

# Pós Internação

Existem situações onde o membro precisou de uma intervenção mais drástica para ajudá-lo a vencer a dependência do álcool ou das drogas e o mesmo ficou internado por um período de tempo. Esse informativo serve para alertar sobre ações importantes para evitar a recaída.



**Atividade na Igreja** - Buscar ser um membro fiel e ativo na Igreja, não somente indo aos domingos, mas participando do seminário ou instituto, lendo as escrituras diariamente, fazendo suas orações, jejum (até mais de uma vez ao mês) com o objetivo de se livrar do vício. Dessa forma ele estará buscando fortalecer sua vida espiritual.

1

2

**Leitura de material sobre a dependência** - Utilize o site do Recursos para ministrar, <http://ministrar.lds.org>. Lá é possível encontrar discursos, citações das autoridades gerais e trechos do manual de Instruções da Igreja instruindo como agir, além de perguntas específicas para ajudar.



**Estudo do manual do Programa de Recuperação de Dependências** - O membro da Igreja que esteve envolvido com dependência é convidado a estudar e preencher o manual do Programa de Recuperação de Dependências. Ele foi formulado baseado nos 12 passos do AA juntamente com os princípios do Evangelho. Segue o link do manual:

[https://addictionrecovery.lds.org/bc/content/arp/content/manuals/120435\\_ARPGuide\\_Portugues\\_e\\_36764.pdf?lang=eng](https://addictionrecovery.lds.org/bc/content/arp/content/manuals/120435_ARPGuide_Portugues_e_36764.pdf?lang=eng)

3

4

**CAPS - AD** - <http://www.ccs.saude.gov.br/saudemental/capsacre.php>

O CAPS-AD tem psicólogos, psiquiatras, oficinas de terapia ocupacional e reuniões de grupo. Tudo voltado a ajudar na luta contra o álcool e as drogas. A vantagem é que é gratuito e de praticamente pronto atendimento.



5

**Frequentar grupos de ajuda** - O AA e NA tem uma filosofia de ajuda na vitória contra o vício, conhecida há muitos anos. O lema deles é o "Só por hoje". Cada dia é uma luta contra o vício. Eles tem reuniões de depoimentos de pessoas que estão lutando e alguns que estão limpos há muitos anos. Vale como incentivo e motivação.

AA (Alcoólicos Anônimos) - <http://www.alcoolicosanonimos.org.br/>

NA (Narcóticos Anônimos) - <http://www.na.org.br/portal/index.php?pagina=telefones>



**Prática de exercícios físicos** - Isso ajudará a utilizar a força e energia que tem para algo que canaliza para a manutenção da saúde. Cientificamente é comprovado como muito positivo para diversas situações. Traz diversos benefícios adicionais.

6

7

**Cuidar da compulsão** - Geralmente o vício está ligado com um problema de compulsão. É comum acontecer a troca de compulsão. Bebida, cigarro, comida e compra são trocas comuns.



**Mudança de vida** - Lugares, amigos e hábitos que lembrem a vida passada e os vícios devem ser evitados ao extremo.

8

9

**Recaídas** - São muito comuns quando uma pessoa está buscando se livrar de um vício. O segredo é como lidar com elas. Não tratar como algo normal, mas ao mesmo tempo não tratar como se fosse o fim do mundo e que não tem mais jeito, que não vai conseguir, etc. A volta ao processo de luta deve ser retomada o mais rápido possível.

Na dúvida, ligue para o Bem-Estar:



**0800-891-4253**