

## QUESTIONÁRIO - PPR

**PODERÁ RESPONDER UMA VEZ, CASO SEJAM IGUAIS AS RESPOSTAS, OU EM TODAS AS SITUAÇÕES COM RESPOSTAS DIFERENTES.**

### **FASE UM – SINAIS DE AVISO DE RECAÍDA INTERNOS.**

***“...A PESSOA EM RECUPERAÇÃO SE SENTE INCAPAZ DE FUNCIONAR NORMALMENTE DENTRO DE SI MESMO.”***

#### **1.1 — Dificuldade De Pensar Com Clareza.**

“...muitas vezes tem dificuldade em pensar com clareza ou resolver problemas, geralmente simples.”

“...mente age com pensamentos rígidos e repetitivos.”

“Tem dificuldades de se concentrar ou pensar logicamente por mais que alguns minutos.”

“...tem dificuldade em decidir o que fazer a seguir para lidar com sua vida e recuperação.”

“...e tende a tomar decisões, que não tomaria se o pensamento estivesse normal.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **1.2— Dificuldades Em Lidar Com Sentimentos E Emoções.**

“Às vezes super regra emocionalmente (sentem demais).”

“Às vezes fica emocionalmente insensível (sentem muito pouco) e não é capaz de saber o que está sentindo.”

“...tem pensamentos estranhos e malucos, sem razão aparente (sentem coisas erradas)...”

“...a reagir de maneira que não agir, se seus sentimentos fossem admitidos apropriadamente.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **1.3 – Dificuldade Em Lembrar Coisas.**

“A pessoa em recaída... tem problemas de memória e o impede de apreender informações novas e habilidades...”

“Tem problemas para se lembrar de fatos importantes da infância, adolescência ou como adultos...”

“...incapacidade de lembrar coisas levando tomar decisões que não tomaria se sua memória estivesse funcionando bem.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **1.4- Dificuldade Em Lidar Com O Stress.**

“...dificuldade em lidar com o stress. Não consegue reconhecer os menores sinais do stress diário. Quando reconhece o stress é incapaz de relaxar.”

“Devido à tensão constante... sente que vai ter um colapso físico ou emocional.”

“...é incapaz de relaxar.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **1.5 — Dificuldade Em Dormir Tranquilamente.**

“...tem dificuldade em dormir tranquilamente. Não consegue dormir. Quando dorme tem sonhos incomuns e perturbadores.”

“...fica acordado até tarde devido à incapacidade de dormir e então dorme demais...”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **1.6 — Dificuldades com A Coordenação Física e Acidentes.**

“...a pessoa tem dificuldades com a coordenação física que resulta em tonturas, problemas de equilíbrio, dificuldades de coordenação...”

“Estes problemas criam idiotismo, bobo e tolo e propensão a acidentes...”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **1.7 – Vergonha, Culpa e Desesperança.**

“...sente muita vergonha porque acha que está louco, perturbado emocionalmente, deficiente como pessoa, ou incapaz de ser ou sentir-se normal.”

“...sente culpa porque acha que está fazendo alguma coisa errada ou falhando em trabalhar um programa de recuperação apropriado.

“A vergonha e a culpa levam-no a esconder os sinais de aviso e para de falar honestamente...”

“...tenta lidar com estes sinais de aviso, mas falha. Por isso começa a acreditar que não tem e não existe mais esperança.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **FASE DOIS – VOLTA À NEGAÇÃO**

**“...A PESSOA NÃO É CAPAZ DE RECONHECER E FALAR HONESTAMENTE AOS OUTROS O QUE ESTÁ PENSANDO OU SENTIDO.”**

### **2.1 – Preocupação Sobre O Bem-Estar.**

“Os sinais de aviso internos levam a pessoa a sentir-se inquieta, assustada e ansiosa. Às vezes tem medo de não ser capaz de continuar sóbrio. Esta inquietação vem e vai, e geralmente dura pouco tempo.”

## **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **2.2 — Negação Da Preocupação.**

“...medo e ansiedade podem ignorar ou negar estes sentimentos, da mesma maneira que antes negava a adição.”

“A negação pode ser tão forte que não tem consciência dela enquanto a mesma está acontecendo.”

---

## **FASE TRÊS – IMPEDIMENTOS E COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS**

**“...A PESSOA EM RECUPERAÇÃO NÃO QUER PENSAR SOBRE QUALQUER COISA QUE POSSA TRAZER DE VOLTA OS SENTIMENTOS DOLOROSOS E DESCONFORTÁVEIS.”**

### **3.1 — Acreditar Que Eu Nunca Mais Vou Beber.**

“...se convence que nunca mais vai usar ou beber novamente.

“Pode ter medo de falar sobre isto para seu consultor ou para outros membros de A.A/NA. quando acredita firmemente que nunca mais vão beber ou usar...”

“...a necessidade por um programa de recuperação diário parece menos importante.”

## **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **3.2 — Se Preocupa Com Os Outros Em Vez De Si Próprios.**

“...mais preocupado com a sobriedade dos outros do que de com a sua recuperação...”

“...em particular julga a maneira de beber dos amigos e do cônjuge...”

## **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **3.3 — Ficar na defensiva.**

“...a tendência para se defender quando fala dos problemas pessoais ou de seu programa de recuperação mesmo quando nenhuma defesa é necessária.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **3.4 — Comportamento Compulsivo.**

“...tonar-se compulsivo [ obcecado – ou seja com ideias fixas ou rígidas ] na maneira que pensa ou se comporta.”

“...a tendência de fazer as mesmas coisas várias vezes, sem uma boa razão.”

“...tendência de controlar conversas ou por falar demais, ou por não falar nada.”

“Tende a trabalhar mais que o necessário, se envolve em muitas atividades e pode parecer um modelo de recuperação devido a um forte envolvimento no trabalho dos 12 Passos de A.A/NA, pode ser um líder em aconselhar os grupos, representando um terapeuta.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **3.5 — Comportamento Impulsivo.**

“...comportamento compulsivo começa a ser interrompido por reações impulsivas. Em muitos casos são reações a situações estressantes.”

“...stress alto dura bastante tempo e geralmente resulta em comportamento impulsivo.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **3.6 — Tendência À Solidão.**

“Sempre tem boas razões e desculpas para ficar longe das pessoas.”

“...ficar sozinho começa a ocorrer mais vezes e começa a sentir-se cada vez mais sozinho.”

“...seu comportamento torna-se mais compulsivo e impulsivo.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **FASE QUATRO – CONSTRUINDO A CRISE**

**“...A PESSOA EM RECUPERAÇÃO COMEÇA A EXPERIMENTAR UMA SEQUÊNCIA DE PROBLEMAS NA VIDA CAUSADOS PELA NEGAÇÃO DE SENTIMENTOS PESSOAIS, A SE ISOLAR E A NEGLIGENCIAR OS PROBLEMAS.”**

#### **4.1- Visão De Túnel**

“Focaliza em uma parte sem olhar as outras partes, ou como estão relacionadas.”

“...crença errada da que tudo está seguro e indo bem.”

“...começam a acreditar que está sendo tratado injustamente e não tem poder para fazer nada sobre isto.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **4.2 — Depressão Secundária (Leve).**

“...depressão começa a aparecer e a persistir.”

“...sente-se para baixo, triste, apático, vazio de sentimentos. Dormir demais se torna comum.”

“...ocupado com outras coisas e não falando sobre a sua depressão.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **4.3 — Deixar De Planejar Construtivamente.**

“...parar de planejar cada dia e o futuro.

“Viva um dia de cada vez, significando que a pessoa não deve planejar ou pensar sobre o que vão fazer.

“...menos atenção é prestada aos detalhes. Fica apático.”

“...fatos que gostaria que fosse realidade (como gostaria que fossem as coisas) do que a realidade (como as coisas realmente são).”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **4.4 — Planos Começam A Falhar.**

“Cada fracasso causa novos problemas na vida.”

“...incluem problemas conjugais, sociais e dinheiro. Muitas vezes se sente culpado e com remorso quando estes problemas ocorrem.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **FASE CINCO – IMOBILIZAÇÃO**

**“...INCAPAZ DE INICIAR UMA AÇÃO...É CONTROLADO EM VEZ DE CONTROLAR A VIDA.”**

#### **5.1 – Devaneios E Ilusões.**

“...difícil se concentrar. A síndrome da palavra [se] fica mais comum na conversa.”

“...fantasias de fuga ou de ser socorrido por algo improvável de acontecer.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **5.2 — Sentimentos De Que Nada Pode Ser Solucionado.**

“...senso de fracasso começa a se desenvolver. O fracasso pode ser real ou imaginário.”

“...fiz o melhor que pude, e a recuperação não está funcionando...”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **5.3 — Desejo Imaturo De Ser Feliz.**

“...vago desejo de ser feliz ou ter as coisas funcionando.”

“Deseja que as coisas melhorem sem fazer nada para melhora-las, sem pagar o preço...”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **FASE SEIS – CONFUSÃO E SUPER -REAÇÃO**

**...A PESSOA FICA LIMITADA E SUPER REAGEM ÀS PEQUENAS COISAS.**

#### **6.1 —Período De Confusão**

“...confusão torna-se mais frequentes, dura mais, e causa mais problemas.”

“...fica zangada consigo pela sua incapacidade de resolver as coisas.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---



## **6.2 — Irritação Com Os Amigos.**

“As relações...ficam tensas.”

“...sente-se ameaçada quando os outros falam sobre as mudanças que estão notando em seu comportamento e humor.”

“...sente-se culpado e com remorso sobre seu papel nestes conflitos.”

### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **6.3 — Irritado Facilmente.**

“...experimenta episódios de raiva, frustração, ressentimentos e irritabilidade sem uma razão...”

“...reação exagerada a pequenas coisas...”

“...stress e a ansiedade aumentam devido ao medo da super reação...”

“O esforço para se controlar aumenta o stress e a tensão.”

### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **FASE SETE – DEPRESSÃO**

**“...A PESSOA EM RECUPERAÇÃO FICA TÃO DEPRIMIDA QUE TEM DIFICULDADE DE SE MANTER NA ROTINA DIÁRIA.” “...PENSAMENTOS DE SUICÍDIO, BEBER OU USAR DROGAS COMO UMA MANEIRA DE TERMINAR COM A DEPRESSÃO.”**

## **7.1 — Hábitos Alimentares Irregulares.**

“...começa a comer demais ou comer pouco. Existe perda ou ganho de peso.”

“...substitui uma dieta nutritiva e bem balanceada por comida ruim.”

## PERGUNTA

O que devo fazer diante situações acima.

---

### 7.2 — Falta De Iniciativa.

“...períodos em que é incapaz de iniciar ou de fazer qualquer coisa.”

“...incapaz de se concentrar, sente-se ansioso, medroso e inquieto, e muitas vezes preso e sem saída.”

## PERGUNTA

O que devo fazer diante situações acima.

---

### 7.3 — Hábitos De Sono Irregulares.

“...dificuldades para dormir ou ficar inquieto e caprichoso quando querem dormir.”

“...pode dormir de 12 a 20 horas de cada vez.”

## PERGUNTA

O que devo fazer diante situações acima.

---

### 7.4 — Perda Da Estrutura Diária.

“...não levanta e vai para a cama nas horas regulares.”

“...horários das refeições ficam irregulares. Fica mais difícil manter compromissos e planejar eventos sociais.”

“...apressado e sobrecarregado, e em outras horas não tem nada fazer.”

“...incapaz de dar seguimento a um plano...”

“...tensão, frustração, medo ou ansiedade não o deixa fazer o que precisa ser feito.”

## PERGUNTA

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **7.5 — Período De Profunda Depressão.**

“...depressão fica pior, dura mais e interfere com a vida.”

“...notada pelos outros e não pode se negada...”

“Fadiga, fome e solidão tornam a depressão pior.”

“...reclama que ninguém se preocupa e não o entende...”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **FASE OITO – PERDA CONTROLE DO COMPORTAMENTO**

**“...INCAPAZ DE CONTROLAR OU REGULAR O COMPORTAMENTO PESSOAL E OS HORÁRIOS DO DIA.”**

### **8.1 — Participação Irregular Nas Reuniões De Tratamento E No A.A/N.A.**

“...começa a perder as consultas marcadas para acompanhamento ou tratamento.”

“...desculpas para justificar isto, e não reconhece a importância de A.A....”

“Existem outras coisas mais importantes.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **8.2 — Desenvolvimentos De Uma Atitude que Não Tenho Nada Com Isto.**

“...age como se não tivesse nada a ver com os problemas que estão acontecendo.”

“...crescente falta de auto respeito e auto confiança.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **8.3 — Rejeição Aberta De Ajuda.**

“Desliga-se das pessoas que podem ajudar.”

“...ataque de raiva que afastam as pessoas, criticando ou colocando os outros para baixo...”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **8.4 – Falta De Satisfação Com A Vida.**

“...começa a pensar que deveria começar a usar o químico, porque as coisas não podem ficar pior.

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **8.5 — Sentimento De Impotência E Desesperança.**

“...dificuldade em começar as coisas...”

“...começa a acreditar que não há saída.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **FASE NOVE – RECONHECIMENTO DA PERDA DE CONTROLE**

**“...A NEGAÇÃO QUEBRA E DE SÚBITO RECONHECE COMO SEUS PROBLEMAS SÃO, COMO A VIDA FICOU INCONTROLÁVEL...”**

### **9.1 —Auto Piedade.**

“...sente pena de si mesmo...”

“...usa a auto piedade para conseguir atenção no A.A. ou dos membros da família.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **9.2 — Pensamentos De Beber Socialmente.**

“A pessoa acha que beber ou usar drogas iria ajudá-lo...”

“...acha que pode beber ou usar normalmente e que pode se controlar.”

“...os pensamentos são tão fortes que não podem ser detidos.”

“...sente que beber pode ser a única alternativa e ficar louco ou cometer suicídio.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **9.3 — Mentiras Conscientes.**

“...reconhece as mentiras, negação e desculpas, mas não pode interrompe-la.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

#### **9.4 — Perda Completa De Auto Confiança.**

“... sente-se vencido pela incapacidade de pensar claramente e agir.”

“...a impotência lhe causa a crença de que é inútil e incompetente.”

## **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **FASE DEZ – REDUÇÃO DE OPCÕES**

**“...A PESSOA EM RECUPERAÇÃO SENTE-SE PRESA PELA DOR E PELA INCAPACIDADE DE LIDAR COM A VIDA.”**

### **10.1 — Ressentimentos Insensatos.**

“...raiva por causa da incapacidade de comportar-se de maneira que deseja.”

“...raiva com o mundo em geral, com alguém em particular e às vezes consigo mesmo.”

## **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **10.2 —Para Todo O Tratamento Profissional e do A.A/NA**

“...Para de assistir reuniões de A.A...”

“...esquece de tomar medicação ou evita deliberadamente de toma-la.”

“...o relacionamento geralmente acaba com padrinho ou a pessoa que ajudava.”

“...embora precisa de ajuda e saiba disto.”

## **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **10.4 —Perda Do Controle Do Comportamento.**

“...cada vez mais dificuldades em controlar pensamentos, emoções, julgamentos e comportamentos.”

“...começa a causar problemas em todos as áreas de sua vida.”

“Não importa quando tenta reconquistar o controle, é incapaz de consegui-lo.”

“Começa a afetar a saúde.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

## **FASE ONZE – VOLTA AO USO DO QUÍMICO OU COLAPSO FÍSICO E EMOCIONAL.**

### **11.1 — Volta Ao Uso Controlado De químicos.**

“...a pessoa está por demais desesperada e se convence que é possível usar com controle.”

“Começa a usar o químico com a melhor das intenções.”

“Acredita não ter outra escolha.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **11.2— Vergonha e Culpa.**

“O uso produz sentimento de vergonha e culpa muito fortes.”

“Fiz alguma coisa errada.”

“...se sente moralmente responsável por ter voltado a usar e acredita que isto não teria acontecido se fizesse a coisa correta.”

“Vergonha é o sentimento que resulta do próprio julgamento que sou uma pessoa defeituosa.”

“...sua recaída prova que é sem valor e que pode morrer como um adicto na ativa.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **11.3—Perda de Controle.**

“O uso do químico leva aos poucos a perda de controle.”

“A pessoa começa a usar tanto ou mais que antes.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---

### **11.4— Problemas de Vida e de Saúde.**

“...problemas severos com sua vida e saúde.”

“Casamento, trabalho e amizades são prejudicados seriamente.”

“...sua saúde física sofre e se torna tão doente que precisa de tratamento profissional.”

#### **PERGUNTA**

O que devo fazer diante situações acima.

---