



A mente codependente

Como funciona a mente de um codependente? O que passa na cabeça dele antes, durante e depois do uso da droga do seu ente querido? Como ele se relaciona com o outro? Quais são seus valores e crenças? A grande mídia foca nas drogas e esquece da dor da família codependente. Saiba mais sobre isto na pág.03



Grupo Terapêutico Limites e Consequências

GRUPO TERAPÊUTICO
Ainda dá tempo de você participar

'No GT ONLINE você reúne em um só lugar a riqueza das partilhas e a profundidade de um processo terapêutico'

FACILITADOR: Cláudio M. Nogueira - psicólogo clínico Especialista em dependência química e codependência com mais de 33 anos de experiência na área

Vagas limitadas
Garanta a sua
agora:

31 99206-2492

apail
diesel autopeças
Valorizando o seu tempo

**Peças para caminhões
ônibus, vans e picapes.**

Igarapé
3522-4800
BH. Anel
3328-3800

Sete Lagoas
3779-8700
BH. Amazonas
3519-6900

LOJA AV. AMAZONAS ESPECIALIZADA EM VANS E PICAPES



COMERCIAL ESPORTE CLUBE
Fundado em 16 de novembro de 1953

Rua José Gonçalves, 710 - Barreiro - (31) 2555 2139 - (31) 99463 8220
contato@comercialesportecube.com.br

Kit Leitura: Codependência tem saída



- 1 - O outro lado da droga: Coletânea de textos que te ajuda a entender o dependente e sua família.
- 2 - Preparando seus filhos para a vida: Um guia para os pais
- 3 - Ditados populares - Sabedoria de gerações: Aprendendo com nossas raízes culturais
- 4 - O amor é uma escolha (xerox): Um dos melhores livros sobre codependência
- 5 - Duas cartilhas educativas: 'Alcoolismo e os 12 passos do AA' e 'Drogas, efeitos e tratamento'

Kit Leitura (Combo de 3 Livros + 2 Cartilhas + Apostila Brinde)

Tudo por R\$ 220,00 em até 5x44,00*

* Incluso frete (31) 99206-2492 zap



**DROGARIA
SANTA RITA**

TELE ENTREGA
(31) 3333-7333
99830-7333

UNIVERSO
DOS ENXOVAIS Baby

Enxoval Completo
Acessórios, Tapetes e Cortinas
Artigos Infantis
Moda de 0 à 8 anos

5 X SEM JUROS
(PARCELA MÍNIMA:
R\$25,00)

www.universodosenxovais.com.br
email: universodosenxovais@uol.com.br

Contagem
Eldorado: Av. João César de Oliveira, 3359
3392-0471
N. Riacho: R. Rio Mantiqueira, 651 3912-3191

CLUBE DE MEMBROS

PORTAL DA SOBRIEDADE

Youtube

SEJA MEMBRO!

PLANOS A PARTIR DE 4,99
VÁRIOS BENEFÍCIOS, SAIBA MAIS!

**Dificuldades na
educação de filhos?
Adquira este livro...**
PREPARANDO SEUS FILHOS PARA A VIDA



A arte de ser pais é tornar-se dispensável na vida dos filhos

VENDAS

0800 704 3737
editoraforum.com.br

Direto com o autor:
(31) 99206-2492
4109-1192
jornalcriarvida.com.br
Entregamos em sua casa

Ocularare
Hospital de Oftalmologia

2517-7777
99486-0160
ocularare.com.br

Av. Maranhão 653, Santa Efigênia - BH

NOVO HORÁRIO DE ATENDIMENTO ELETIVO
DE SEGUNDA A SEXTA
7h às 22h

Mais tempo pra você cuidar da saúde dos seus olhos.

Editorial

Maconha: até 40g não é crime

40 gramas de maconha: não é crime, mas é ato administrativo ilícito

Depois de muitas *fake News* e uso deste tema como politicagem barata, o Supremo Tribunal Federal definiu a quantidade de maconha que vai separar o usuário do traficante. A lei de 2006 não definia isto, deixando para o policial ou delegado para enquadrar o sujeito que foi pego com maconha se ele era usuário ou traficante. Na prática, portando a mesma quantidade de maconha, os pobres, pretos e das comunidades eram classificados como traficantes, enquanto o branco de classe média e alta eram definidos como usuários.

Assim, o STF não legalizou droga nenhuma. Se o jovem for pego com até 40 gramas de maconha, ele será considerado usuário, porém não será mais preso, mas sim, sofrerá medidas socioeducativas, ou seja, pagamento de multa, prestar serviços comunitários e participar de reuniões de conscientização dos malefícios que o uso da maconha pode provocar.

Vamos parar de propagar mentiras por aí. Este assunto é muito sério!

Muito obrigado pelo apoio e não deixem de seguir nossas redes sociais:

Instagram: @claudiopsicologoemdq

Facebook: @claudiomartinspsicologo

YouTube: Portal da Sobriedade - Psicólogo Cláudio

Visite nosso site: www.portaldasobriedade.com.br

EXPEDIENTE - Portal da Sobriedade LTDA

C.N.P.J 05.493.830/0001-11
 Redação e Administração - Belo Horizonte - MG
 e-mail: projetocriar@yahoo.com.br
 site: www.portaldasobriedade.com.br
 Youtube: Portal da Sobriedade
 Diretor editorial e executivo: Cláudio M. Nogueira
 Editora de arte: V. M. A.
 Dep. comercial: (31) 99206-2492

Obs.: A Redação não se responsabiliza pelos conceitos emitidos em artigos assinados e nem pelas publicidades, que são de inteira responsabilidade de seus autores.

Homenagem

A lição do Chupim

O chupim é um pássaro de plumagem negra, muito comum e conhecido em todo o Brasil. Ele é um notório parasita... As fêmeas não constroem ninhos, não chocam e nem cuidam dos filhotes - põem os ovos nos ninhos de outros pássaros, em especial o tico-tico. E este é quem faz todo o trabalho.

Por isso, uma cena comum e até engraçada de se ver por esse Brasil afora é um minúsculo tico-tico sendo seguido por um filhote bem maior, amarronzado, pulando atrás e pedindo comida.

Os pais tico-ticos criam e cuidam desses "folgados" junto com os seus, com a mesma dedicação. E mesmo quando os jovens legítimos já se tornaram independentes e voaram, lá está o "bonitão" ainda agarrado aos pais adotivos, relutante em deixá-los.

Parece uma situação bem familiar...

Meu comentário:

Este texto é uma colaboração de uma veterinária e achei bastante sugestivo. Nos últimos tempos, muitos pais de alguma maneira, por vários motivos, passaram a agir de forma parecida com este pássaro Chupim. Transferiram a responsabilidade dos cuidados com seus filhos para terceiros como avós, babás, maternas e escolinhas de tempo integral.

Por outro lado, os "folgados bonitões", mesmo depois de adultos, insistem a ficarem atrás de seus pais ou responsáveis em busca de "migalhas", recusando o processo de amadurecimento psíquico e as responsabilidades do mundo adulto.

Uma boa reflexão para todos. Até onde estou sendo um Chopim ou um Tico-Tico?

Cláudio Martins Nogueira
 Psicólogo Clínico Especialista em Dependência Química e Codependência

Felicidade: um trabalho interior - Parte XIV



Continuação da edição anterior

Prática 10: Precisamos fazer da oração parte do nosso dia a dia (parte 01)

A pergunta crucial: Será que Deus interage conosco de verdade? O autor nos convida a pensar nos relacionamentos. Todos eles são pautados pela comunicação, inclusive nosso relacionamento com Deus.

Por este motivo que logo em seguida, o autor nos convida a refletir sobre as máscaras que usamos para nos comunicar. Elas atrapalham nosso contato

com Deus e com as pessoas de maneira geral. Deus e as pessoas só irão interagir conosco se formos mais autênticos.

O ser humano diz muito mais um ao outro através de um sorriso ou de um abraço do que através de uma palavra. Porém, os gestos e expressões faciais podem ser mal interpretados se não forem acompanhados de uma explicação verbal.

Qualquer tipo de oração será sempre o compartilhar honesto do próprio "Eu". O desejo sincero de orar é fundamental pa-

ra eu me aproximar de Deus. O diálogo com Deus é mais desafiador do que com amigos. Por este motivo poucos conseguem dialogar com Deus.

A renúncia é uma condição inegociável para uma oração perfeita. Uma conhecida minha me contou um sonho que se encaixa bem aqui no tema da renúncia. Ela relatou que eu e ela estávamos subindo uma montanha a pé e passamos com muitas dificuldades até chegar a um penhasco. Lá de cima, era possível admirar um mar lindo e maravilhoso. Segundo ela, eu a convidei a pular junto comigo. Ela



não teve a coragem de pular e eu pulei sozinho. A renúncia seria isto: pular nos braços do Pai.

Nada de máscaras e barreiras protetoras: "ESTEJA SERENO E SAIBA QUE EU SOU DEUS" pode pular do "penhasco". Deus é amor e justiça. Não é um "carrasco" que castiga como muitas vezes aprendemos isto com nossos pais, avós e pela própria igreja.



Continua na próxima edição

Baseado no livro: *Felicidade: um trabalho interior*
 Autor: John Power
 Editora Crescer

Adaptação:

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo Clínico Especialista em Dependência Química e Codependência

Participe do nosso Grupo Terapêutico: *Felicidade, um trabalho interior.*

Mais informações:

(31) 99206-2492



Para Refletir

A importância do "não"

Quem tem dificuldade em dizer "não" pode se sobrecarregar e sofrer de forma física e mental. Esse comportamento pode trazer prejuízos à saúde como ansiedade, insônia, cansaço e transtornos alimentares.

Você se torna refém das pessoas e das suas próprias atividades. Acaba sempre se colocando em segundo plano em prol dos outros ou da sua rotina. O resultado é um esgotamento físico e mental, porque ninguém consegue dar conta de tudo. Argumentar diante da sua visão e seu ponto de vista são boas dicas para um posicionamento diante das suas escolhas.

Não importa o que os outros irão pensar a respeito de você. Prevaleça suas escolhas e aceite que você pode ser diferente. Isso é um ato de dignidade e respeito a si mesmo.

Melhor se saem aqueles que sabem eleger prioridades e escolhem as coisas que realmente são importantes para elas, independentemente do julgamento alheio.

Estabelecer limites

é tomar as rédeas da própria vida, construir autoestima e fortalecer as fronteiras pessoais contra o desperdício de energia que o "sim a tudo" nos traz.

Você se conhece bem? Sabe quais são seus limites? Acha que tem o direito de dizer não, ou acredita que se fizer vai pagar um preço alto por isso? Autoconhecimento é fundamental para traçar a linha que divide aquilo que você pode negociar daquilo que é inegociável.

Dizer "não" implica em frustrar o outro e impor limites, mas também reconhecer em si os próprios limites.

Entenda que dizer "não" não tem nada a ver com falta de amor. Pelo contrário, quem ama diz "não" para proteger a relação, a si mesmo e o outro.

Ângela Maria do Nascimento

Meu comentário:

O codependente é o maior especialista em dizer "não". O tempo todo ele diz não para ele mesmo



e diz sim para o outro, especialmente para os dependentes. Esta lógica precisa ser invertida, ou seja, ele precisa aprender a dizer não para o outro e dizer "sim" para seus desejos e necessidades.

Vi no status de uma paciente minha a seguinte frase que exemplifica isto: "Eu voltei para mim quando senti minha falta". Sair da codependência é exatamente isto: voltar para si, afinal, o codependente é passar a viver a vida do outro na esperança de ser amado por ele. Sentimos falta de nós quando fazemos isto. O sofrimento é tão grande que chegamos no tratamento porque sentimos a falta de nós.

Colocar limites em nós é o segredo. Dizer não

para o outro e sim para nós. Só assim seremos capazes de fazer o tão falado "desligamento emocional".

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo clínico Especialista em dependência química e codependência



Ajude a salvar vidas
 Anuncie no site:
portaldasobriedade.com.br
31 99206-2492

Se você gosta dos nossos textos...
 Você vai amar os nossos vídeos.
 Revista PORTAL DA SOBRIEDADE
 PSICOLOGO CLAUDIO
 WWW.PORTALDASOBRIEDADE.COM.BR
 Inscreva-se e compartilhe nosso canal:
portaldasobriedade.com.br

Contabilidade CERTA
 www.contabilidadecerta.com.br
PABX: (31) 3384-4529
 Av. Sinfrônio Brochado, 624 - SI 104/111
 Barreiro - BH

O pensamento codependente

Quando nos deparamos com a codependência, encontramos um verdadeiro desafio a ser enfrentado. Apesar de ser um transtorno (ou doença) que vai evoluindo ao longo da vida da grande maioria das pessoas, poucos já ouviram falar dela e muito menos sabem de suas origens e de como ela se desenvolve até chegar num estado de adoecimento físico, emocional e psíquico insuperável.

capaz de salvar a vida não só do dependente como de todas as pessoas ao seu redor. Ele pensa que é “a mulher maravilha” ou “o super homem”. Ele se sacrifica para que o outro não sofra querendo o tempo todo ser reconhecido e amado pelo outro. Com este pensamento, ao longo da vida, ele vai se sentindo desvalorizado e explorado por todas as pessoas que se relacionam com ele.

solvem o problema do seu ente querido dependente químico, abandona os grupos de apoio e o tratamento de maneira geral. Pouco importa com o problema dos outros.

3 – O pensamento codependente é viciado em dar: ao longo da sua relação com os seus dependentes, ele aprendeu a fazer tudo pelo outro para se sentir amado e valorizado, mesmo que para isto, tenha que abrir

queixa, a frustração, a decepção e a sensação que não valeu a pena tanto sacrifício por este outro. Ele, na maioria das vezes, se torna uma pessoa chata, mal-humorada e que todos são ingratos por não reconhecer seu sacrifício e dedicação. Só uma coisa diferencia o santo do codependente: O santo não reclama, já o codependente...

5 – O pensamento codependente desvaloriza o próprio sujeito: sua autoestima e a autoconfiança foram destruídas pela codependência. Ele pensa que não tem valor e que ninguém o considera como deveria. Assim, apesar de muitas vezes, serem bem sucedidos profissionalmente, pessoalmente se consideram um fracasso e os culpados por não conseguirem salvar os “pobres coitados” dependentes, afinal, é assim que eles enxergam o dependente.

Assim posto, fica claro a necessidade de cuidar dos pensamentos do codependente. Se isto não ocorrer, o pensamento “doente” pode provocar recaídas frequentes.

Para tanto, o tratamento em grupos de apoio, grupos terapêuticos e psicoterapia com um bom psicólogo especialista na área, pode ajudar.

O apoio espiritual também contribui com a melhora considerável dos pensamentos codependentes, trazendo como consequência uma melhora na sua qualidade de vida e no seu quadro clínico.

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico
Especialista em dependência química e codependência

Homens que mudaram o mundo

Leonardo da Vinci (1452-1519)



Como falar na pintura ocidental sem mencionar a incontornável Mona Lisa? O autor dessa obra-prima foi, no entanto, muito além das telas e dos pincéis tendo se tornado um dos nomes mais importantes do Renascimento.

Uma mente inquieta, assim poderia ser definido Leonardo da Vinci. Arquiteto, engenheiro, desenhista, pintor... Ele chegou a projetar uma catedral, elaborar um sistema defensivo urbano e construir um sistema de irrigação de abastecimento de água em Milão. Consegue imaginar esses feitos todos concentrados em um homem só?

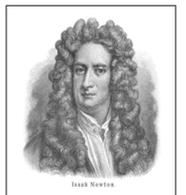
Seu talento inicialmente operou na Itália, mas acabou por se espalhar por toda a Europa. Da Vinci chegou a viver na França, onde seguiu criando até a sua morte.

Se você gostou de saber um pouquinho da biografia desse gênio, experimente ler também Leonardo da Vinci e suas obras: uma viagem pela vida do mestre.

Isaac Newton (1643-1727)

O cientista inglês de vasta cabeleira (que pode ser observada na foto abaixo), foi um nome chave, tendo revolucionado os estudos da física, da química, da matemática, da mecânica, da alquimia e finalmente (ufa!) da astronomia.

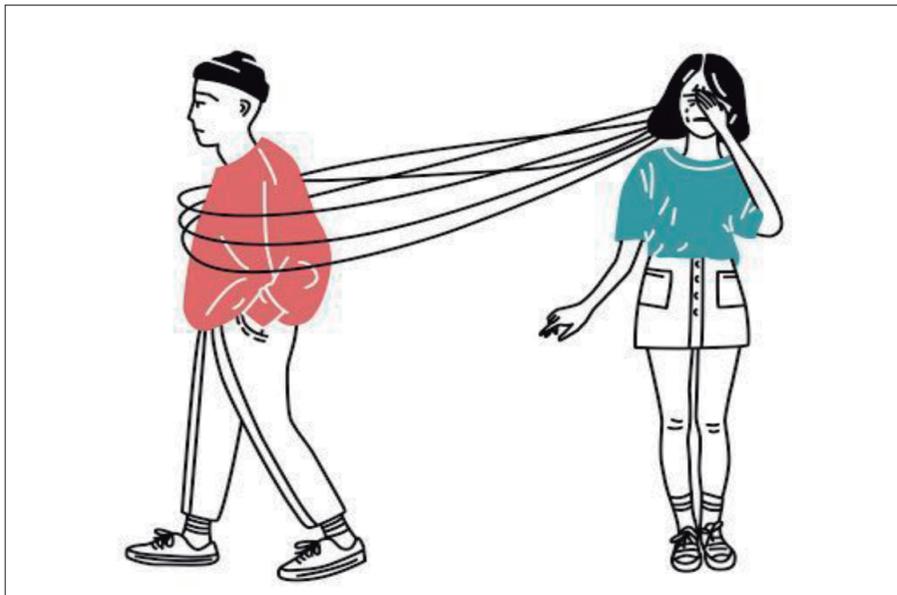
Formado em Artes, continuou desenvolvendo o seu interesse pela matemática. É de sua autoria a Lei da Gravitação Universal, fundamental para a percepção de uma série de fenômenos antes inexplicáveis. Está ligada a ele a famosa história da queda da maçã da árvore, que teria despertado uma série de conclusões científicas.



Até hoje nas escolas estudamos as três Leis de Newton, que nada mais são do que teorizações sobre o movimento.

O pensador foi tão importante para a cultura ocidental que recebeu o título de Sir da rainha Ana em 1705, tornando-se o primeiro cientista a receber o título.

Conheça a fundo a vida e a obra de Isaac Newton.



Como funciona sua mente? O que passa na cabeça de um codependente antes, durante e depois do uso da droga do seu ente querido? Como ele se relaciona com o outro? Quais são seus valores e crenças? Enfim, uma infinidade de dúvidas e incertezas pairam no ar de todos. Visando esclarecer alguns destes pontos, vão aqui algumas reflexões importantes para entendermos o pensamento do codependente:

1 - O pensamento codependente é fantasioso: na sua mente ele acredita que será

2 – O pensamento codependente é egoísta: na medida em que ele faz todo o sacrifício pelos outros dependentes na esperança de se sentir melhor e útil. Na prática não faz por amor, mas sim, muitas vezes por egoísmo e vaidade e pelo próprio bem estar. É estranho isto, mas é uma verdade. Por isto é que ele tem vergonha de assumir que tem um filho adicto e não tem se seu filho é um bom profissional bem sucedido.

Por esta maneira de pensar é que a maioria dos codependentes, quando re-

mão dos seus desejos e necessidades. Ele não gosta de receber e detesta precisar de ajuda. Ele é viciado em ajudar. Seu maior temor é um dia cair na cama e precisar de cuidados dos outros. Sua maior satisfação é cuidar.

4 – O pensamento codependente tem dificuldades de agradecer: no seu egocentrismo desenvolvido, o codependente vai acumulando frustrações ao longo da vida, afinal, como ele não se valoriza, ninguém vai valorizá-lo. Quando ele percebe isto, os sentimentos predominantes vão ser a

Para Refletir

O jantar é às sete

- Mãe, tenho que me encontrar com um colega de classe, já volto - diz meu irmão Raul para minha mãe. Ao que ela responde apressadamente:

- Raul, chegue cedo, o jantar é às sete. - Então eu digo a ela:

- Não vou jantar em casa, Carlos vai me levar ao novo restaurante italiano que acabaram de abrir...

Nesse momento o telefone toca e minha mãe atende, era meu pai, ele vai chegar atrasado no trabalho e pede que não esperemos ele para o jantar.

Naquela noite o Raul também não voltou para jantar e a mãe teve que jantar sozinha.

No dia seguinte, meu irmão Raul e eu fomos

à festa de um amigo, então também não chegamos em casa na hora certa.

Papai ligou novamente para dizer que não sabia se chegaria em casa mais cedo.

- Rafa, tenta ir jantar, são sete! - disse minha mãe. - Naquela noite ela jantou sozinha novamente.

Naquele fim de semana o papai saiu em viagem de negócios, o Raul foi à praia com a namorada e eu passei em casa.

- Renata, o jantar é às sete, prepare-se.

- Não, mãe, já pedi pizza - respondo.

E assim foram passando os dias, quase nunca jantávamos em casa e dávamos pouca atenção à ma-

mã, ficávamos com nossas próprias coisas... Muitas vezes ela ficava com a mesa posta; “Amanhã”, costumávamos dizer...

Ontem a mamãe deu entrada no hospital, descobrimos que ela estava doente há muito tempo e as quimioterapias não funcionaram desde o início. Ela não contou nada para ninguém em casa e suportou a dor sozinha, para não nos preocupar.

O médico veio e nos disse:

- Julieta não queria que eles ficassem tristes com isso e se recusou a avisar. Ela disse que só queria passar o tempo que lhe restava e que prepararia suas comidas favoritas para o jantar... Quando todos pudessem estar livres.

Hoje minha mãe

morreu. O funeral foi à tarde e passamos muito tempo no cemitério.

Quando chegamos em casa, as lágrimas vieram aos nossos olhos... A casa parecia vazia e meu pai disse:

- Querida... Estamos aqui, esperando ela sair para cumprimentá-la sorrindo.

Hoje o Raul não quis sair com os amigos, o pai desligou o telefone do trabalho e eu não quero mais ir a um restaurante nem pedir pizza.

Hoje estávamos todos em casa, mas desta vez não ouvimos aquela voz, aquela voz que nos dizia todas as noites...

“O jantar é às sete”.

Autor desconhecido

CANSADO DE DÚVIDAS? SOMOS A SOLUÇÃO



ABERTURA DE EMPRESAS
ANÁLISE CONTÁBIL
PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO
ESCRITURAÇÃO
ASSESSORIA COMERCIAL
RECURSOS HUMANOS
NOTA FISCAL ELETRÔNICA
SPED / ICP / E-SOCIAL

Telefax: 031-3384-0979
2515-8040 / 2515-8050
Av. Sinfrônio Brochado, 624 - sl 506
Barreiro - BH
email: fale@contabilidademinas.com.br
site: www.contabilidademinas.com.br
facebook.com.br / contabilidademinas

CM
CONTABILIDADE MINAS
Desde 1971

Ditão
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
AMIGÃO
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

REDE GMINAS
A Marca da Construção

OPERAÇÃO

Leva **BARATO!**

Lemas do AA / NA



Continuação da edição anterior

Não se desespere!

Quando um adicto chega ao tratamento, na maioria dos casos, ele está em desespero. A dor e o sofrimento são tamanhos que sua busca tem uma pressa. Da mesma forma, a família codependente também se encontra nesta situação. Por causa disto, muitas famílias e o próprio dependente químico cometem erros gravíssimos em busca do tratamento.

Com muita sabedoria e objetividade, os grupos anônimos nos coloca este lema: Não se desespere.



Desespere. De cabeça quente nós conhecemos. Foram tantas decisões erradas ao longo vida que já estamos “calejados”, porém, se não tiver este alerta tão importante, tendemos a cair em mais uma cilada.

Diante desta realidade, precisamos aprender a se acalmar e entender que não iremos resolver todos os problemas que a adicção produz da noite para o dia. A abstinência e a sobriedade são uma construção diária. A cada dia um novo aprendizado, uma introdução de um novo hábito mais saudável, etc.

Não se desespere! Infelizmente você não é o primeiro e não será o último a procurar ajuda desesperado. Assim, nada melhor do que um passo-a-passo para te orientar, seja você dependente ou codependente:

Primeiro passo: Procure

ajuda especializada. Não tente parar sozinho. Isto é muito difícil.

Segundo passo: Não tire conclusões precipitadas. As primeiras reuniões são as mais difíceis.

Terceiro passo: Persevere nas reuniões e procure se informar sobre livros, vídeos e textos abordando o assunto. Leia e assista o máximo possível.

Quarto passo: Mude o foco para você. Onde você estava errando e como fazer para acertar mais baseado nos novos ensinamentos.

Quinto passo: Procure orientação profissional se tiver tendo dificuldades para gerenciar as crises decorrentes das mudanças de atitude.

Sexto passo: Participe das reuniões, não assista. Compartilhar faz você crescer mais.

Sétimo passo: Ajude outros familiares e adictos – Ajudar os outros nos fortalece.

Oitavo passo: Ajude seu grupo de apoio – Ele vai te ajudar muito mais.

Obs. Nas próximas edições vamos abordar os outros lemas abaixo:

- 09) Pense!
- 10) Um dia de cada vez!
- 11) Saia da direção!
- 12) Isto também passará!
- 13) Ame o seu vizinho; mas... Faça a sua cerca!
- 14) Não espere nada dos outros!
- 15) Entregue-o...
- 16) Eu não parei. Rendime!
- 17) A paciência pode mais que a sabedoria!
- 18) Pense antes de beber. A hora de procurar o padrinho é antes. Não depois.
- 19) Evite pessoas, coisas e lugares.

Continua na próxima edição

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo Clínico

Especialista em dependência química e codependência

O peixe morre é pela boca

Provavelmente, este ditado deve ter nascido na “boca” de um pescador. Sua experiência de sempre pegar seus peixes através do anzol, deve ter feito ele refletir sobre isto. Em busca de comida, o peixe é traído pelo anzol escondido atrás da isca.

Trazendo para o mundo dos humanos, este ditado nos ajuda a refletir sobre várias coisas, dentre elas, podemos citar:

1 – A ambição pode te levar à destruição: Muitas vezes, diferente do peixe que está em busca de comida, os homens buscam dinheiro e status, e pela sua ganância, passa por cima dos valores éticos e morais. Agindo assim, ele até pode acumular riquezas, porém vai acumular frustrações e decepções ao longo da vida;

2 – Cuidado com o que você vê: Por trás da minhoca, pode ter um anzol. Muitos relacionamentos afetivos são destruídos por causa disto. Às vezes, a aparência é bonita e apetitosa, mas atrás daquela pessoa pode ter um anzol. Nos dias de hoje, isto está se tornando cada vez mais frequente. Estamos indo “para cama” com estranhos, e não raras vezes, descobrimos um anzol escondido numa minhoca.

3 – Cuidado com as ofertas boas demais: O peixe vê apenas a minhoca flutuando na água.

Nossa! É muito bom para ser verdade. Sem pensar duas vezes, por impulso e por necessidade, o peixe vai atrás da sua minhoca e encontra o anzol.

4 – Cuidado com o que você fala: Conforme o conteúdo, ele pode te matar emocionalmente e destruir sua vida pessoal, profissional e familiar.

Enfim, trazendo para a nossa realidade da dependência química e da codependência, podemos afirmar que as drogas são as minhocas e as consequências do uso/abuso delas é o anzol.

O prazer que as drogas prometem e entregam é momentâneo, como o peixe pegando a minhoca. Ao longo do tempo, porém, mais cedo ou mais tarde, o dependente vai ser fisgado pelo anzol das consequências.

Na codependência não é diferente. A ilusão do controle e do “salvador da pátria” são nossas minhocas, enquanto que o sofrimento no codependente é o nosso anzol.

Vamos refletir sobre este ditado, com certeza, todos sairão ganhando.

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo clínico Especialista em Dependência química e Codependência

Para Refletir

Culpa: que sentimento é este?

1 – O que é?

A culpa é o termo que usamos para os sentimentos negativos que repetidamente sentimos quando cometemos um erro que consideramos grave, ou quando fazemos algo que gostaríamos de não fazer ou de não ter de o fazer.

2 – Sua origem?

A Bíblia nos conta a história de Adão e Eva que morando no paraíso, resolveram comer do fruto proibido do conhecimento. A partir daí eles se sentiram culpados por desobedecer a ordem do Criador e se sentiram envergonhados. Desta maneira, a ideia de pecado entra na história da humanidade.

Neste sentido, a culpa está diretamente ligada a uma condição social, ou seja, a sociedade estabelece as regras do que é certo ou errado. Se o sujeito faz o que é considerado errado de maneira automática vem

o sentimento de culpa e o arrependimento.

Os valores morais e culturais irão determinar em quais situações nós devemos nos sentir culpados. Estes valores sofrem mudanças ao longo dos anos.

A família e a religião são fundamentais para estabelecer estes critérios. A lei foi estabelecida. Se não cumprimos vem a cobrança e o sentimento de culpa. Para viver em sociedade o homem teve que estabelecer estas regras. Sem elas, seria impossível a construção de uma civilização.

3 - Culpa: que sentimento é este?

A culpa saudável é aquela onde o sujeito aprende com seu erro. Assume sua responsabilidade sobre ele e procura corrigi-lo. É uma oportunidade de aperfeiçoamento pessoal e profissional, além é claro ser um fundamental para a saúde psíquica do indivíduo.

Sem ela estaríamos diante de uma psicopatia generalizada onde não existiriam regras sociais e o caos seria instalado.

4 - Quando ele se torna patológico?

O sentimento de culpa passa a ser patológico quando ele começa a interferir nas relações afetivas, especialmente entre os familiares. O isolamento social, a baixa autoestima, o quadro depressivo e a ansiedade provocada pela necessidade perfeccionista de não errar podem conduzir o sujeito ao autoextermínio.

Exemplo clássico disto é o dependente químico e seus codependentes. O dependente se sente culpado pelo uso da droga e por estar fazendo sua família sofrer. Este sentimento leva-o a uma autodesvalorização de si mesmo e um desejo intenso de fugir desta realidade. A droga então seria apenas um produto com o qual o dependente se aliena ou se mata. Da mesma maneira

o codependente. Ao se sentir culpado pela dependência do outro ele se fragiliza e deixa ser manipulado por este. Afinal, o culpado tem que pagar sua conta.

5 – O que fazer com ele?

O sentimento de culpa em si não é bom nem ruim. O que iremos fazer com ele é que vai fazer a diferença. Toda vez que ele se apoderar de nós é necessário absorvê-lo, pensar sobre ele e avaliar até que ponto eu realmente cometi um erro. De posse desta informação, é necessário que você assumira sua responsabilidade sobre o fato e peça desculpas e perdão o mais rápido possível. E por último, procure analisar o que você pode fazer para que o mesmo fato aconteça. Uma boa psicoterapia e até mesmo um aconselhamento religioso poderá ajudar.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico Especialista em Dependência química

Histórias para crescer

A folha amassada

Quando criança, por causa de meu caráter impulsivo, reagia à menor provocação.

Na maioria das vezes, depois de um desses incidentes, sentia-me envergonhado e me esforçava por consolar a quem tinha magoado.

Um dia, meu professor me viu pedindo desculpas, depois de uma explosão de raiva, e entregou-me uma folha de papel lisa e me disse:

– Amasse-a!

Com medo, obedeci e fiz com ela uma bolinha.

– Agora, deixe-a como estava antes. - Voltou a dizer-me.

Óbvio que não pude deixá-la como antes. Por mais que tentasse, o papel continuava cheio de pregas.

O professor me disse, então:

– O coração das pessoas é

como esse papel. A impressão que neles deixamos será tão difícil de apagar como esses amassados.

Assim, aprendi a ser mais compreensivo e mais paciente. Quando sinto vontade de estourar, lembro-me daquele papel amassado.

A impressão que deixamos nas pessoas é impossível de apagar. Quando magoamos alguém com nossas ações ou com nossas palavras, logo queremos consertar o erro, mas é tarde demais...

Alguém já disse, certa vez:

– Fale somente quando suas palavras possam ser tão suaves como o silêncio. Mas não deixe de falar, por medo da reação do outro.

Acredite! Em especial, em seus sentimentos!

Autor: Desconhecido
Contribuição: Altair Ferreira

CONTABILIDADE IDEAL
Assessoria tributária e contábil
Telefax
(31) 3384-1444
www.contabilidadeideal.com
R. José Brandão, 315 - SI-601/602/605 - Barreiro-BH

GRUPO TERAPÊUTICO
Ainda dá tempo de você participar

‘No Grupo Terapêutico você reúne em um só lugar a riqueza das partilhas e a profundidade de um processo terapêutico’

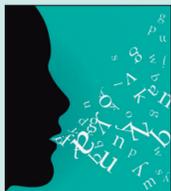
Cláudio M. Nogueira - psicólogo clínico

Reserve sua vaga agora: 31 99206-2492

Preparando seus filhos para a vida



Palavras



- Palavras trocadas
- Palavras escritas
- Palavras ouvidas
- Palavras ditas
- Palavras que crescem
- Palavras que emudecem
- Palavras sofridas
- Palavras malditas
- Palavras que aproximam
- Palavras que distanciam
- Palavras sem falas
- Palavras gritadas
- Palavras mudas
- Palavras surdas
- Palavras em versos
- Palavras de controverso
- Palavras cantadas
- Palavras ninadas
- Palavras sombrias
- Palavras vadias
- Palavras de medo
- Palavras de coragem
- Palavras boas
- Palavras ruins
- Tudo palavras
- Capazes de construir ou destruir
- A escolha da palavra é sua
- As consequências... De todos!
- Pais: cuidado com suas palavras

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico
Especialista em dependência química



A coragem de ser imperfeito - parte 05

Capítulo 02 – Derrubando os mitos da vulnerabilidade

Mito nº 02 – Vulnerabilidade não é comigo:

Quando éramos crianças, pensávamos que ao crescer, não seríamos mais vulneráveis. Porém, o paradoxo é que crescer é aceitar nossa vulnerabilidade. A vulnerabilidade é a essência do estar vivo.

Meu comentário:

Assim, a pessoa adulta, madura e experiente é exatamente aquela que aceita sua condição de vulnerabilidade. A eterna criança imatura é aquela que recusa a sua vulnerabilidade e se revolta com ela em si mesmo e nos outros. Além disto, a eterna criança coloca molduras para tentar esconder sua vulnerabilidade. Exemplo clássico disto é busca de culpados, uma maneira muito eficaz para fugir da nossa responsabilidade.

As pessoas mais irritadas, nervosas, impulsivas e mau humoradas são exatamente aquelas que tentam esconder sua condição de vulnerável. São exigentes consigo mesmas e possuem muitas dificuldades de aceitar e perdoar as falhas dos outros, afinal, vulnerabilidade não é com elas.

“A vulnerabilidade não é

uma escolha, como reagimos a ela, é”!

Mito nº 03 – Vulnerabilidade é expor totalmente a minha vida:

A vulnerabilidade se baseia na reciprocidade e requer confiança mútua e limites de acordo com a pessoa ou público.

A vulnerabilidade não é superexposição. Ela é o compartilhamento dos sentimentos e experiências com pessoas e grupos de confiança. Este compartilhar cria vínculos afetivos muito fortes entre as pessoas envolvidas, aumentando mais ainda a confiança mútua.

A exposição sem critérios não é vulnerabilidade, pelo contrário, é sinal de falência da própria vulnerabilidade. Este é um mecanismo de manipulação, de carência afetiva e normalmente vem acompanhada de vitimismo.

Para se construir relações saudáveis são necessários evitar:

- Falta de compromisso;
- Mentiras;
- Usar a vulnerabilidade do outro contra ele;
- Omissão de defesa;
- Traições – grandes e visíveis/pequenas e invisíveis.

“A confiança é um produto

da vulnerabilidade que cresce junto com a relação”.

Meu comentário:

A pessoa que o tempo inteiro expõe suas vulnerabilidades são aquelas que querem chamar a atenção de todos. Com seu discurso vitimista e de derrotas, ela manipula as pessoas ao ser arredor para conseguir o que querem. Agindo desta maneira, ela não está sendo vulnerável, mas sim, de forma egoísta, trabalha para que todos te sirvam.

A vulnerabilidade exige critérios como um ambiente seguro, que as pessoas transmitam segurança e empatia. Por causa disto que, precisamos buscar ajudas especializadas, seja com profissionais ou grupos de ajuda mútua.

Assumir nossa vulnerabilidade com pessoas da nossa confiança, aumenta ainda mais a nossa afetividade com elas e nos aproxima muito destas pessoas. Vale a pena tentar.

Na próxima edição, vamos refletir sobre o quarto mito: “Eu me garanto sozinho”. Você não pode perder este texto.

Adaptação de
Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo Clínico
Especialista em dependência química e codependência

Indicação de leitura:

A CORAGEM DE SER IMPERFEITO
Brené Brown
Editora Sextante



Para Refletir

Fofocas

Às vezes, chega alguém pra mim e diz: “Pai, o Senhor não imagina o que fulano falou a seu respeito! Isso... Isso... E isso!” E relatam tim-tim por tim-tim!

Escuto e continuo tocando minha vida em frente. Mas gostaria de perguntar ao “ouvinte assíduo” duas questões:

a) Por que essa pessoa teve coragem de dizer tudo isso, exatamente, pra você? Toda boca fofoqueira procura um ouvido desocupado. Simples assim!

b) Por que você não disse: “Não tenho tempo para ficar ouvindo essas coisas. Resolva você lá com os envolvidos. Resolva comigo o que cabe a mim e fui...”

Essa atitude seria admirável... Agora, ouvir tudo e depois vir relatando o falatório é atitude própria

de pessoas que também tem a “língua solta”.

“Se alguém se considera religioso, mas não refreia a sua língua, engana-se a si mesmo. Sua religião não tem valor algum!” Tiago 1,26

Conselho: trate bem a todos, confie em poucos!

Autor: Padre
Crysthian Shankar

Meu comentário:

Certa vez, tive a oportunidade de ver um Sr. membro do AA tendo uma reação inusitada com a fofoca. Todas as reuniões que ele ia, alguém falava que uma determinada pessoa do grupo estava falando mal dele. Até que, numa reunião festiva do AA, este senhor encontrou um velho companheiro que tinha este vício da fofoca.

Ao tomar a palavra

franca durante a reunião, este senhor agradeceu o companheiro fofoqueiro por ajudá-lo a tomar consciência de seus defeitos e falhas. E ao final, ele deixou claro para todos que ele tinha muito mais defeitos do que o companheiro mencionava. Convidou ele para ir à frente para lhe dar um abraço.

O fofoqueiro não teve coragem de fazê-lo. Ele então, tomou a iniciativa de ir até onde ele estava sentado e lhe deu um abraço e escutou baixinho no seu ouvido: “companheiro, me perdoe”!

À partir dali se tornaram amigos e nunca mais o fofoqueiro mencionou o nome do amigo em nenhum outro lugar.

Boa lição para lidarmos com a fofoca!

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo clínico

Aspectos psicológicos dos vícios

Os vícios, sob a perspectiva da psicologia e das neurociências, são padrões de comportamento compulsivos que impactam negativamente a vida de uma pessoa. Eles envolvem a repetição de uma atividade que, apesar de proporcionar prazer momentâneo, leva a consequências prejudiciais a longo prazo.

No cérebro, os vícios estão intimamente ligados ao sistema de recompensas, onde substâncias químicas como a dopamina são liberadas, criando uma sensação de euforia que o indivíduo constantemente busca repetir.

O sistema de recompensas é uma parte crucial do funcionamento cerebral, responsável por nos motivar a repetir comportamentos que promovem a sobrevivência e o bem-estar. No entanto, quando esse sistema é constantemente ativado por substâncias ou comportamentos viciantes, ele pode ser “hackeado”, levando à dependência.

Para quebrar esse ciclo, é fundamental substituir hábitos prejudiciais por hábitos saudáveis. Atividades como exercícios físicos, meditação e a prática de hobbies podem ativar o sistema de recompensas de maneira positiva, ajudando a reconfigurar o cérebro para buscar satisfação em comportamentos que promovam a saúde.

Além disso, encontrar um propósito claro na vida é essencial para combater os vícios. Quando temos objetivos e um sentido de direção, é mais fácil resistir às tentações momentâneas que levam à dependência.

O propósito atua como uma âncora, mantendo-nos focados e comprometidos com nossas metas a longo prazo. Portanto, integrar práticas de autocuidado, desenvolver hábitos saudáveis e buscar um pro-

pósito significativo são passos fundamentais para superar os vícios e viver uma vida plena e equilibrada.

Haroldo Dutra

Meu comentário:

Neste texto é possível perceber que a dependência química não é apenas química. Fatores psicológicos como traumas ao longo da vida, transtornos mentais, famílias disfuncionais e uma sociedade materialista e hedonista, que estimula a todo o tempo o prazer imediato em detrimento dos valores éticos e morais, vão afetar o comportamento do sujeito, podendo levá-lo a buscar o prazer instantâneo do álcool e das outras drogas.

Portanto, o tratamento do dependente químico e dos seus familiares não deve estar pautado apenas nos recursos farmacológicos. Levando em consideração os outros fatores como a família, a comunidade, a espiritualidade, o lazer e a socialização do sujeito são fundamentais para o sucesso do mesmo.

Na minha experiência de 34 anos atendendo dependentes químicos e familiares, foi possível perceber que uma das coisas mais preciosas que eles perdem é a capacidade de desenvolverem um projeto de vida por falta de um propósito. Um ser sem um sonho já está morto. As dependências e a codependência mata o sujeito neste sentido, trazendo como consequências negativas como a depressão, a ansiedade, o medo, a tristeza, as mágoas, os ressentimentos, a raiva, a agressividade e a falência física, podendo levar à morte se não forem tratadas de maneira adequada.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico
Especialista em dependência química e codependência



Padaria * Restaurante * Pizzaria

HORIZONTE

Aceitamos encomendas

Tortas - Doces - Salgados - Mini pães
Roscas - Bolos - Pão de queijo - etc

R. Alcântara, 224 - B. Nova Granada - BH

PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS
ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS

Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência

31 99206-2492

projetcriar@yhoo.com.br

‘Porque prevenir ainda é melhor do que remediar’

PROGRAMA Família de Caná

NO AR

SINTONIZE 105,7 FM

GOSPAMIRA 105.7 FM

ou acesse e ouça online:
www.gospamira.com.br

Todas as terças às 14:00

Na 3ª terça do mês com o psicólogo
Cláudio Martins com o tema Drogas e tratamento

Retornos Inesperados

Site www.portaldasobriedade.com.br

Leitura sadia para todo dia

Em 2018 iniciamos nossa aventura no mundo virtual. Com muitas dificuldades financeiras e técnicas, eu não conseguia nem atualizar os textos. De jornal impresso com 10 mil exemplares impressos numa região de BH (Barreiro) para o mundo foi um pulo.

Com a chegada da pandemia, em 2020, não tivemos outra alternativa a não ser focar no jornal virtual. Tivemos que paralisar a impressão do jornal e alcançamos um público muito maior do que o anterior. Como é gostoso saber que tem pessoas de várias partes do mundo acompanhando nossos textos!

Atualmente, temos quase mil textos disponíveis gratuitamente no nosso portal, isso mesmo, o site Jornal Criar-T Vida virou:

portaldasobriedade.com.br

A ideia é ser uma porta onde a família e o próprio dependente químico podem adentrar em busca da sobriedade.

Vários textos são de minha autoria, mas temos também textos de outros autores, além das histórias para crescer, reflexões sobre a vida e informações técnicas sobre a codependência, dependência química e tratamento.

O melhor de tudo isto é que procuramos oferecer esse conteúdo de maneira sim-

ples, objetiva e gratuita, de forma que não existe desculpa para não se tratar.

Todos os meses, temos também a nossa **REVISITA PORTAL DA SOBRIEDADE** (em PDF) que você pode baixar gratuitamente no seu celular, computador, notebook ou tablet. Com certeza, ao começar a ler nosso conteúdo você vai perceber que temos uma **"LEITURA SÁDIA PARA TODO DIA"**.

Agora, você que já é nosso leitor assíduo e se sente grato por este trabalho, tem a oportunidade de contribuir financeiramente com uma cota única de 30,00 neste link:

<https://www.asaas.com/c/wtqzuo6cl21zygmX>

Assim, você vai ajudar a manter as nossas despesas de manutenção, atualização e modernização do nosso site.

Venha para a nossa comunidade **"PORTAL DA SOBRIEDADE"**. Você só tem a ganhar com o nosso trabalho. Muito obrigado pelo seu apoio e participação!

Pare de sofrer e venha se tratar conosco. É possível superar estes desafios quando estamos juntos nesta caminhada.

Participe você também e avalie o nosso trabalho no Google.

Inscryva-se no nosso canal do Youtube:

PORTAL DA SOBRIEDADE

Psicólogo Cláudio Martins

E venha se tornar cada vez melhor conosco. Não deixe de visitar também o nosso site:

www.portaldasobriedade.com.br

Vale a pena conferir. Conteúdo relevante disponível de forma gratuita para você. Entre em contato:

(31) 99206-2492

Assista e compartilhe nossos conteúdos! O que você está esperando? Venha se tratar conosco. Nos siga:

Instagram:

@claudiopsicologoemdq

Facebook:

@claudiomartinspsicologo

@jornalcriarvida

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo clínico

Especialista em

dependência química e codependência

Dica de livros

O outro lado da droga

Continuação da edição anterior

A proposta de Jesus então será o nascer de novo. O morrer para a vida da matéria e o nascer em espírito. É uma busca incessante de abandonar a "roupa velha" e "costurar" uma nova. O processo de conversão nada mais é do que isto: o renascer em Cristo.

Em termos práticos, pode-se citar, por exemplo, o caso dos dependentes químicos em tratamento. Sempre a gente os escuta falando que não vão usar mais drogas ilegais e que uma "cervejinha" não vai fazer mal algum. Muitos querem continuar frequentando os mesmos ambientes e convivendo com as mesmas pessoas do tempo da adicção. Ainda não entenderam a mensagem de Jesus. Insistem em colocar remendo novo em roupa velha. Não aceitam abrir mão dos defeitos de caráter e dos maus hábitos. Infelizmente, vão ter que se internar várias vezes, até aceitarem a boa nova de Jesus.

Portanto, é preciso ser radical abandonando o homem velho para que o homem novo renasça. A família codependente também precisa passar por este processo, afinal, todos os recursos materiais e emocionais não foram suficientes para salvar seu dependente. É necessário buscar este Poder Superior.

Sociedade do pódio

Nos anos que são marcados pelas competições olímpicas, fica claro como a nossa cultura supervaloriza o sucesso, o campeão, e muitas vezes esquece o esforço do atleta para subir no pódio. Ficamos emocionados quando escutamos o hino nacional e a bandeira do Brasil em destaque para o mundo assistir.

Infelizmente, esta sociedade do pódio, sem perceber, vai construindo a cultura do prazer, do glamour e da glória, desprezando a disciplina e o esforço para alcançar tudo isso. Uma geração de fracassados será o resultado desta educação equivocada. Todos, especialmente as nossas crianças, adolescentes e jovens, vão ansiando pelo sucesso. Eles querem ter o carro do ano, bons empregos, querem ter o direito de receber suas "medalhas olímpicas" da vida, porém eles não foram preparados para alcançá-las por meio de dedicação, empenho e honestidade. Desta maneira, diante das primeiras dificuldades, o desânimo toma conta e desistir torna-se a única opção. A saída então é a ganância e a corrupção. Não importam os meios, mas sim, os fins. A ética perde espaço para a famosa lei do Gerson: "eu gosto de levar vantagem em tudo".

Quando não conseguimos subir no pódio, a frustração sobe à nossa cabeça, a autoestima desaparece e a

sensação de fracasso e inveja toma conta do nosso eu.

É preciso entender que não existe vitória sem luta e nem conquista sem ousadia. O verdadeiro sucesso é construído em cima da ética, do respeito e da honestidade, além, é claro, de muito suor. Como diz *Albert Einstein*: "um gênio se faz com 1% de inspiração e 99% de transpiração". Pense nisso!

Continua na próxima edição

Do Livro: **"O OUTRO LADO DA DROGA"**

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
especialista em dependência química e codependência

Editora Fórum
Adquira este livro através do telefone:

(31) 99206-2492

projetcocriar@yahoo.com.br

Acesse nosso site:

portaldasobriedade.com.br



Histórias para crescer

A força da criatividade

Um senhor muito rico vai à caça e leva consigo um cachorrinho dálmata para não se sentir tão só na mata.

Já na expedição, o cachorrinho começa a brincar de caçar mariposas e, quando percebe está muito longe do grupo do safári. Nisso, vê que se aproxima uma onça correndo em sua direção. Ao perceber que a onça iria devorá-lo, pensa rápido no que fazer. Vê uns ossos de um animal morto e se coloca a mordê-los.

Então, quando a onça estava a ponto de atacá-lo, o cachorrinho diz em voz alta:

- Ah, que delícia esta onça que acabo de comer!

A onça para bruscamente e sai apavorada, correndo do dálmata, e pensando:

- Mas que cachorro bravo!

Por pouco não come a mim também!

Um macaco fofoqueiro, que estava trepado em uma árvore próxima e havia visto a cena, sai correndo atrás da onça para lhe contar como ela fora enganada pelo cachorro. Mas o cachorrinho percebe a manobra do macaco. O macaco alcança a onça e lhe conta toda a história. Então, a onça furiosa, diz:

- Cachorro maldito! Vai me pagar! Agora vamos ver quem come a quem!

O macaco montou nas costas da onça e saíram correndo em direção ao cachorro.

Quando o dálmata vê a onça se aproximando, desta vez com o macaco montado em suas costas, ele começa a pensar em uma saída. Assim, ao invés de sair correndo, fica de costas como se não es-

tivesse vendo nada, e quando a onça estava a ponto de atacá-lo o cachorrinho diz, em voz alta:

- Cadê aquele macaco preguiçoso! Faz meia hora que eu o mandei me trazer uma outra onça para comer e até agora nada! Quando ele voltar eu vou lhe dar uma surra que até o diabo sentirá dó!

A onça, ao ouvir isso, com medo e com os pelos em pé, bateu em retirada.

Lembre-se sempre: em momentos de crise, a imaginação e a criatividade são mais importantes do que o conhecimento.

Autor: Desconhecido
Contribuição: Elizer Carlos de Lima



Histórias para crescer

A ilha da fantasia

Um seriado antigo com o nome de "A Ilha da Fantasia" nos convida a fazer uma reflexão profunda sobre a nossa vida. Cada episódio da série mostrava uma pessoa, um casal ou até mesmo uma família inteira chegando nesta ilha com o objetivo de viver suas fantasias. Um mordomo alto e um anão recebiam os convidados com toda a pompa e logo começava a realização dos sonhos dos hóspedes. Assim, o roteiro era dinâmico como as fantasias. A situação era tão real que a sensação de todos é que estava realmente acontecendo tudo aquilo. Por exemplo, se alguém tinha a fantasia de ganhar sozinho um prêmio da loteria, tudo era providenciado como se realmente tivesse acontecendo, até mesmo o pagamento em dinheiro do total do prêmio. Infelizmente, como toda fantasia, um dia ela acaba e a realidade se apresenta

de forma muitas vezes cruel.

Traçando um paralelo com a nossa vida, todos nós, de alguma maneira, criamos uma "ilha da fantasia" particular. Sejam os noivos que estão casando fantasiando um "outro" idealizado, seja os projetos de como gastar o dinheiro do prêmio acumulado da mega sena, se ganhar, seja no usuário ou dependente de drogas que encontra nestas substâncias a fantasia de resolver suas angústias e mal estar.

Assim como no filme, as fantasias muitas vezes se tornam verdadeiras tragédias emocionais, ou seja, a fantasia dos noivos é frustrada com a rispidez da realidade, o prêmio da mega sena não vem e as drogas não resolvem suas angústias, pelo contrário, quando passa o efeito vem a ressaca moral e física,

agravando ainda mais a situação.

Neste sentido é fundamental que o homem destrua estas "ilhas de fantasias" que ele constrói. Colocar o pé na realidade e enfrentar os desafios que a vida lhe oferece. Somente assim será possível construir sua vida com dignidade e com sucesso.

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo Clínico Especializado em dependência química



PROBLEMAS COM ÁLCOOL E DROGAS?

Atendimento online

Cláudio M. Nogueira

- **Psicólogo Clínico;**
- **Especialista em dependência química;**
- **Há 33 anos atendendo familiares e dependentes.**

99206-2492

Kit Leitura: Codependência tem saída



Kit Leitura (Combo de 3 Livros + 2 Cartilhas + Apostila Brinde)

- 1 - **O outro lado da droga:** Coletânea de textos que te ajuda a entender o dependente e sua família.
- 2 - **Preparando seus filhos para a vida:** Um guia para os pais
- 3 - **Ditados populares - Sabedoria de gerações:** Aprendendo com nossas raízes culturais
- 4 - **O amor é uma escolha (xerox):** Um dos melhores livros sobre codependência
- 5 - **Duas cartilhas educativas:** 'Alcoolismo e os 12 passos do AA'e 'Drogas, efeitos e tratamento'

Tudo por R\$ 220,00 em até 5x44,00*

* Incluso frete **(31) 99206-2492 zap**