recaída no Alcoolismo

Fome

Cansaço

Solidão

Raiva



a.

Alimentação e Hidratação

Não passar fome, porque a queda de energia física pode ser confundida com fissura.

☞ “Estômago vazio é terreno fértil para a vontade de beber.”

b.

Descanso e Rotina de Sono

O corpo exausto e a mente sobrecarregada perdem força de decisão.

☞ “Cansaço abre a porta para o primeiro gole.”

c.

Rede de Apoio e Companhia

Evitar o isolamento. Procurar alguém de confiança ou o grupo de apoio sempre que a fissura aparecer. Ligar, mandar mensagem, estar conectado com pessoas que entendem o processo.

■ ■ “Sozinho você é vulnerável. Acompanhado, você é mais forte.”

d.

Evitar Gatilhos e Riscos

Não ter bebidas em casa. Evitar lugares, pessoas e situações que sejam convites diretos para beber. Substituir antigos hábitos por atividades saudáveis.

■ ■ “Você não precisa testar seus limites, precisa proteger sua decisão.”

“Se você cuida desses quatro pontos todos os dias, já está criando uma muralha contra a recaída. Comer, descansar, se conectar e evitar riscos — simples, mas poderosos.”

7 EVITES

🕒 Pessoas · Lugares · Hábitos



1. Pessoas

Nem todos que estão ao seu redor vão apoiar a sua decisão. Alguns podem te incentivar a beber “só hoje”. Outros vão se sentir desconfortáveis com a sua mudança.

EVITE

pessoas que ainda estão no ciclo da bebida, amigos de bar, conhecidos que não respeitam seus limites.

PROCURE

quem fortalece sua decisão, quem te escuta sem julgar, quem entende seu processo.

2. Lugares

Ambientes falam mais alto do que palavras. Barzinhos, festas regadas a álcool e até a cozinha de casa com garrafas visíveis são armadilhas. O cérebro associa cheiro, música e clima ao “momento de beber”.

EVITE

ambientes que funcionam como gatilhos diretos.

PROCURE

espaços novos que tragam paz, saúde e conexão (academia, parques, cafés sem álcool, grupos de apoio).

3. Hábitos

A rotina antiga carrega vícios invisíveis. Chegar em casa e abrir uma taça, beber ao cozinhar, “relaxar” com uma cerveja no fim do dia... Esses hábitos reforçam o vínculo automático com a bebida.

EVITE

repetições ligadas ao ritual de beber.

CRIE

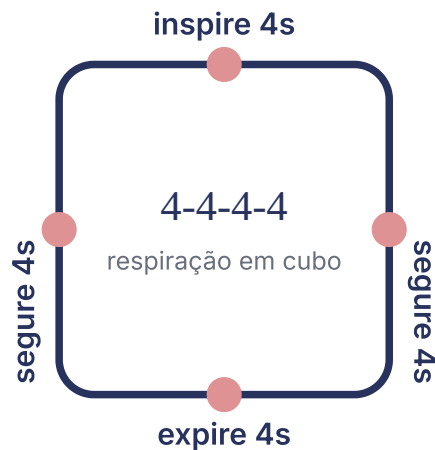
novos hábitos substitutivos — chá à noite, água com limão, caminhada, escrita, música.

“Se você muda as pessoas, os lugares e os hábitos, você muda a sua história. Sobriedade não é só parar de beber, é aprender a viver de outra forma.”

8 Elimine os gatilhos e riscos

- Acione a sua rede de proteção — comunique a sua rede de apoio, seja assistida
- Jogue fora e não tenha nenhuma bebida em casa
- Delete contatos de fornecedores, com alguma testemunha
- Não vá em locais da ativa em hipótese alguma
- Organize as suas coisas, arrume seus armários e limpe tudo
- Evite estímulos desnecessários. Faça só o básico.

9 Técnicas de autoregulação para Controlar a Fissura



1. Respiração em cubo 4-4-4-4 (Caixa)

Inspire por 4s → segure por 4s → expire por 4s → segure por 4s.

2. Escrita rápida

Anote em 2 minutos:

- O que mais gera ansiedade hoje?

- O que você costuma fazer para “anestesiar” esse sentimento?

3. Regra dos 5 minutos

- Tome banho gelado até a respiração estabilizar
- Coma algo doce — o açúcar ajuda a liberar dopamina
- Ligue para alguém de confiança e converse por 5 minutos



Lembre-se: a fissura dá e passa.

4. Conexão — busque ajuda. Se estiver em um grupo, desabafe por lá.

Ao nomear o que sente e respirar, a intensidade da ansiedade já diminui.

10

Redirecionamento da Compulsão

Substitua a compulsão por hábitos construtivos:

- Caminhada, esportes em geral
- Beber água conscientemente e se alimentar bem
- Conversar com alguém da rede de apoio
- Meditação guiada ou oração
- Colocar música e movimentar o corpo



Pergunte a si mesma: “Qual poderia ser o meu substituto saudável quando a ansiedade vier?”

11

Cuidado com as substituições

Trocar a bebida por outra compulsão não resolve.

- Comida compulsiva, doces e chocolates
- Sexo sem critério
- Trabalho excessivo
- Compras desnecessárias
- Redes sociais sem parar
- Cigarro, cigarro eletrônico, maconha
- Outros



QUEM ESCREVEU ESTE KIT

Flávia Rocha

Eu bebi por 26 anos. Escondia, prometia parar, parava por um tempo e voltava. Tentei sozinha muitas vezes, e sozinha nunca deu certo.

Hoje estou sóbria, escrevi o livro *Superando o Alcoolismo*, coordeno uma reunião de mulheres e há 11 anos acompanho quem está tentando sair do mesmo lugar.

Não vou te prometer que é fácil. Vou te prometer que você não vai estar sozinha.

O PRÓXIMO PASSO

Comunidade do Zero à Sobriedade

Este kit é para os primeiros dias. A comunidade é para todos os outros.

- Encontro ao vivo toda semana comigo
- Grupo fechado no WhatsApp, com partilha todo dia, inclusive fim de semana e feriado
- E-book *Superando o Alcoolismo*
- Curso online *Quero parar de beber*

Conhecer a comunidade

flaviarocha.com/programa

Flávia Rocha

© Flávia Rocha | Todos os direitos reservados. Este material é protegido por direitos autorais e é de uso exclusivo da autora. A reprodução, distribuição ou compartilhamento parcial ou total sem autorização prévia e por escrito é proibida.