

ANTES — DO — PRIMEIRO GOLE



Cartilha literária sobre
recaída, recuperação e
cuidado em rede

Rafael Leandro de Carvalho



Material educativo e literário.
Não substitui atendimento profissional.

Expediente

Antes do Primeiro Gole

Cartilha literária sobre recaída, recuperação e cuidado em rede.

Autor: Rafael Leandro de Carvalho

Cidade: Goiânia/GO

Ano: 2026

Organização editorial e preparação da cartilha

Rafael Leandro de Carvalho, com apoio de ferramentas digitais e inteligência artificial na organização textual, revisão e diagramação básica.

Aviso importante

Esta cartilha tem finalidade cultural, literária, educativa e de apoio reflexivo. Não substitui atendimento médico, psicológico, psiquiátrico, CAPS, UPA, emergência ou qualquer serviço profissional de saúde.

O conteúdo nasce de experiência vivida, escrita autobiográfica e educação popular. Em situação de crise, sofrimento intenso, risco de autoagressão, abstinência grave ou perda de controle, procure ajuda imediatamente.

Como usar esta cartilha

Leia esta cartilha uma vez por inteiro. Depois, volte nas partes que mais tocaram você.

Ela pode ser usada

- em leitura individual;
- em rodas de conversa;
- em oficinas literárias;
- em CAPS e espaços comunitários, mediante autorização;
- com familiares, grupos e pessoas de confiança;
- como material complementar ao livro Antes do Primeiro Gole.

Esta cartilha não dá ordens. Ela oferece palavras, alertas e caminhos possíveis.

A ideia principal é simples: a recaída muitas vezes começa antes do copo. Começa no pensamento, na dor escondida, na negociação silenciosa, no isolamento e na demora em pedir ajuda.

A recaída muitas vezes começa antes do copo.

Apresentação

Esta cartilha nasceu do livro Antes do Primeiro Gole. O livro conta uma trajetória. A cartilha transforma essa trajetória em ferramenta de reflexão, conversa e prevenção social.

Ela foi criada para pessoas que convivem com dependência de álcool, familiares, usuários da RAPS/CAPS, grupos comunitários, educadores populares e pessoas interessadas em cuidado em rede.

Aqui, a recaída não é tratada como vergonha. Ela é vista como sinal de alerta, como parte possível de um processo difícil, e como algo que precisa ser falado antes que se transforme em destruição.

Esta cartilha é um convite

- falar antes de beber;
- pedir ajuda antes da queda;
- transformar dor em palavra;
- continuar vivo, mesmo recomeçando.

Sumário

1. A frase principal
2. O que é recaída?
3. A mentira do controle
4. Meus sinais de alerta
5. A primeira gota
6. Plano da fagulha
7. Plano de 24 horas
8. Quando pedir ajuda imediatamente
9. CAPS não é castigo
10. Dinheiro e recaída
11. O vazio depois da abstinência
12. Se acontecer uma recaída
13. Meu plano pessoal
14. Frases para carregar
15. Leitura complementar
16. Encerramento

1. A frase principal

A recaída não começa quando a pessoa bebe.

Muitas vezes, ela começa quando a pessoa começa a concordar com o pensamento que autoriza beber.

Antes do copo, podem aparecer frases como: “Agora eu controlo”, “Só hoje”, “Só três latinhas”, “Eu mereço”, “Pior do que estou não fico” ou “Quando eu bebia, pelo menos não sentia”.

Essas frases parecem pequenas. Mas, quando ficam escondidas, crescem.

Pensamento de beber não é ordem. É sinal de alerta.

2. O que é recaída?

Recaída não é apenas o momento em que a pessoa bebe novamente.

Muitas vezes existe um caminho antes disso. Primeiro aparece uma dor. Depois vem uma justificativa. Depois a pessoa negocia com ela mesma. Depois se afasta da ajuda. Só depois vem o copo.

Perceber esse caminho antes do primeiro gole pode salvar dias, meses ou anos de recuperação.

Um caminho possível da recaída

1. Dor, vazio ou ansiedade.
2. Pensamento permissivo.
3. Negociação interna.
4. Isolamento ou segredo.
5. Compra ou busca de bebida.
6. Uso.
7. Culpa, vergonha e repetição.

A prevenção começa antes do primeiro gole.

3. A mentira do controle

Depois de um tempo sem beber, pode aparecer uma ideia perigosa: “Vou beber só um pouco para testar”.

Na minha história, esse pensamento apareceu como a ideia de beber pouco. No começo, parecia que dava para controlar. Depois, a quantidade subiu. O ciclo voltou.

O problema não começou quando aumentou. Começou no teste.

A falsa segurança é uma armadilha.

Se eu preciso testar se controlo, provavelmente já estou em risco.

4. Meus sinais de alerta

Cada pessoa tem seus sinais. Estes são alguns sinais que, na minha experiência, merecem atenção:

Começar a pensar que “agora consigo controlar”.

Querer testar com pouca quantidade.

Sentir vontade de sumir ou chutar o balde.

Ficar muito tempo sozinho.

Sentir que nada mudou e que a vida está parada.

Parar de falar a verdade no CAPS, na terapia ou com pessoas de confiança.

Romantizar a anestesia do álcool.

Achar que pedir ajuda é fraqueza.

Esconder vontade de beber.

Se afastar da rede de cuidado.

O sinal que você esconde pode virar recaída. O sinal que você fala pode virar cuidado.

5. A primeira gota

Depois de recaídas, tratamento, internações e recomeços, cheguei a uma conclusão pessoal: para mim, a primeira gota importa.

Não é sobre marca. Não é sobre quantidade. Não é sobre dia da semana. Não é sobre companhia.

É sobre o ciclo que pode reabrir depois do primeiro gole.

Cada pessoa deve conversar com sua equipe de cuidado. Mas, na minha experiência, a primeira gota nunca veio sozinha.

Eu não negocio com a primeira gota.

6. Plano da fagulha

Quando o pensamento aparece pequeno, eu chamo de fagulha.

Se eu escondo, ele pode virar incêndio. Se eu falo, ele perde força.

Este plano serve para o primeiro momento em que a vontade ou o pensamento aparece.

O que fazer na fagulha

1. Reconhecer: “estou em risco”.
2. Não discutir sozinho com o pensamento.
3. Sair do isolamento físico ou mental.
4. Falar com alguém de confiança.
5. Procurar o CAPS, grupo, serviço ou pessoa de apoio.
6. Adiar qualquer decisão por 24 horas.
7. Comer, tomar água, descansar e seguir medicação conforme prescrição profissional.
8. Retomar o tratamento, o grupo ou o atendimento.

Fagulha falada não vira incêndio sozinha.

7. Plano de 24 horas

Quando a vontade estiver forte, a meta não precisa ser resolver a vida inteira.

A meta pode ser atravessar as próximas 24 horas sem beber. Um dia sem beber, em crise, já é uma vitória concreta.

Nas próximas 24 horas, posso

Não ir a lugares onde costumo comprar bebida.

Não ficar com dinheiro livre sem plano, se isso for gatilho.

Avisar alguém que estou em risco.

Ir ao CAPS, UPA, emergência ou outro serviço, se necessário.

Evitar decisões grandes enquanto estiver em crise.

Dormir em local seguro ou acompanhado, se possível.

Rer esta cartilha antes de agir no impulso.

Hoje eu não preciso vencer a vida inteira. Preciso atravessar este dia.

8. Quando pedir ajuda imediatamente

Algumas situações não devem ser enfrentadas sozinho. Procure ajuda imediatamente se houver:

Tremedeira forte, confusão, suor intenso ou sensação de abstinência grave.

Alucinações, paranoia ou medo intenso fora da realidade.

Histórico de abstinência grave, convulsões ou internação.

Vontade de beber com sensação de perda de controle.

Ideias de autoagressão, suicídio ou sensação de que não aguenta mais.

Risco de violência, briga ou comportamento impulsivo.

Importante

Se você bebe diariamente ou já teve abstinência grave, não tente parar sozinho sem orientação. Procure CAPS, UPA, pronto atendimento ou emergência.

Em sofrimento emocional intenso ou risco de autoagressão, no Brasil o CVV atende pelo telefone 188 e pelo chat: www.cvv.org.br.

9. CAPS não é castigo

Na minha história, o CAPS apareceu depois de crise, abstinência e emergência psiquiátrica.

Com o tempo, deixou de ser apenas lugar de tratamento e virou lugar de cuidado.

Ir ao CAPS não significa fracasso. Pode significar estar perto de gente, rotina, escuta e proteção.

O CAPS pode ajudar com

- acolhimento;
- escuta;
- grupos;
- avaliação;
- medicação, quando indicada por profissional;
- encaminhamentos;
- plano de cuidado;
- vínculo.

Pedir ajuda antes da recaída é difícil, mas salva.

10. Dinheiro e recaída

O álcool não consome só saúde. Ele também pode consumir futuro, salário, vínculos, tempo e dignidade.

Dinheiro na mão pode ser gatilho para algumas pessoas. Falta de dinheiro também pode gerar ansiedade e risco.

Por isso, dinheiro precisa entrar no plano de prevenção.

Perguntas úteis

Estou com dinheiro e vontade de beber?

Tenho um plano para usar esse dinheiro?

Já separei comida, transporte, higiene e necessidades básicas?

Preciso pedir ajuda para administrar dinheiro em fase de risco?

Passar perto de local de compra de bebida hoje é perigoso?

Planejar o dinheiro também pode ser cuidado.

11. O vazio depois da abstinência

Parar de beber não significa ficar feliz automaticamente.

Às vezes a bebida sai e a tristeza continua.

Isso não quer dizer que a abstinência falhou. Quer dizer que a pessoa agora está sentindo coisas que antes eram anestesiadas.

O perigo é pensar: “Quando eu bebia, pelo menos não sentia”. Esse pensamento precisa ser falado, não escondido.

A tristeza sem álcool dói. Mas a bebida cobrava a dor com juro.

12. Se acontecer uma recaída

Recaída não deve virar desistência.

O pensamento “já perdi tudo” costuma piorar o ciclo.

O objetivo é interromper o mais cedo possível, reduzir danos e voltar para o cuidado.

Depois de uma recaída, tente

1. Parar o uso assim que conseguir.
2. Não transformar um episódio em vários dias.
3. Procurar CAPS, equipe de saúde ou emergência.
4. Avisar alguém de confiança.
5. Comer, hidratar-se e descansar em segurança.
6. Anotar o que veio antes da recaída.
7. Voltar ao plano sem se destruir por culpa.

Recaída não é o fim. O fim é desistir do cuidado.

13. Meu plano pessoal

Preencha antes da crise. Na crise, a mente costuma negociar. O plano escrito ajuda a lembrar.

Meus 3 pensamentos de risco

Meus 3 sinais no corpo ou comportamento

Pessoas ou serviços que posso procurar

O que vou fazer nas primeiras 24 horas

14. Frases para carregar

Escolha uma ou mais frases para repetir quando o pensamento aparecer.

A vontade passa. A recaída cobra.

Eu não preciso resolver minha vida hoje. Preciso não beber hoje.

Pensamento não é ordem.

Se eu esconder, cresce. Se eu falar, enfraquece.

Eu não negocio com a primeira gota.

Pedir ajuda antes é recuperação em movimento.

Hoje continuo aqui.

15. Leitura complementar

Esta cartilha nasceu da obra autoral Antes do Primeiro Gole.

O livro completo e os materiais complementares do projeto podem ser acessados na pasta digital pelo QR Code abaixo.

Acesse a pasta digital do projeto



https://drive.google.com/drive/folders/1q_G5zDs2xQMRrrbCDLtL3Kqmfw8Qx5U

Compartilhe com responsabilidade. Este material é gratuito, educativo e literário. Não substitui atendimento profissional.

16. Encerramento

Esta cartilha não promete uma vida fácil.

Ela nasce justamente da verdade de que a recuperação pode continuar difícil.

Mas existe diferença entre sofrer sozinho e sofrer acompanhado por cuidado.

Existe diferença entre esconder o pensamento e falar dele.

Existe diferença entre testar o álcool e pedir ajuda antes.

A recuperação não é sobre nunca mais cair. É sobre aprender a pedir ajuda antes, levantar mais cedo e não transformar dor em destruição.

Hoje continuo aqui. E isso já é um começo.

Distribuição gratuita

Uso cultural e comunitário

Esta cartilha pode ser utilizada em ações culturais, rodas literárias, oficinas de educação popular, bibliotecas, espaços comunitários e equipamentos públicos parceiros, mediante anuência institucional quando necessário.

Finalidade

O objetivo é apoiar a leitura, a reflexão, o diálogo e a prevenção social, sem assumir função clínica, terapêutica ou substitutiva dos serviços de saúde.

Distribuição

A distribuição prevista é gratuita, priorizando Goiânia/GO, usuários da RAPS/CAPS, familiares, comunidade, bibliotecas, centros culturais e espaços parceiros.

Cuidado em rede. Palavra. Recomeço.

Anotações

Use este espaço para registrar pensamentos, sinais de alerta ou contatos de apoio

Antes do Primeiro Gole

Cartilha literária sobre recaída,
recuperação e cuidado em rede.



Acesse a pasta digital do projeto

Rafael Leandro de Carvalho

Goiânia/GO - 2026

Material gratuito, educativo e literário.

Não substitui atendimento profissional.

Cuidado em rede. Palavra. Recomeço.