



Os não lugares da sociedade moderna

No século XX, já se falava numa cidade com seus 'não lugares.'
Hoje pode-se falar numa casa sem lugares?



No livro **Christiane F. 13 anos, drogada e prostituída**, a autora descreve a infância das crianças moradoras do conjunto Gropyus, localizado em Berlim, capital da Alemanha.

De forma dramática e com muita habilidade, ela relata os não lugares do mundo moderno.

Um conjunto habitacional enorme onde milhares de famílias dividem cubículos em que o espaço para as crianças não é considerado no projeto arquitetônico.

A praticidade e a economia do mundo capitalista não perde tempo com estas "futilidades".

Saiba mais sobre isto na pág.03

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@comercialesportecolube.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

Democracia sempre

Diante da ameaça global que as democracias estão sofrendo, temos motivos para comemorar. Os responsáveis pela tentativa de golpe no nosso país estão sendo denunciados, se tornarão réus com amplo direito de defesa e serão julgados conforme determinam as nossas leis.

Infelizmente, a mesma sorte não tem outros países espalhados pelo mundo. Vítimas de golpistas e ditadores, estão sofrendo guerras, desmonte das instituições democráticas que afetam toda a cadeia produtiva e a vida de milhões de pessoas. Que todos que defenderam a intervenção militar, que pactuaram com “golpes” baixos e inconsequentes possam aprender com seus erros e jamais se organizarem numa busca de poder à força. Fake News, além de manchar a honra de pessoas inocentes, podem corroer o processo democrático, implantando assim um regime autoritário que nunca funcionou em nenhuma parte do mundo.

Diferenças políticas são normais nas democracias e os grupos devem se organizar em partidos políticos e federações para alcançar o poder de forma honesta e respeitando as regras do jogo democrático (campanhas políticas, eleições, etc.). VIVA A DEMOCRACIA SEMPRE! SEM ANISTIA PARA GOLPISTAS! O Portal da Sobriedade, como veículo de comunicação, apoia esta luta.

Boa leitura e muito obrigado para os nossos amigos leitores e pelo apoio dos patrocinadores! 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: projetcriar@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.

Para refletir

Respeito

Um sujeito estava colocando flores no túmulo de um parente, quando viu um chinês deixando um prato de arroz na lápide ao lado.

Ele se virou para o chinês e lhe perguntou:

– Desculpe-me, mas o senhor acha mesmo que o falecido virá comer o arroz?

E o chinês respondeu-lhe:

– Sim, quando o seu vier cheirar as flores...

Moral da história:

Respeitar a opção do próximo, em qualquer aspecto, é uma das maiores virtudes que um ser humano pode ter.

Autor desconhecido

Meu comentário:

Numa sociedade inclusiva que vivemos, aceitar as diferenças se tornou uma obrigação de todos. Cada um tem suas crenças, suas preferências políticas e escolhas sexuais. No dia em que os seres humanos entenderem que todos somos irmãos, filhos do mesmo Pai, o preconceito racial, religioso, político e de preferência sexual vai acabar. Vivemos em paz e sem guerras.

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo Clínico Especialista em Dependência química e codependência



Uso de drogas no ambiente de trabalho - Parte VII

Guia de boas práticas na atenção e prevenção ao uso de álcool e outras drogas no ambiente de trabalho



Visão socioeconômica referente aos problemas decorrentes do uso de álcool

Avaliação de resultados

A equipe técnica de saúde e/ou RH que já estiver treinada irá supervisionar e avaliar a política, visando atingir o máximo de eficácia e produtividade. Não permitindo, assim, que sofra descontinuidades e distorções, sempre com o objetivo de redimensioná-la ou redirecioná-la de acordo com os interesses da empresa.

Política Preventiva

O modelo das empresas deste século sustenta-se na ideia de que pessoas saudáveis têm maior capacidade laborativa, possibilidade e aptidão para realizarem bons negócios, gerando melhores resultados e maior rentabilidade para as corporações. A qualidade de vida dos funcionários tende a incidir diretamente em sua performance, o que indica que a orientação de qualquer programa ou política desenvolvida numa empresa, nesse campo, deve ter como norte a pre-

venção. Desta forma, a Política de Alcool e outras Drogas deve contemplar ações direcionadas tanto à promoção de saúde quanto à prevenção de doenças. Para isso, destacamos alguns pontos importantes a serem considerados. São eles: prevenção; abordagem; tratamento e análise toxicológica (para as empresas que adotarem uma política de controle).

Prevenção

Sabemos que não existe um modelo ideal no que diz respeito aos programas de prevenção. Entretanto, é fundamental que eles tenham como finalidade realçar os fatores de proteção e diminuir os fatores de risco que levam ao uso nocivo e dependência de álcool e/ou drogas no ambiente de trabalho. Apesar de as ações de prevenção ainda serem tímidas frente ao alto índice de consumo de substâncias psicoativas, tal cenário vem se modificando nas organizações brasileiras, as quais buscam cada vez mais alternativas com o intuito de diminuir o impacto negativo que o uso de drogas traz. Um programa de prevenção depende do reconhecimento, por parte dos dirigentes e colaboradores, de que o consumo de drogas é real e que pode afetar a segurança, a produtividade e as relações interpessoais no ambiente de trabalho, bem como a saúde mental do trabalhador. É a partir daí que a organização estabelece o que é aceitável (ou não)

em relação ao consumo de drogas de seus funcionários. É também a partir desse reconhecimento que a empresa poderá criar ações preventivas abrangentes envolvendo todas as camadas hierárquicas da empresa, assim como definir o tipo de apoio que será oferecido para aqueles que já apresentem algum comprometimento decorrente do consumo de qualquer tipo de droga — lícita ou ilícita. Entende-se por prevenção um conjunto de ações que propiciam um ambiente mais seguro nas empresas, conscientizando e minimizando os colaboradores acerca dos problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas. Conforme as Normas Internacionais Sobre a Prevenção do Uso de Drogas da UNODC11*, o exercício da prevenção se dá em três níveis de intervenção: universal, seletiva e indicada.

Níveis de intervenção

Universal: direcionada para todos os empregados da empresa. Ex.: palestras, distribuição de cartilhas, etc.

Seletiva: ações para os grupos/setores de trabalhadores que exercem atividades em situação de risco. Ex.: exames toxicológicos, debates em grupos, etc.

Indicada: pessoas que já evidenciem problemas de desempenho, acidentes ou incidentes, absenteísmo ou presentismo na empresa. Ex.: encaminhamento para avaliação especializada pela equipe de saúde.

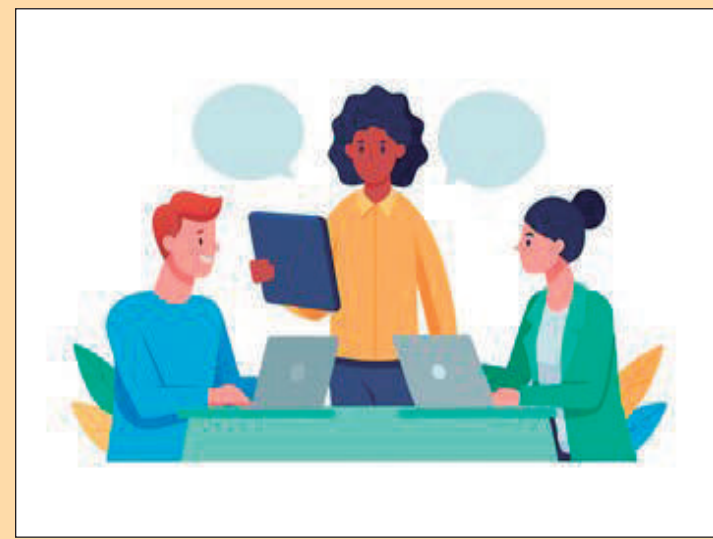
Fonte: elaboração própria (2021)

Continua na próxima edição

ABEAD

Associação Brasileira de Estudos do Alcool e Outras Drogas

*Escritório das Nações Unidas Sobre Drogas e Crime (2013)



Para Refletir

O poder das palavras



Sempre num lugar por onde passavam muitas pessoas, um mendigo sentava-se na calçada e ao lado colocava uma placa com os dizeres:

“Vejam como sou feliz! Sou um homem próspero, sei que sou bonito, sou muito importante, tenho uma bela residência, vivo confortavelmente, sou um sucesso, sou saudável e bem humorado”.

Alguns passantes o olhavam intrigados, outros o achavam doido e outros até davam-lhe dinheiro.

Todos os dias, antes de dormir, ele contava o dinheiro e notava que a cada dia a quantia era maior.

Numa bela manhã, um importante e arrojado executivo, que já o obser-

vava há algum tempo, aproximou-se e lhe disse:

– Você é muito criativo! Não gostaria de colaborar numa campanha da empresa?

– Vamos lá. Só tenho a ganhar! - respondeu o mendigo.

Após um caprichado banho e com roupas novas, foi levado para a empresa.

Daí para frente sua vida foi uma sequência de sucessos e a certo tempo ele tornou-se um dos sócios majoritários.

Numa entrevista coletiva à imprensa, ele esclareceu como conseguira sair da mendicância para tão alta posição.

Contou ele:

– Bem, houve época em que eu costumava me sentar nas calçadas com uma placa ao lado, que dizia: “Sou um nada neste mundo! Ninguém me ajuda! Não tenho onde morar! Não tenho onde trabalhar! Sou um homem fracassado e maltratado pela vida! Não consigo um mísero emprego que me renda alguns trocados! Mal consigo sobreviver!”

E continuou:

– As coisas iam de mal a pior quando, certa noite, achei um livro e nele atentei para um trecho que dizia: “Tudo que você fala a seu respeito vai se reforçando. Por pior que esteja a sua vida, diga que tudo vai bem. Por mais que você não goste de sua aparência, afirme-se bonito. Por mais pobre que seja você, diga a si mesmo e aos outros que você é próspero”. Aquilo me tocou profundamente e, como nada tinha a perder, decidi trocar os dizeres da placa para:

“Vejam como sou feliz! Sou um homem próspero, sei que sou bonito, sou muito importante, tenho uma bela residência, vivo confortavelmente, sou um sucesso, sou saudável e bem humorado”.

E a partir desse dia tudo começou a mudar. A vida me trouxe a pessoa certa para tudo que eu precisava, até que cheguei onde estou hoje. Tive apenas que entender o poder das palavras. O universo sempre apoiará tudo o que dissermos, escrevermos ou pensarmos a nosso respeito e isso acabará se manifestando em nossa vida como realidade. Enquanto afirmarmos que tudo vai mal, que nossa aparência é horrível, que nossos bens materiais são ínfimos, a tendência é que as coisas fiquem piores ainda, pois o universo as reforçará. Ele materializa em nossa vida todas as nossas crenças.

Uma repórter, ironicamente, questionou:

– O senhor está querendo dizer que algumas palavras escritas numa simples placa modificaram a sua vida?

Respondeu o homem, cheio de bom humor:

– Claro que não, minha ingênua amiga! Primeiro eu tive que acreditar nelas!

Autor desconhecido

Contribuição: Marcelle

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

Os não lugares da sociedade moderna

No livro Cristiane F. 13 anos, drogada e prostituída, a autora descreve a infância das crianças moradoras do conjunto Gropyus, localizado em Berlim, capital da Alemanha.

De forma dramática e com muita habilidade, ela relata os não lugares do mundo moderno. Um conjunto habitacional enorme onde milhares de famílias dividem cubículos em que o espaço para as crianças não é considerado no projeto arquitetônico. A praticidade e a economia do mundo capitalista não perde tempo com estas “futilidades”.

As áreas verdes existentes têm uma placa, “Proibido pisar na grama”, restando alguns brinquedos depredados localizados numa área suja e sem cuidado.

As crianças, com a vontade inerente do brincar, começavam a usar os elevadores dos prédios. Aquela famosa e antiga brincadeira de “esconde-esconde” da “polícia e ladrão” era sempre repreendida pelo síndico e por todos os moradores.

Observando a nossa cidade, é possível perceber que estes “não lugares” permanecem.

A começar pelo nosso próprio lar. Casas pequenas, com pouco espaço para as crianças se desenvolverem, TVs em cada quarto, um celular, um computador ou notebook para cada pessoa, separando assim, todos os membros da família, impossibilitando uma relação efetiva entre irmãos, pais e filhos.

Nos locais de lazer, com raríssimas exceções, são voltados para a “lógica

capitalista” do lucro fácil. Shoppings, teatros, boates, shows e barzinhos voltados com uma única finalidade: o consumo exacerbado.

Na cidade, estas alternativas de lazer inviabilizam os encontros efetivos dos seres humanos.

Nas escolas e igrejas, esta história não muda. As salas de aula com muitos alunos dificultam uma maior aproximação do educador. As igrejas lotadas de fiéis não conseguem abrir espaço de forma à participação da comunidade, limitando sua atuação às reuniões, cultos em que os líderes têm pouca chance de conhecer os liderados. E, infelizmente, a visão do lucro, muitas vezes, se sobrepõem aos valores humanos.

As praças e parques, cada vez mais escassos, seriam os únicos lugares onde as pessoas poderiam conversar e namorar, brincar e se conhecer. Porém, a degradação desses lugares, a frequência de vândalos, o uso/abuso de álcool e outras drogas e os riscos de assalto cada vez maior limitam esta alternativa de uma prática de esporte e de convivência social mais saudável.

O que fazer diante de tal situação? Precisamos resgatar os verdadeiros valores humanos. A necessidade do diálogo, da troca de carinho, do cantar no embalo de um violão, do comer pipoca com refrigerante, do saborear um pão de queijo ou uma pizza no ambiente mais acolhedor se torna imprescindível.

Precisamos encontrar momentos para desligar a TV, o rádio, o celular e demais eletrônicos, nos

ligarmos aos nossos filhos. Brincar, praticar esportes, passear e divertir com eles é um excelente antídoto para este problema. Visitar um amigo, acolher uma criança e dar atenção à história de um idoso também podem ajudar nesta humanização deste chamado “não lugar”. Portanto, podemos construir “lugares” num mundo de “não lugares”. Basta sermos criativos e encontrar formas de conhecer o outro.

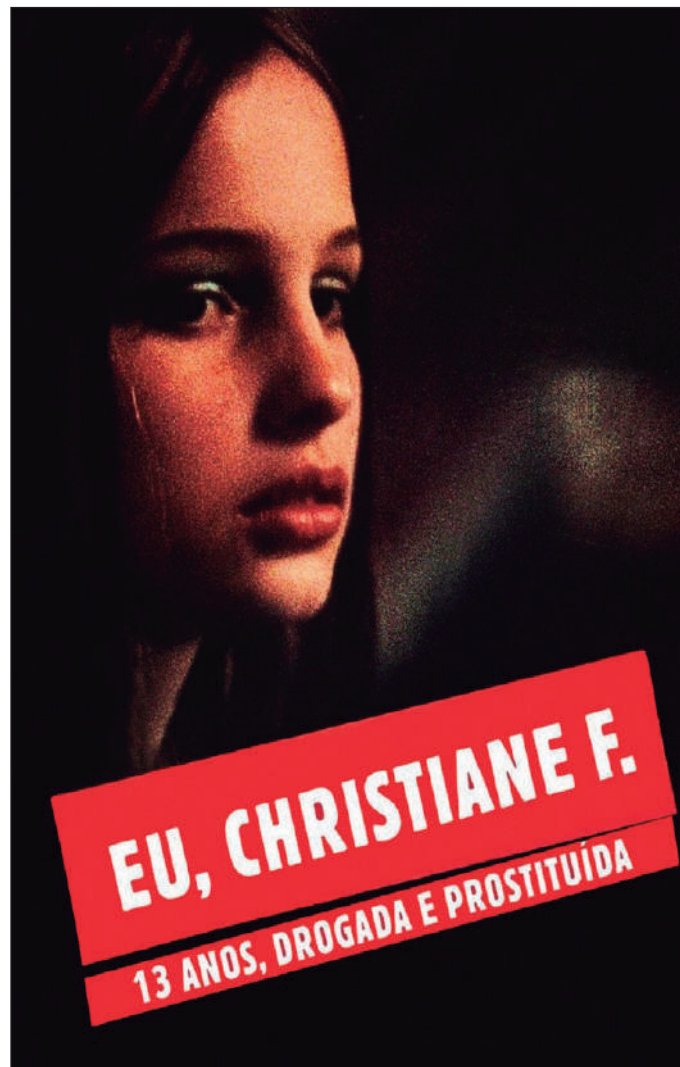
A psicologia proporciona exatamente esta possibilidade de construir um lugar onde o sujeito é escutado, é acolhido e compreendido, porém, é no seio da nossa família, é na nossa escola e na nossa comunidade que teremos condições de melhorar ainda mais o nosso ambiente e o nosso mundo.



Pense nisto e vá à luta. O mundo é construído pelas nossas mãos.

Fonte: Livro “O Outro Lado da Droga” do autor Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo clínico Especialista em dependência química e codependência



Retornos inesperados

Professora dedicada

Eu estava almoçando no restaurante “Parada Obrigatória” quando o proprietário Sérgio me entregou um envelope e disse que era uma encomenda de uma pessoa. Eu terminei de almoçar e ao abrir o envelope eu me deparei com duas fotos de adolescentes dentro da sala de aula lendo o **Jornal CRIAR-T VIDA**. A surpresa foi grande quando o Sérgio me falou que todos os meses ela pega 30 exemplares do nosso jornal no seu restaurante para trabalhar com seus alunos na sala de aula. O interesse de todos é surpreendente e as reflexões que eles produzem são extremamente gratificantes, provando para todos que até mesmo os adolescentes e jovens gostam de uma boa leitura quando são oferecidas.

Emocionado, fiquei satisfeito de saber que ainda temos professoras dedicadas e sensíveis por uma boa leitura. Tive o privilégio de conhecê-la neste restaurante e a mesma me informou que há muitos anos ela faz este trabalho e que quase todos os dias os alunos perguntam se hoje não tem o jornal para debaterem.

Eu fui embora em busca de novos patrocinadores sensíveis que reconhecem a importância do nosso trabalho na certeza de que estamos no caminho certo com o objetivo de construir um jornalismo de qualidade e eficiência.



cia.

Muito obrigado a todos que colaboram com o nosso jornal, especialmente a todos os educadores que são tão dedicados com esta professora.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em dependência química e codependência

Ajude a salvar vidas Anuncie na Revista eletrônica:

PORTAL DA SOBRIEDADE!

www.portaldasobriedade.com.br

Envie sugestão de textos para:

projetcriar@yahoo.com.br

Para Refletir

Pastel, guaraná e Deus

Havia um pequeno menino que queria se encontrar com Deus.

Ele sabia que tinha um longo caminho pela frente, portanto encheu sua mochila com pasteis e guaraná, e começou sua caminhada.

Após percorrer umas três quadras, encontrou um velhinho sentando em um banco da praça olhando os pássaros. O menino sentou-se ao seu lado, abriu sua mochila, e ia tomar um gole de guaraná, quando olhou o velhinho e percebeu que ele estava com fome. Então, ofereceu-lhe um pastel.

O velhinho, muito agradecido, aceitou e sorriu ao menino. Seu sorriso era tão incrível que o menino quis ver de novo, oferecendo-lhe seu guaraná.

Mais uma vez o velhinho sorriu ao menino. O

garoto estava muito feliz e eles ficaram sentados ali sorrindo, comendo pastel e bebendo guaraná pelo resto da tarde sem falarem um ao outro.

Quando começou a escurecer o menino estava cansado e resolveu voltar para casa, mas antes de sair ele se voltou e deu um grande abraço no velhinho.

O velhinho deu-lhe o maior sorriso que o menino já havia recebido.

Quando o garoto entrou em casa, sua mãe surpresa perguntou ao ver a felicidade estampada em sua face.

– O que você fez hoje que te deixou tão feliz?

– Passei a tarde com Deus.

Você sabe, ele tem o mais lindo sorriso que eu jamais vi...

Enquanto isso, o velhinho chegou em casa radiante, e seu filho perguntou:

– Por onde você esteve que te deixou tão feliz?

– Comi pasteis e tomei guaraná no parque com Deus.

Antes que seu filho pudesse dizer algo ele acrescentou:

– Você sabe que ele é bem mais jovem do que eu pensava?

Nunca subestime a força de um sorriso, o poder de uma palavra, de um ouvido para ouvir, um honesto elogio, ou até um ato de carinho. Tudo isso tem o potencial de fazer virar uma vida.

Por medo de diminuir deixamos de crescer.

Por medo de chorar deixamos de sorrir...

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

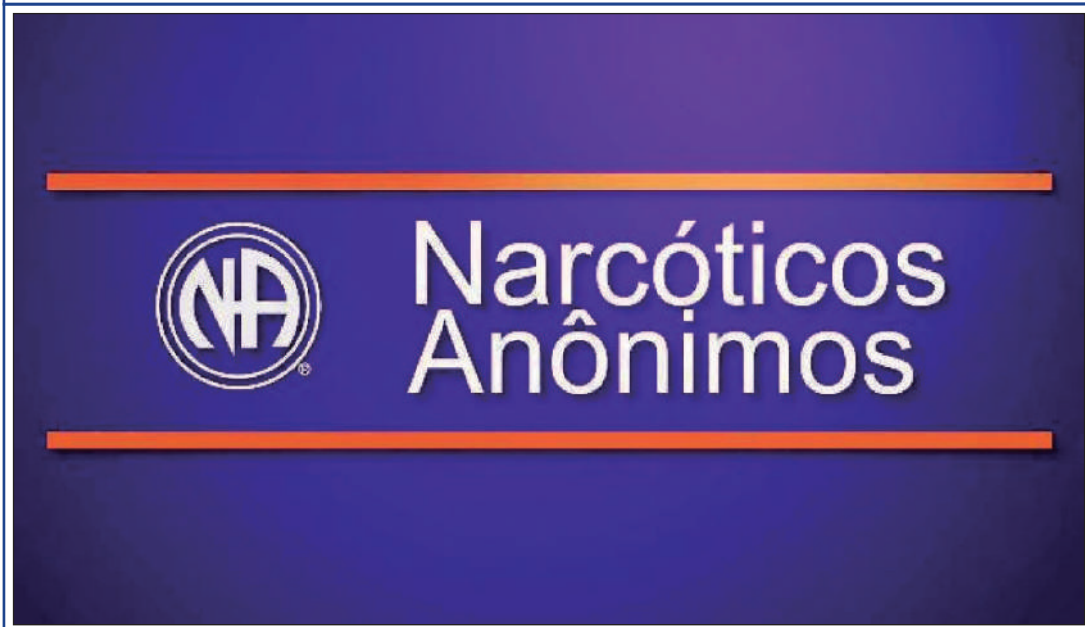
CM
CONTABILIDADE MINAS
Desde 1971

Ditão MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO **AMIGÃO** MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

OPERACÃO *Leva* **BARATO!**

DITÃO AV. SINFRÔNIO BROCHADO, 939 - BARREIRO | BELO HORIZONTE - MG | TEL: (31)3384.1544 **AMIGÃO** AV. SERRINHA, 600 - VALE DO JATOBÁ | BELO HORIZONTE - MG | TEL: (31) 3385.6135 | www.ditaoemigao.redegminas.com.br

Lemas do AA / NA



Continuação da edição anterior

Eu não parei. Rendi-me!

Este lema chama a atenção de algo muito importante que, na maioria das vezes, passa despercebido por todos. O segredo não é parar de fazer o uso das substâncias, afinal, isto acontece todos os dias. O dependente para de usar quando está dormindo, quando está trabalhando, viajando em ônibus, aviões, etc. Ele para de usar nos ambientes proibidos e, não raras vezes, conseguem ficar várias semanas e até mesmo meses e anos sem fazer o uso.

O segredo então não está em parar de usar, mas sim, de abandonar a substância em definitivo. Em outras palavras, é render-se à doença. Para ele não dá para fazer nenhum tipo de uso das substâncias, afinal, só existe uma maneira de uso para o adicto: o abusivo, obsessivo e compulsivo.

Além de render-se à doença da dependência química, o adicto precisa também se render ao tratamento. Muitos chegam aos grupos de apoio, nos consultórios e nas comunidades terapêuticas e ainda resistem ao processo de recuperação. Com seu senso crítico aguçado, com

seu egoísmo e com sua arrogância exacerbada, ele não consegue ter disciplina para frequentar as reuniões, os consultórios e a igreja como precisa para alcançar a sobriedade.

Como resultado disto tudo, as recaídas serão comuns na sua história, acumulando culpa, tris-



teza, raiva, desânimo e arrependimentos que, de alguma maneira, retroalimenta o adocimento, agravando cada vez mais a situação.

De maneira análoga, a família codependente passa por tudo isto. Ela também precisa entender que somente quando se

submeter ao tratamento terá condições de restaurar sua funcionalidade, permitindo assim, condições mais favoráveis para ajudar o dependente químico no seu processo de tratamento e recuperação. Portanto, render-se à doença e ao tratamento é fundamental para o sucesso de todos os envolvidos. Disciplina e perseverança, aliadas à muita humildade são imprescindíveis para a continuidade do tratamento de todos.

Pensa nisto meu amigo, pensa nisto minha amiga.

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

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



Quem não tem pau não monta barraca

Este ditado antigo nos remonta ao tempo dos pequenos vendedores ambulantes, dos tropeiros que viajavam léguas montados em cavalos e carroças levando a produção familiar do campo para as grandes cidades. De maneira sábia nossos antepassados nos chama a atenção da importância do planejamento financeiro, do ter um capital inicial para investir em algo que no futuro possa dar um bom retorno econômico. Este ditado nos alerta para os riscos de se aventurar em algo que não estamos preparados.

Assim, quando nos deparamos com um problema de saúde procuramos um médico, quando estamos sofrendo emocionalmente vamos atrás de um psicólogo. Exemplo clássico disto é quando a família enfrenta o desafio da dependência química.

Na maioria das vezes, a família tenta resolver este problema sem buscar ajuda adequada. Num primeiro momento, ela tenta resolver sozinha. Depois ela busca ajuda com amigos, parentes, líderes religiosos e profissionais de saúde que pouco entendem da dependência e codependência.

Em outras palavras, a família e o dependente estão querendo montar a "barraca" da sobriedade sem ir em busca do "pau" do tratamento especializado. Com certeza estas tentativas terminarão em fracasso.

Fica aí a dica: quer resolver um problema? Procure ajuda especializada.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em dependência química e codependência



Para Refletir

O jogo dos sete erros das Comunidades Terapêuticas

Tantos erros tentando acertar que precisamos refletir mais sobre eles. Somente assim seremos capazes de evitá-los no nosso dia-a-dia. Neste mês vamos citar sete erros comuns das comunidades terapêuticas que se propõem a tratar os dependentes químicos e seus familiares.

1º erro: não se profissionalizar – Algumas CT's acreditam que apenas com a espiritualidade serão capazes de conduzir o dependente químico à sobriedade. A formação profissional dos coordenadores e voluntários fica sempre em último lugar. Investir em obras às vezes é mais importante do que investir em pessoas.

2º erro: negligenciar a triagem – Algumas CT's afrouxam nos critérios de triagem. Simplesmente com o amor e a irresponsabilidade, pegam o dependente na rua sem nenhum critério e o coloca dentro de uma comunidade com dezenas de resi-

dententes. Além de ser ilegal, este ato pode trazer sérias consequências como a contaminação dos demais residentes por doenças infecciosas trazidas da rua, surtos psicóticos que podem levar a agressões físicas dentro da comunidade, além de comprometer o tratamento da própria pessoa que está sendo acolhida.

3º erro: afrouxar no regulamento - O dependente precisa de disciplina e limites. Quando uma CT é muito permissiva ela se torna codependente e não vai contribuir com o tratamento dos seus residentes. É comum, na ânsia de dar mais uma oportunidade para um residente problemático na comunidade, prejudicar a todos.

4º erro: não tratar a família – Muitas comunidades terapêuticas cometem o grande erro de desvalorizar o trabalho com a família codependente. Com um regulamento frágil e permissivo não exige da família a fre-

quência regular nos grupos de apoio para a visita à fazenda. Assim, uma família doente tende a facilitar as recaídas do recuperando.

5º erro: negligenciar a supervisão – Por falta de preparo dos coordenadores, muitas vezes a falta de supervisão pode acarretar problemas graves dentro da comunidade, comprometendo a qualidade dos serviços.

6º erro: não priorizar o seguimento – Ao término da internação a maioria das CT's não possuem um acompanhamento de seguimento da família e do dependente. Afastado do tratamento, a grande maioria tende a recair.

7º erro: negligenciar a gestão financeira – A maioria das CT's é dirigida por religiosos que acreditam que somente com a fé e a boa vontade das pessoas de bem será possível gerenciar a instituição. Com esta visão simplista menospreza as ferramentas modernas de

gestão administrativa e cometem erros que causam muitos prejuízos para a instituição e para todos os assistidos por ela.

Assim, fica claro que os desafios enfrentados pelas Comunidades Terapêuticas são enormes, exigindo cada vez mais dos seus dirigentes além da fé, a dedicação, o respeito e a formação profissional não só deles, mas também de toda a equipe de voluntários e profissionais envolvidos no processo.

Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo Clínico
especialista em dependência química e codependência



Histórias para crescer

Preenchendo o dia

Um rico empresário na Índia estava prestes a se aposentar. Ele chamou seus dois filhos para falar sobre seus planos.

“Vocês são bons filhos e homens capazes”, disse. “Eu não sei qual de vocês eu vou deixar responsável por toda a minha propriedade. Por isso, vou testá-los”. Então, ele deu uma moeda para cada um dos filhos, dizendo: “Peguem esta moeda e comprem algo que possa encher esta casa”.

A moeda que o homem deu para os filhos era de pouco valor e sua casa era grande e cheia de aposentos. Ambos sabiam que seria uma tarefa difícil.

O filho mais velho não perdeu tempo. Correu para o mercado e começou a pesquisar o preço de vários objetos. Ele decidiu que a maior quantidade de material que poderia comprar era palha. Assim, adquiriu o máximo de palha possível com a moeda e carregou



um grande fardo para casa. Contudo, a palha cobriu apenas o chão da casa.

Já o filho mais novo parou para pensar no teste do pai. Ele sabia que apenas uma compra muito diferente passaria por sua prova. Quando voltou, ele carregava apenas um pequeno pacote. Seu irmão riu:

“Você espera encher a casa com isto?”, comentou, apontando para o pacote. O filho mais novo não disse nada. Abriu o pacote e tirou algumas velas. Colocou uma vela em cada quarto. Quando ele as acendeu, a casa inteira estava cheia... De luz!

Autor desconhecido

Contribuição: Denis Bizarri

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



Educação física

Certa vez, no vestiário da academia, estava conversando com um colega de natação sobre a necessidade de ter pelo menos, uma mini academia nas escolas como uma forma de estimular nossas crianças e adolescentes a cuidarem da sua saúde física e mental, quando meu caro colega me respondeu desta maneira:

- A sua ideia é ótima, mas infelizmente o que estou vendo na escola onde trabalho (ele é diretor de uma escola pública) é exatamente o contrário. O pouco que tem de educação física ainda na escola, está acabando. O que resta é apenas o futebol para os meninos. Se o professor tomar a iniciativa de propor outra atividade física, os alunos recusam a fazê-la. No caso das meninas ainda é mais grave. Viciadas nos seus celulares não fazem nada durante o horário da atividade física. A recusa é explícita. Já tentei proibir o uso destes aparelhos, mas, infelizmente só tive problemas com os alunos, com os pais e com a secretaria da educação. Não sei mais o que fazer.

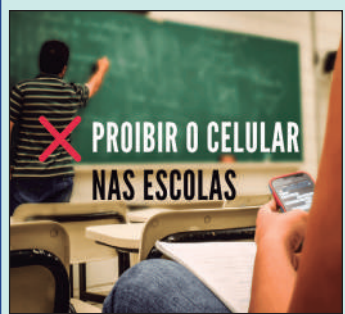
Resultado disto: crianças e adolescentes obesos, antissociais, egoístas e arrogantes. Baixo desempenho nas atividades educacionais, indisciplina, problemas precoces de saúde física e psíquica e o aumento do uso abusivo de álcool e outras drogas.

Nós apoiamos alunos na escola sem celular. E você?

Pense nisto senhores pais. A responsabilidade é nossa de formar os adultos do amanhã.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em dependência química e codependência



A coragem de ser imperfeito - parte 13

Capítulo 04 – arsenal contra a vulnerabilidade IV

Nesta edição, vamos continuar escrevendo sobre o capítulo quatro. Iremos refletir sobre o escudo da superexposição (holofote / invadir e roubar), o escudo zigzaguear, o escudo da desconfiança e da crítica terminando assim este capítulo.

5º) O escudo da superexposição:

• **O holofote:** É quando expomos por demasia nossos traumas com pessoas que não estão preparadas para ouvir. A reação é um “ofuscamento” nos olhos de quem ouve.

• **Metáfora das luzes pisca-pisca.** O holofote vai afastar as pessoas. O “holofote” é uma aproximação forçada que vai trazer o oposto: o afastamento.

Meu comentário: É possível perceber isto tanto no dependente como no codependente. Nas festas e reuniões familiares assistimos a um verdadeiro show de “horrores” nos alcoolistas chamando a atenção de todos. Na codependência, o mais comum é o desabafo de suas dores e angústias com todas as pessoas que aproximarem deles.

• **Viver com ousadia:** “Temos que entender que usar

a vulnerabilidade não é a mesma coisa de sermos vulneráveis”.

“O amor próprio é fundamental no ouvir e no falar”.

• **Intenções claras:** Qual o meu objetivo com esta exposição?

• **Impor limites:** Expor apenas questões pessoais já resolvidas.

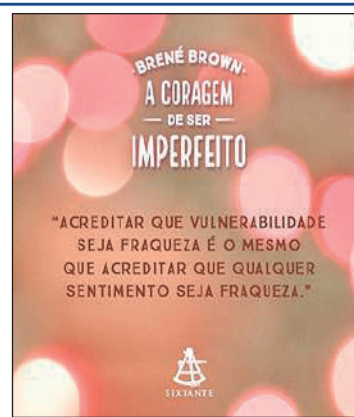
• **Cultivar vínculos:** Tem como objetivo a construção de vínculos com aquelas pessoas?

2º) **O Invadir e roubar:** Usar a vulnerabilidade como ferramenta de manipulação.

É uma atitude desorganizada e desesperada para chamar a atenção do outro através do sensacionalismo.

Meu comentário: A pessoa vulnerável invade a vida do outro e rouba a paz deste. O dependente e o codependente são especialistas nesta “arte de manipular”. De forma consciente ou inconsciente, eles não estão dispostos a melhorar, mas sim, de chamar a atenção do outro com o vitimismo. A sua máxima é um trecho desta música: “Só me falta ficar nú... Para chamar sua atenção”.

Viver com ousadia:



• Questionando as intenções: Quem vive neste escudo não quer vínculos, quer apenas plateia, mesmo que seja de uma pessoa.

• Intenções claras? / Impor limites? / Cultivar vínculos?

• Quais necessidades? O que me move este comportamento? Que o outro tenha dó de mim?



Na próxima edição, vamos continuar escrevendo sobre o capítulo quatro. Iremos refletir sobre o escudo zigzaguear, o escudo da desconfiança e da crítica terminando assim este capítulo. Você não pode perder este texto. Espero vocês no mês de abril.

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

O aborto

Ela era uma jovem muito bonita, tinha se casado a pouco tempo e não pretendia ter filhos.

Tinha um corpo escultural, uma estatueta perfeita e não pensava em gravidez. Não queria ter seu corpo deformado, não queria ouvir choro de crianças, não queria perder noites de sono. Queria viajar muito, passar noites nas baladas e aproveitar a vida ao máximo.

Meses depois percebeu que estava grávida. Entrou numa agressiva paranoia. Não queria e não podia mesmo. Isto não estava em seus planos.

Decididamente procurou uma clínica e resolveu o caso. Ficou aliviada. E assim aconteceu outras vezes. Mas ela já sabia como fazer e estava resolvido.

E como o tempo corre velozmente, chegou à velhice. Ela, já viúva com vários problemas de saúde devido aos abortos provocados. E aí veio a solidão e um grande remorso. Passava as noites amargurada, remoendo os fatos de sua vida.

Resolveu procurar um padre para se confessar e amenizar seu grande arrependimento. O padre deu-lhe a penitência de passar sete noites em adoração ao Santíssimo Sacramento.

Na primeira noite ela ali, com a Igreja escura pensou que não conseguiria, mas logo chegou uma mãe com seus filhos e se pôs a rezar com ela. Antes do amanhecer ela saiu.

Na segunda noite entrou um padre e cantou com ela lindos hinos de louvor.

Na terceira noite uma professora com os alunos em profunda oração. E assim, durante as sete noites ela teve companhia.

Procurou o padre novamente e ele lhe disse:

- Sabe quem são estas pessoas que rezaram com você?

- Eram os filhos que você não deixou vir ao mundo.

E ela cheia de arrependimento levou o resto da vida em orações e fazendo caridades. E confiando no Deus misericordioso!

Moral da história: só Deus dá a vida, só Ele poderá dar a morte.

Colaboração:

Dalva Campos Sant'Ana Ibirité Minas Gerais

Para Refletir

Ponha um tubarão em seu tanque

Os japoneses sempre adoraram peixe fresco. Porém as águas perto do Japão não produzem muitos peixes há décadas. Assim, para alimentar a sua população, os japoneses aumentaram o tamanho dos navios pesqueiros e começaram a pescar mais longe do que nunca. Quanto mais longe os pescadores iam, mais tempo levava para o peixe chegar. Se a viagem de volta levasse mais do que alguns dias, o peixe já não era mais fresco.

E os japoneses não gostaram do gosto destes peixes. Para resolver este problema as empresas de pesca instalaram congeladores em seus barcos. Eles pescavam e congelavam os peixes em alto-mar. Os congeladores permitiram que os pescadores fossem mais longe e ficassem em alto-mar por muito mais tempo. Entretanto, os japoneses conseguiram notar a diferença entre peixe fresco e peixe congelado, e é claro, eles não gostaram do peixe congelado.

Entretanto, o peixe congelado tornou os preços mais baixos. Assim, as empresas de pesca instalaram tanques de peixe nos navios pesqueiros. Eles podiam pescar e enfiar esses peixes nos tanques “como sardinhas”. Depois de certo tempo, pela falta de espaço, eles paravam de se debater e não se moviam mais. Eles chegavam cansados e abatidos, porém, vivos.

Infelizmente, os japoneses ainda podiam notar a diferença do gosto. Por não se mexerem por dias, os peixes perdiam o gosto de frescor. Os japoneses preferiam o gosto de peixe fresco e não o gosto de peixe apático. En-

tão, como os japoneses resolveram este problema? Como eles conseguiram trazer ao Japão peixes com gosto de puro frescor?

A solução é bem simples. L. Ron Hubbard observou no começo dos anos 50: “O homem progride, estranhamente, somente perante a um ambiente desafiador”.

Para conservar o gosto de peixe fresco, as empresas de pesca japonesas ainda colocam os peixes dentro de tanques. Mas, eles também adicionam um pequeno tubarão em cada tanque. O tubarão come alguns peixes, mas a maioria dos peixes chega “muito vivo”. Os peixes são desafiados.

Portanto, ao invés de evitar desafios, pule dentro deles. Masacre-os. Curta o jogo! Se seus desafios são muito grandes e numerosos, não desista. Reorganize-se! Busque mais determinação, mais comprometimento e mais ajuda.

Se você alcançou seus objetivos, coloque objetivos maiores. Uma vez que suas necessidades pessoais ou familiares forem atingidas, vá de encontro aos objetivos do seu grupo, da sociedade e até mesmo da humanidade. Crie seu sucesso pessoal e não se acomode nele.

Você tem recursos, habilidades e destrezas para fazer a diferença.

“Ponha um tubarão no seu tanque e veja quão longe você realmente pode chegar.”

Fonte: Celito Medeiros

Contribuição: Lidiane Souza



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

projetcocriar@yhoo.com.br

‘Porque prevenir ainda é melhor do que remediar’

PROGRAMA Família de Caná NO AR

SINTONIZE 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

GOSPA MIRA 105.7 FM A VOZ DE MARIA IRRADIANDO A PAZ

A história de Bill W. (AA)

A história de Bill W. - Cofundador do AA - Alcoolicos Anônimos

Capítulo 1 – parte 01

Ou pela bebida”.

A febre da guerra estava no auge na cidade de New England para onde nós, jovens oficiais de Plattsburg, havíamos sido transferidos e ficávamos lisonjeados quando as autoridades locais nos levavam às suas casas, fazendo com que nos sentíssemos como heróis. Ali entreteados de alegria. Eu fazia, finalmente, parte da vida e, em meio à excitação, descobri o álcool. Esqueci-me das severas advertências e dos preconceitos de minha família em relação à bebida. No devido tempo, embarcamos para a Europa. Eu me sentia muito sozinho e novamente me voltei para o álcool.

Chegamos à Inglaterra. Visitei a Catedral de Winchester. Bastante emocionado, passei pelas imediações. Uns versos de pé quebrado, na lápide de um velho túmulo, chamaram-me a atenção:

*“Aqui jaz um Granadeiro de Hampshire
Que alcançou à morte
Bebendo cerveja fria.
Um bom soldado nunca é esquecido
Tenha ele morrido de tiro*

Terrível aviso – que não levei em consideração.

Aos vinte e dois anos e veterano de guerra, voltei afinal para casa. Acreditava-me um líder, pois não tinham os homens de minha bateria me dado uma demonstração especial de estima? Meu talento para a liderança, eu imaginava, iria me colocar à frente de grandes empresas que eu administraria com a maior competência.

Inscrevi-me num curso noturno de Direito e consegui emprego como investigador de uma companhia de seguros. A escada do sucesso havia começado. Eu provaria ao mundo que era importante. Meu trabalho levou-me a Wall Street e, pouco a pouco, interessei-me pelo mercado de capitais. Muita gente perdia dinheiro – mas muitos enriqueciam. Por que não eu? Estudei Economia e Negócios, além de Direito.

Alcoólico em potencial que eu era, quase fui reprovado em meu curso de Direito. Num dos exames finais, eu estava bêbado demais para conse-

guir pensar ou escrever. Embora eu ainda não bebesse ininterruptamente, aquilo perturbava minha mulher. Tínhamos longas conversas, nas quais eu silenciava meus maus pressentimentos dizendo-lhe que os gênios concebiam seus melhores projetos quando estavam bêbados e as mais grandiosas criações do pensamento filosófico foram assim concebidas.

Quando afinal completei o curso, eu já sabia que o Direito não era a minha vocação. O atraente turbilhão de Wall Street me havia seduzido. Meus heróis eram os grandes financistas.

Literatura do AA

Continua na próxima edição



Dica de livros

O outro lado da droga

Continuação da edição anterior

A escada

Quase tão antigo quanto o homem, este objeto é bastante útil para que possamos alcançar lugares mais altos. Da escadaria da Igreja do Bonfim de Salvador a uma simples escada doméstica, a finalidade é uma só: chegar ao topo.

Todas as escadas são providas de degraus que, aos poucos, vão nos conduzindo ao nosso objetivo. De forma análoga, os degraus são etapas, metas para chegar ao objetivo maior. De um simples feirante a uma multinacional, o princípio de administração é o mesmo: estabelecer metas e objetivos, ou seja, construir degraus até chegar ao topo da escada.

Na carreira profissional, é a mesma coisa. O trabalhador tem que criar objetivos e metas. Construir sua escada rumo ao sucesso profissional e pessoal. Infelizmente, o que estamos vendo hoje é que os seres humanos estão construindo escadas com um degrau só. O último. O topo. O pódio. Na

pressa neurótica do mundo moderno, não aceitamos passar por etapas, por metas. O jovem de 18 anos já quer entrar assentando na cadeira do presidente da empresa. Não importa como, mas a cadeira tem que ser dele.

O jovem (e há muitos adultos assim também) não aceita começar no primeiro degrau, subindo de acordo com seus méritos cada degrau hierárquico da empresa, até um dia, quem sabe, chegar à cadeira do presidente.

Se qualquer pesquisador fizesse um levantamento nos nossos presídios, com certeza iria constatar que a maioria da população carcerária está lá por ganância e não por necessidade. É a ganância a responsável por queimar etapas, destruir os degraus da escada, o ganhar sem esforço, sem metas e etapas. Destruindo os degraus da escada, com certeza os tombos vão aparecer com mais frequência e as frustrações também.

Nada melhor, então, do que construirmos nossa escada com cuidado, planejando cada etapa, cada meta, visando sem-

pre ao topo da escada e à finalidade de chegar até ali.

**Do Livro:
“O OUTRO
LADO DA DROGA”**

**Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico**

**Especialista em
dependência química e
codependência**

Editora Fórum

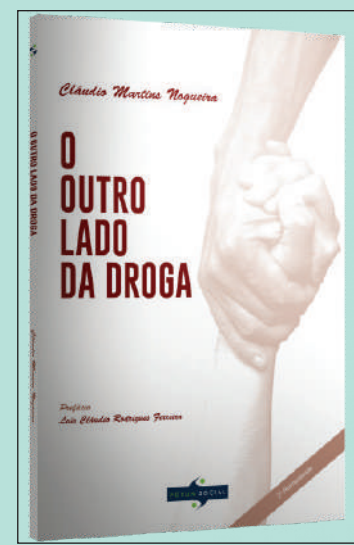
**Adquira este livro
através do telefone:**

(31) 99206-2492

projetcriar@yahoo.com.br

Acesse nosso site:

portaldasobriedade.com.br



Para Refletir

Os pensadores

O ignorante afirma, o sábio duvida, o sensato reflete.

Aristóteles

Se a tranquilidade da água permite refletir as coisas, o que não poderá a tranquilidade do espírito?

Chuang Tzu

Deus me enviou a terra com uma missão. Só Ele pode me deter, os homens nunca poderão.

Bob Marley

Não faça da tua vida um rascunho. Poderás não ter tempo de passá-la a limpo.

Mario Quintana

Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar.

William Shakespeare

Quem tem um amigo, mesmo que um só, não importa onde se encontre, jamais sofrerá de solidão; poderá morrer de saudades, mas não estará só.

Amyr Klink

“Nada se perde, tudo muda de dono” - tardia reflexão de Lavoisier ao descobrir que lhe haviam roubado a carteira.

Mario Quintana

Querer não é poder. Quem pôde, quis antes de poder só depois de poder. Quem quer nunca há de poder, porque se perde em querer.

Fernando Pessoa

Sabemos o que somos, mas não sabemos o que poderemos ser.

William Shakespeare

Nós poderíamos ser muito melhores se não quiséssemos ser tão bons.

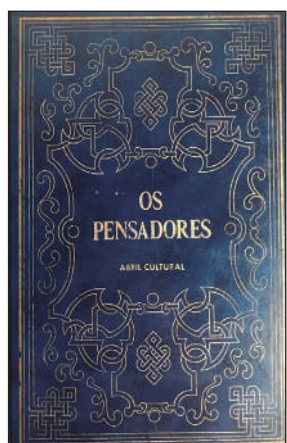
Sigmund Freud

A leitura após certa idade distrai excessivamente o espírito humano das suas reflexões criadoras. Todo o homem que lê demais e usa o cérebro de menos adquire a preguiça de pensar.

Albert Einstein

Esses que puxam conversa sobre se chove ou não chove - não poderão ir para o Céu! Lá faz sempre bom tempo...

Mario Quintana



Para Refletir

Razão, estação, vida



Pessoas entram em sua vida por uma “razão”, uma “estação” ou uma “vida inteira”. Quando perceber qual destes motivos se aplica a você, saberá o que fazer por cada uma delas.

Quando alguém está em sua vida por uma “razão” é, geralmente, para suprir uma necessidade que você demonstrou. São pessoas que vêm em seu auxílio por força de uma dificuldade, para lhe oferecer orientação e apoio, ou mesmo para lhe ajudar física, emocional ou espiritualmente.

Elas poderão parecer como uma dádiva de Deus – e realmente são!

Estão lá pela razão pela qual você precisa que lá estejam. Então, sem nenhuma atitude errada de sua parte, em determinado momento esta relação chegará ao fim.

Às vezes, estas pessoas morrem.

Às vezes, elas simplesmente se vão. Às vezes, elas agem e conduzem você a tomar uma decisão.

O que devemos entender é que nossas necessidades foram atendidas, nossos desejos preenchidos e o trabalho daquelas pessoas, feito. Suas orações foram atendidas e, agora, é tempo de ir.

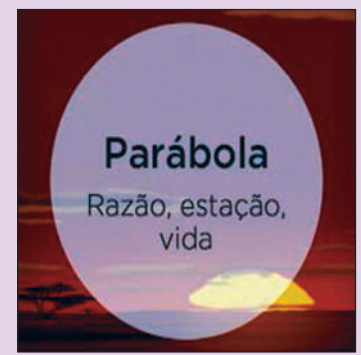
Quando pessoas entram em nossas vidas por uma “estação”, é porque chegou sua vez de dividir, crescer e aprender. Elas trazem a você a experiência da paz ou pode-

rao lhe ensinar algo que você nunca fez. Geralmente, lhe trarão uma enorme quantidade de prazer. Porém, somente por uma “estação”.

Relacionamentos de uma “vida inteira” ensinam lições para toda a vida: coisas que você deve construir para ter uma formação emocional sólida.

Sua tarefa é aceitar a lição, amar a pessoa, e colocar o que você aprendeu em uso em todos os outros relacionamentos e áreas de sua vida.

Autor desconhecido



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**