



Se você precisar de tratamento para dependência de álcool enquanto estiver praticando o distanciamento físico, existem diversas opções de tratamento conduzido por profissionais e de grupos de apoio mútuo disponíveis para você:

Tratamento conduzido por profissionais

Há anos, muitos profissionais da saúde e programas oferecem tratamento para dependência de álcool por teleatendimento. Sessões por telefone ou vídeo para terapia de conversação ou cuidados médicos. Agora, com a emergência da COVID-19, muitos profissionais estão oferecendo serviços de teleatendimento. A Medicare e outros convênios médicos estão expandindo a cobertura de serviços de teleatendimento também. Verifique com o seu convênio quanto à cobertura.

O [Navegador de tratamento para dependência de álcool](#) do Instituto Nacional de Abuso de Álcool e Alcoolismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) pode ajudar você a encontrar um tratamento para dependência de álcool por [teleatendimento](#) com profissionais da saúde:

- » [Encontre programas de tratamento aqui](#) e filtre por “telemedicina/teleatendimento”.
Observação: outros programas provavelmente adicionarão serviços de teleatendimento durante a emergência da COVID-19. Se necessário, pesquise sem o filtro e ligue para verificar a disponibilidade de serviços de teleatendimento.
- » [Encontre terapeutas especializados em dependência aqui](#) e filtre por “terapia por vídeo”.
Observação: outros terapeutas provavelmente adicionarão serviços de teleatendimento durante a emergência da COVID-19. Se necessário, pesquise sem o filtro e ligue para verificar a disponibilidade de serviços de teleatendimento.
- » [Encontre médicos especializados em dependência aqui](#) e pergunte à equipe do consultório se eles oferecerem serviços de teleatendimento.

Além disso, saiba que um programa de computador eficaz também pode oferecer um apoio importante. O [CBT4CBT™](#) é um conjunto de módulos de terapia cognitivo-comportamental na internet, desenvolvido com financiamento do NIAAA. Ele treina as pessoas em sete importantes habilidades para ajudá-las a diminuir ou parar a bebida. Qualquer médico ou terapeuta autorizado pode prescrevê-lo para você, e monitorar o seu progresso.

Grupos de apoio mútuo

Grupos de apoio mútuo podem ser especialmente úteis durante este momento desafiador. Um número crescente de grupos têm comunidades on-line. Esses grupos podem variar bastante, então é importante tentar grupos diferentes até encontrar algum compatível.

O [Navegador](#) pode ajudar você a encontrar [grupos de apoio mútuo](#) a serem considerados.

Além dos grupos de apoio, pessoas em recuperação também devem manter uma conexão com o seu orientador de tratamento. Embora grupos de apoio mútuo sejam uma excelente fonte de apoio e incentivo, eles normalmente não são conduzidos por médicos. Alguns problemas podem exigir a ajuda de um profissional de saúde treinado.

Outros recursos

Se você quiser começar imediatamente, confira esta [lista de grupos de apoio on-line, aplicativos e podcasts](#) da Sociedade Americana de Medicina da Dependência (American Society of Addiction Medicine).

Se você precisar de ajuda para analisar seu consumo de álcool, visite [Rethinking Drinking \[Repensando o hábito de beber\]](#), que oferece dicas, ferramentas e recursos úteis para ajudar você a entender os seus padrões de consumo de bebida e como diminuí-lo, se necessário.

De modo geral, independentemente de onde ou como você buscar tratamento, é importante procurar por abordagens que sejam “baseadas em evidências”. Isso significa que os tratamentos são fundamentados por estudos amplos e bem desenhados. O *Navegador* ajudará você a identificar [sinais de atendimento de alta qualidade](#).



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Atualizado em setembro de 2020