

Terence T. Gorski / Merlene Miller

FASES
E
SINAIS
DE
AVISO
DE
RECAIDA

Cristian Fernandes
organizador

**FASES E
SINAIS DE
AVISO DE
RECAÍDA**

1ª FASE

SINAIS DE AVISO
DE RECAÍDA
INTERNOS

1

**AUMENTO
DO
ESTRESSE**

2

**MUDANÇA
DE
PENSAMENTOS**

3

**MUDANÇA
DE
SENTIMENTOS**

4

MUDANÇA DE COMPOR- TAMENTOS

2ª FASE

**VOLTA
DA
NEGAÇÃO**

5

**PREOCUPAÇÃO
SOBRE O
BEM-ESTAR**

6

NEGAÇÃO

DA

PREOCUPAÇÃO

3ª FASE

IMPEDIMENTO E
COMPORTAMENTO
DEFENSIVO

7

**ACREDITAR QUE
“EU NUNCA MAIS
VOU USAR”**

8

**“TRABALHAR
COM O PROGRAMA
DOS OUTROS”**

9

FICAR

NA

DEFENSIVA

10

**COMPORTA-
MENTO
COMPULSIVO**

11

**COMPOR-
TA-
MENTO
IMPULSIVO**

4ª FASE

CONSTRUINDO

A

CRISE

12

**VISÃO
DE
TÚNEL**

13

**DEPRESSÃO
SECUNDÁRIA
(LEVE)**

14

**DEIXAR DE
PLANEJAR CONS-
TRUTIVAMENTE**

15

**PLANOS
COMEÇAM A
FALHAR**

16

TENDÊNCIA

À

SOLIDÃO

5ª FASE

**IMOBILIZAÇÃO
(INCAPACIDADE DE
INICIAR AÇÕES)**

17

DEVANEIOS

E

ILUSÕES

18

**SENTIMENTOS
DE QUE NADA
TEM SOLUÇÃO**

19

**DESEJO
IMATURO DE
SER FELIZ**

6ª FASE

CONFUSÃO
E REAÇÕES
EXAGERADAS

20

**DIFICULDADE
DE PENSAR COM
CLAREZA**

21

**DIFICULDADE
EM LIDAR COM
SENTIMENTOS E
EMOÇÕES**

22

**DIFICULDADE
EM LEMBRAR
COISAS**

23

**PERÍODOS
DE
CONFUSÃO**

24

**DIFICULDADE
EM LIDAR COM O
ESTRESSE**

25

**IRRITAÇÃO
COM OS
AMIGOS**

26

**IRRITA-SE
COM
FACILIDADE**

7A FASE

DEPRESSÃO

FORTE E

PERSISTENTE

27

**HÁBITOS
ALIMENTARES
IRREGULARES**

28

**INCAPACIDADE
DE TOMAR UMA
INICIATIVA**

29

**DIFICULDADE
PARA DORMIR
TRANQUILAMENTE**

30

**PERDA
DA ROTINA
DIÁRIA**

31

**PERÍODO DE
PRODUNDA
DEPRESSÃO**

8ª FASE

**PERDA DE
CONTROLE DO
COMPORTAMENTO**

32

**PARTICIPAÇÃO
IRREGULAR NAS
REUNIÕES DE TRATA-
MENTO E EM GRUPOS**

33

**DESENVOLVE
UMA ATITUDE DE
“NÃO TENHO
NADA COM ISTO”**

34

**REJEIÇÃO
ABERTA
DE AJUDA**

35

**FALTA DE
SATISFAÇÃO
COM A VIDA**

36

**SENTIMENTO
DE IMPOTÊNCIA E
DESESPERANÇA**

9ª FASE

**RECONHECI-
MENTO DA PERDA
DE CONTROLE**

37

**DIFICULDADES
COM A
COORDENAÇÃO
FÍSICA E ACIDENTES**

38

**SENTIMENTO
DE
AUTOPIEDADE**

39

**PENSAMENTOS
DE BEBER/USAR
SOCIALMENTE**

40

**MENTIRAS
DE FORMA
CONSCIENTE**

41

**PERDA
COMPLETA DE
AUTOCONFIANÇA**

10ª FASE

REDUÇÃO
DE
OPÇÕES

42

**RESSENTIMENTOS
DE FORMA
IRRACIONAL**

43

**PARA TODO
O TRATAMENTO
E OS GRUPOS**

44

**ESMAGADORA
SOLIDÃO,
FRUSTRAÇÃO,
RAIVA E TENSÃO**

45

**PERDA DE
CONTROLE DO
COMPORTAMENTO**

11ª FASE

**VOLTA DO USO OU
COLAPSO FÍSICO/
EMOCIONAL**

46

VOLTA

AO USO

“CONTROLADO”

47

**DESAPONTAMENTO,
VERGONHA
E CULPA**

48

**PERDA
TOTAL DE
CONTROLE**

49

**PROBLEMAS
DE VIDA
E DE SAÚDE**

FONTE:

STAYING SOBER

**(A GUIDE FOR
RELAPSE PREVENTION)**

**TERENCE T. GORSKI
AND MERLENE MILLER**

ORGANIZADOR:

CRISTIAN FERNANDES

CRISTIAN@INDEPENDA.COM.BR