

# Autocuidado

Ao apoiar um amigo ou ente querido durante a recuperação, é importante cuidar de si mesmo também.



## O valor de apoiar alguém durante a recuperação

Seja dando uma passada de tempos em tempos ou estando presente no dia a dia, ajudar a cuidar de alguém em recuperação pode fazer uma diferença enorme.

Pessoas em tratamento ou em recuperação têm muito mais chances de ficarem sóbrias se tiverem um forte sistema de apoio. Saber que alguém se importa com elas e está disponível emocionalmente e de maneira prática pode deixá-las motivadas. Pode ajudá-las a se sentirem mais otimistas e encorajadas e, ao mesmo tempo, passar a sensação de responsabilidade. E se ocupar de afazeres do dia a dia, como cozinhar ou limpar, pode aliviar o estresse e ajudá-las a manter o foco na própria recuperação.

Contudo, você também precisa cuidar de si mesmo(a), já que é uma pessoa próxima de alguém em recuperação. A forma como você demonstra apoio, com que frequência e até qual ponto deve ser equilibrada com suas próprias necessidades. Aqui vão algumas considerações a respeito do autocuidado.



## Cuide-se

É crucial manter-se saudável, principalmente se você deseja estar presente para aqueles que ama. O que significa lidar com o básico, por exemplo, ter uma dieta saudável, horas de sono suficientes e de qualidade, tempo para relaxar e fazer atividade física. Além de fazer aquilo de que você gosta e pausar quando necessário.

Se você não priorizar sua própria saúde e bem-estar, corre o risco de sofrer de estresse crônico e burnout, que podem levar a ansiedade, depressão e outras condições de saúde mental graves. Também há o risco de desenvolver ou piorar condições físicas.

Dependendo da situação, você pode fazer uma visita de vez em quando ou dividir um lar com uma pessoa amada que esteja em recuperação. Defina o que você pode e não pode fazer em termos de oferecer apoio a ela, seja a quantidade de tempo disponível, o quanto pode arcar e os limites de sua própria capacidade emocional e física. E seja fiel ao que você definiu.



## Prepare-se para a jornada

A recuperação leva tempo e segue diferentes caminhos, com base nas necessidades e preferências individuais de cada um. Mudar um comportamento é algo difícil para todos, não importam as circunstâncias. O que funciona bem para um, pode não funcionar para outro. Algumas pessoas respondem bem à psicoterapia e abstinência, outras se beneficiam mais da inclusão de medicamentos para tratar vícios e transtornos de uso de opioides em seu tratamento.

Estudos mostram que mais da metade das pessoas que pedem ajuda e a recebem têm uma melhor qualidade de vida após 3 meses. Mas tenha em mente que muitas pessoas tentam se recuperar mais de uma vez antes de alcançarem o sucesso a longo prazo. Recaídas não são um sinal de fraqueza nem de fracasso. É só uma dificuldade do processo de recuperação que algumas pessoas têm.

Sendo assim, tenha o máximo de paciência, ajuste suas expectativas de acordo e mantenha a esperança. Se alguém que você ama tiver uma recaída, incentive essa pessoa a tentar outra vez.

**Importante:** E não se esqueça de celebrar as conquistas ao longo da jornada.



## Aceite suas emoções

É natural sentir um leque de emoções ao tentar ajudar uma pessoa querida a se reabilitar de um vício. Por vezes, você pode sentir decepção, raiva e frustração. Outras vezes, pode ser justamente o contrário. Você está em uma jornada tanto quanto a pessoa que você ama. Seja gentil e mostre compaixão consigo mesmo(a).

Se começar a ter sentimentos negativos, pratique o autocuidado: respire fundo, conte até 10 ou fique de olhos fechados por um tempo. Caso os sentimentos persistam, considere que talvez seja alguma outra coisa, por exemplo, estresse crônico ou burnout. Não há problema nenhum em fazer pausas. Procure seus amigos e familiares que podem intervir e ajudar você a desacelerar. Informe a pessoa sob os seus cuidados a respeito da necessidade de tirar um tempo para se cuidar e quando você estará disponível para ajudá-la novamente.



## Busque apoio

Conforme você e sua pessoa amada seguem a jornada da recuperação, é importante que você tenha acesso a sistemas de apoio para si mesmo(a) também. Peça ajuda a outras pessoas que já estiveram na mesma situação e que podem se identificar com o que você está enfrentando. Pense em participar de um grupo de apoio para familiares e amigos daqueles que estão em processo de recuperação. Entre em contato com um(a) terapeuta ou assistente social que pode oferecer orientações durante sua jornada e ajudar você a encontrar seu foco.

Se não souber por onde começar, faça uma busca on-line por sistemas de apoio virtuais e na sua região. Sejam linhas diretas, salas de bate-papo, encontros e materiais educativos, existem várias organizações, serviços e recursos em comunidades do mundo todo.

## Fontes

National Addictions Management Service. [How to help your loved one](#).

Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). May 10, 2024.

American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). Jan. 30, 2024.

Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). Aug. 16, 2023.

HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). Feb. 2024.

Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). June 2022.



## Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o 911 (se estiver nos Estados Unidos) ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e está sujeito a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.