

# Revista PORTAL DA SOBRIEDEADE

PSICÓLOGO CLÁUDIO

WWW.PORTALDASOBRIEDEADE.COM.BR



Se inscreva!  
@portaldasobriedade

Belo Horizonte - ANO 24 - Nº 262 - Dezembro / 2025 - [projetocriar@yahoo.com.br](mailto:projetocriar@yahoo.com.br) - Tel.: (31) 99206-2492

# As fases da doença Alcoolismo



Ninguém começa a beber de segunda a segunda. O alcoolista, porém, se não buscar o tratamento, vai terminar assim. Conheça as três fases desta doença chamada alcoolismo e quais são os sinais iniciais deste problema que destrói vidas e famílias.

Leia mais na pag.03

## Não se iluda: álcool é uma droga pesada

**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



### 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 - Três cartilhas educativas: 'Alcoolismo e os 12 passos do AA' e 'Drogas, efeitos e tratamento' e 'Maconha: baseado de ilusões.'

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

Tudo por R\$245,00 em até 5x R\$44,00  
**(31) 99206-2492 Zap**

**DROGARIA SANTA RITA**

TELE ENTREGA  
**(31) 3333-7333**  
**99830-7333**

**UNIVERS 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.universosenvoais.com.br](http://www.universosenvoais.com.br)  
email: [universosenvoais@uol.com.br](mailto:universosenvoais@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 SOBRIEDEADE  
  
**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](http://editoraforum.com.br)

Direto com o autor:  
**(31) 99206-2492**  
**4109-1192**  
[jornalcriartvida.com.br](http://jornalcriartvida.com.br)  
**Entregamos em sua casa**

**Oculare**  
Hospital de Oftalmologia  
  
**2517-7777**  
**99486-0160**   
[oculare.com.br](http://oculare.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

### Então é Natal!

O que significa o Natal? Será que é apenas uma data de dar e receber presentes? Uma noite de uma mesa farta de alimentos? Crescemos e muitas das vezes aprendemos apenas isto sobre o nascimento do menino Jesus. É preciso, portanto, aprender um pouco mais sobre esta data e seus símbolos para assim ensinar o verdadeiro espírito natalino para os nossos filhos:

- 1 – Te desejo um Feliz Natal - significa que eu te desejo que Jesus possa nascer na manjedoura do seu coração;
- 2 – O presente de Natal – Assim como os reis magos levaram incenso e mirra para Jesus, nós levamos presentes para estas pessoas que estão recebendo Jesus no coração;
- 3 – A árvore de natal – significa o local onde foram colocados os presentes. As bolas coloridas são os frutos do cristianismo. O pinheiro é a árvore nativa da Europa, local onde esta data começou a ser comemorada;
- 4 – A ceia de Natal – significa a “festa” de nascimento do filho de Deus, Jesus Cristo;
- 5 – O presépio – significa o momento do nascimento.

Infelizmente, o mais triste do Natal é que nós esquecemos do aniversariante e da sua mensagem de paz, amor, solidariedade e alegria. Que possamos resgatar estas coisas nesta data tão importante, especialmente com os nossos filhos;

O nosso muito obrigado por mais um ano juntos e um Feliz Natal (nascimento) e um Ano Novo maravilhoso para todos os nossos leitores e patrocinadores!

**Instagram:** @claudiopsicologoemdq

**Facebook:** @claudiomartinspsicologo

**YouTube:** Portal da Sobriedade - Psicólogo Cláudio

**Visite nosso site:** [www.portaldasobriedade.com.br](http://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](mailto:projetocriar@yahoo.com.br)  
site: [www.portaldasobriedade.com.br](http://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.

## Histórias para crescer

### A importância do sorriso

O sofrimento pode não existir.

Ele é algo que aprendemos a sentir dentro de uma situação que contraria a nossa vontade. A situação existe, mas sofrer dentro dela pode ser escolha nossa.

**- Finanças:** Se o dinheiro está “curto”... Sorria! O sorriso atrai a prosperidade.

**- Família:** Se está havendo conflitos... Sorria! O sorriso dissolve as energias pesadas.

**- Trabalho:** Se o progresso parece lento... Sorria! O sorriso abre portas para novas possibilidades.

**- Amigos:** Se alguns desaparecem... Sorria! O sorriso é um imã para novas amizades.

**- Saúde:** Se não está bem... Sorria! O sorriso fortalece as defesas do corpo.

**- Idade:** Se ela o preocupa... Sorria! O sorriso emite a luz da jovialidade.

**- Solidão:** Se ela aparecer... Sorria! O sorriso conquista boas companhias.

**- Amor:** Se você está sem nenhum... Sorria! O sorriso nos torna mais atraentes.

Há momentos na vida em que realmente não dá para sorrir.

Nesses momentos sorria para Deus!

Ele há de retribuir o seu sorriso!

*Autor desconhecido*

#### Meu comentário:

Todos iremos passar por perdas, dores, sofrimentos e fracassos. Não importa o que esteja acontecendo nas nossas vidas, existe sempre uma escolha de como reagir a estas situações. Podemos deixar ser levadas por estas coisas e se posicionar como vítimas ou assumir o compromisso de ver tudo isto como oportunidades de crescimento sem jamais perder a fé e a alegria.

Portanto, escolha sorrir mesmo nestes momentos difíceis. Elas ficarão mais leves.

**Cláudio M. Nogueira**  
**Psicólogo Clínico**  
**Especialista em**  
**Dependência química e**  
**codependência**

## Ajude a salvar vidas

Anuncie no

site:

[portaldasobriedade.com.br](http://portaldasobriedade.com.br)

31 99206-2492



## A escolha da clínica

Quando chega o momento de escolher uma clínica para a internação de um filho ou familiar, é fundamental agir com lucidez e critério. A dor e o desespero costumam nos levar à pressa, mas é justamente nessa hora que mais precisamos de clareza e discernimento.

Antes de qualquer assinatura ou decisão, visite a clínica. Observe atentamente a estrutura, a limpeza, a alimentação, a rotina e a forma como os pacientes são tratados. Uma clínica ética e séria não tem nada a esconder, pelo contrário, faz questão de mostrar como trabalha.

É indispensável verificar se o local possui alvará de funcionamento emitido pela Vigilância Sanitária, o que garante que a instituição segue normas de segurança, higiene e estrutura adequadas para atendimento. Além disso, peça as credenciais da equipe. Exija que todos os profissionais psicólogos, psiquiatras, terapeutas, enfermeiros apresentem seus respectivos registros no CRP (Conselho Regional de Psicologia) e CRM (Conselho Regional de Medicina).

Hoje, infelizmente, há muitas clínicas onde pessoas sem formação ou sem registro atendem como se fossem profissionais habilitados, o que é ilegal e

representa um risco grave à integridade dos pacientes.

Outro ponto essencial é a transparência nos relatórios clínicos. A equipe deve fornecer, regularmente, relatórios sobre a evolução do paciente, especificando quais intervenções vêm sendo realizadas, qual o plano terapêutico adotado e quais metas estão sendo trabalhadas. Isso garante que o tratamento esteja realmente alinhado às necessidades do paciente, e que a família acompanhe o processo com responsabilidade e consciência.

E vale reforçar: a família também precisa estar em tratamento. A dependência química não afeta apenas quem usa, mas todos ao redor. É essencial que os familiares participem de grupos de apoio, façam terapia e compreendam o papel que exercem dentro da dinâmica da doença e da recuperação.

Escolher uma clínica é mais do que buscar um lugar para internar alguém, é buscar um espaço de cuidado ético, humano e profissional. A vida de quem você ama merece zelo, respeito e acompanhamento constante.

Por fim, desconfie de lugares que se irritam quando você faz perguntas

ou pede documentos. Uma clínica ética e comprometida com a recuperação faz questão de mostrar sua equipe, suas licenças e sua metodologia de trabalho.

Escolher uma clínica é um ato de amor, mas também de responsabilidade. Pesquise, questione, e nunca entregue o cuidado de quem você ama nas mãos de quem não tem preparo, ética ou autorização para cuidar.

Gabriela Abdalla

#### Meu comentário:

Além destes cuidados mencionados pela minha colega Gabriela, é importante levar em consideração alguns aspectos:

**1 – Verifique os anos de existência da clínica / Comunidade terapêutica:** quanto mais antiga, melhor. Ninguém fica muitos anos no mercado prestando um péssimo serviço;

**2 – Cuidado com as propagandas da Internet:** todas as instituições são maravilhosas lá;

**3 – Procure informações com familiares de residentes que estejam comprometidos com os grupos de apoio e com o tratamento;**

**4 – Verifique com o psicólogo ou médico se é mesmo o caso de internação:** em muitas situações, o tratamento ambulatorial e em grupos de apoio é o suficiente para a recuperação.

Cláudio Martins Nogueira  
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e codependência



## Para refletir

### Tudo a seu tempo

#### 7º Princípio Básico - PREPARADOR: Tomar atitude precipita crise

*Tudo tem o seu tempo*

Por que não fiz isso antes? Fiz essa pergunta, várias vezes, para mim mesma, após ter tomado uma atitude que, há tempos, procrastinei. O medo nos paralisa! Medo do novo, medo das reações do outro, medo de sair da minha zona de conforto.

“Vamos levando a vida do jeito que dá”, e assim seguimos mentindo para nós mesmos.

Antes de conhecer o Amor-Exigente, vivemos numa inércia, sem expectativas para o futuro. Uma vida sem movimento. Será que eu mereço uma Nova Vida?

O Programa de Amor-Exigente está firmado em quatro pilares: doze Princípios Básicos, estudos um a cada mês, e que dão um norte para nossos comportamentos, por vezes

doentios; doze Princípios Éticos que nos ensinam a transformar vícios em virtudes; a Espiritualidade Pluralista que acolhe a todos os credos, e a Responsabilidade Social que nos traz um desenvolvimento pessoal.

Os Princípios nos levam a questionamentos e reflexões fundamentais para o nosso desligamento emocional, com mudanças de comportamentos bastante significativas, juntamente com a Espiritualidade, em que volto o meu olhar para mim, para o meu Eu, que, até então, estava no meu total esquecimento, não tinha mais identidade.

Com objetivo de amadurecer nossas atitudes, ele nos ensina: menos falação e mais ação, pois “nada muda se eu não mudar”.

Então o Amor-Exigente entra em minha vida e vem me dizendo que hoje é o primeiro dia da minha nova vida, que eu posso ficar cada vez melhor, sim! Me dá coragem para aceitar as coisas que eu não posso mudar e mudar aquelas que eu posso, com sabedoria para distinguir o

que posso e o que não posso.

O sétimo Princípio - Tomar atitude precipita uma crise - foi um divisor de águas em minha vida. Finalmente, consegui olhar para a minha ferida, já com uma casca bem grossa, totalmente inflamada, precisando ser tratada e curada e isso só dependia de mim.

Sempre soube que seria um processo muito doloroso, principalmente quando eu conseguisse tirar toda aquela casca e abrir a ferida para limpá-la, gerando uma crise tão grande, de muita dor. Mas segui em frente, firmada na minha espiritualidade e com apoio dos voluntários AE foi um verdadeiro despertar.

As tomadas de atitudes foram planejadas e amadurecidas, conscientes de tudo que poderia acontecer. Todas deram certo? Não! Mas, não desisti; a cada situação desafiadora, mudava a estratégia, buscando caminhos benéficos para minha vida física, mental e espiritual, tendo a coragem de tomar as atitudes necessárias para administrar as situações problemáticas de modo ade-

quado.

Esse programa foi feito para mim e para você, com um único propósito de vida: um amadurecer, uma busca de saberes e conhecimentos, coisas que ninguém nunca poderá tirar de você, são únicos e perpétuos: o seu autocoñecimento.

E assim, fui buscando atitudes assertivas e, com o apoio desse programa maravilhoso, o Programa Amor-Exigente (PAE), estou cada vez melhor.

Vivenciei os seis primeiros princípios, refletindo sobre mim, para tomar atitude no sétimo, com firmeza e segurança.

“Tudo a seu tempo”.

*Por Jandira Leitole  
Voluntária do AE  
Santo André/SP*



**Se você gosta dos nossos textos...  
Você vai amar os nossos vídeos.**

**Revista PORTAL DA SOBRIEDEADE**  
PSICOLOGO CLÁUDIO  
[WWW.PORTALDASOBRIEDEADE.COM.BR](http://WWW.PORTALDASOBRIEDEADE.COM.BR)

**Inscreve-se e compartilhe  
nossa canal:**  
[portaldasobriedade.com.br](http://portaldasobriedade.com.br)

**Contabilidade CERTA**  
[www.contabilidadecerta.com.br](http://www.contabilidadecerta.com.br)

**PABX: (31) 3384-4529**  
Av. Sinfrônio Brochado, 624 - SI 104/111  
Barreiro - BH

## As fases da doença do alcoolismo

A crença popular sobre esta doença é tão forte que muitas pessoas acreditam que o alcoolismo não é nem mesmo uma doença. Apesar da Organização Mundial de Saúde reconhecê-la como tal, a maioria das pessoas prefere rotular o alcoolismo como um fraco, irresponsável, malandro, preguiçoso e tantos outros adjetivos que não valem apena relacionar aqui.

Para piorar ainda mais este quadro, o conceito de alcoolismo é totalmente equivocado na sociedade. Para muitos, alcoolista é aquele sujeito que bebe todos os dias, não trabalha e não consegue ficar muito tempo sem beber. Assim, tanto a família e as demais pessoas que convivem com o alcoolista vai adiando a busca de ajuda. É comum frases como: "meu marido trabalha, estuda e não deixa faltar nada em casa, que mal

há em ele tomar umas cervejinhos no final de semana?". Desta maneira é fundamental definir o que é o alcoolismo e como é possível fazer um diagnóstico mais preciso sobre esta doença.

Para os Alcoólicos Anônimos (AA), o alcoolismo é uma doença primária, crônica, progressiva e fatal. Segundo alguns membros mais radicais desta irmandade, todo aquele que faz uso da bebida é um alcoólico. Para outros, o que caracteriza o alcoolista é a tendência ao descontrole no ato de beber. Assim, não importa quantas vezes a pessoa bebe, mas sim a quantidade que ela bebe. Se tiver a tendência de exagerar no uso é um alcoolista.

Aprofundando mais a questão, há indícios fortes na medicina que a doença do alcoolismo tem o aspecto

da predisposição orgânica para o consumo do álcool, ou seja, o alcoolista nasceu com um corpo que se adapta muito bem a esta droga, fazendo com que o sujeito sinta um prazer terrível desconhecido de quem bebe socialmente. Levando em consideração este fato, pode-se dizer que existe alcoolista que nunca bebeu e que, em qualquer momento da sua vida, se encontrar um ambiente social facilitador ao uso, poderá desencadear a dependência alcoólica. O processo de evolução desta doença passa por fases bem distintas:

**1º - Alcoolista eventual:** abusa do álcool somente em datas especiais;

**2º - Alcoolista dos finais de semana:** se não tiver o álcool não teve o fim de semana;

**3º - Alcoolista do fim da**

**tarde:** vem ne mim seis horas. Afinal o fim de semana tá longe;

**4º - Alcoolista de meio dia:** toma uma para abrir o apetite. Afinal às seis horas tá longe;

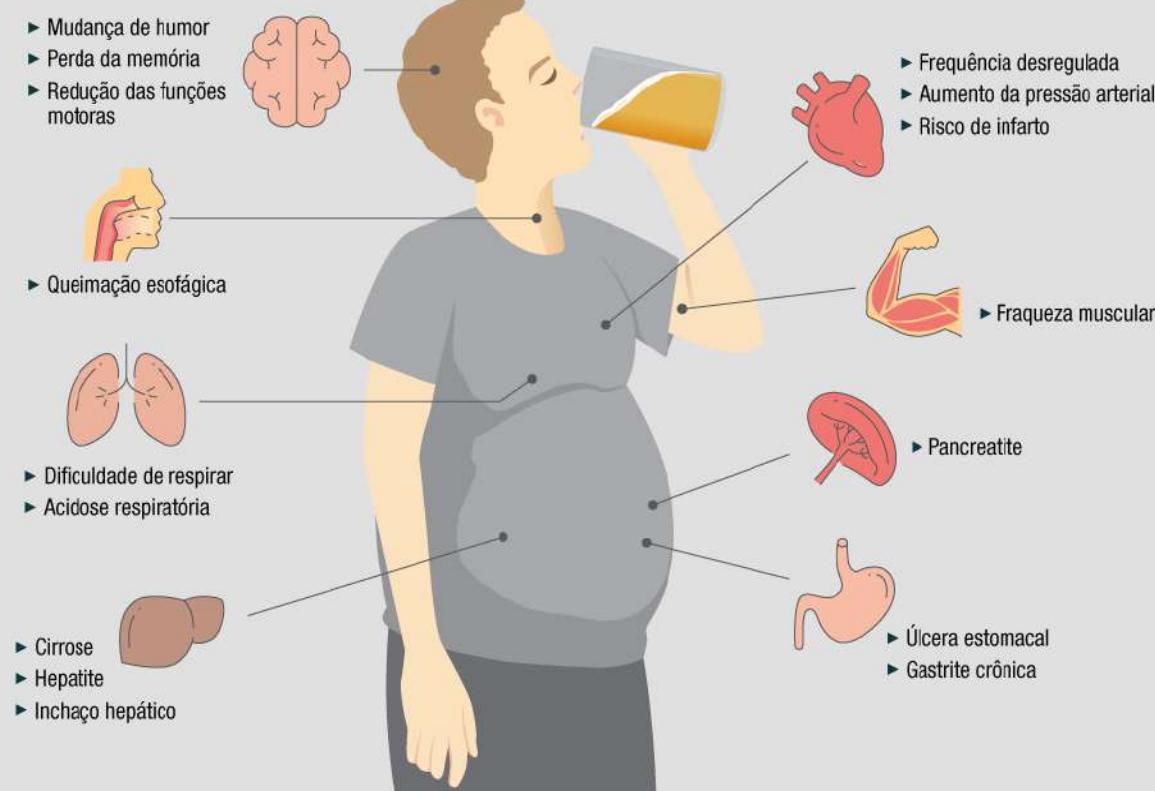
**5º - Alcoolista da manhã:** espera o barco abrir para tomar uma e ir trabalhar. Bebe no serviço escondido dos colegas e do patrão;

**6º - Alcoolista de plantão:** perdeu o emprego, está perdendo a saúde e a família. Vive para beber e bebe para viver. Fim da linha. Ou vai tratar ou vai morrer vítima do alcoolismo e das suas consequências.

Portanto, cabe a todos ficar bem atentos aos sinais desta doença. Quanto mais rápido buscar o tratamento maior serão as chances do sucesso deste.

**Cláudio Martins Nogueira**

## Sintomas agudos e crônicos do consumo excessivo de bebidas alcoólicas



## Para refletir

### A responsabilidade pela recuperação

A responsabilidade pela recuperação sempre é do dependente químico.

Se ele tiver uma família saudável, estruturada e disposta a apoiar, ótimo: isso facilita o caminho, dá sustentação emocional e ajuda a criar um ambiente mais seguro. Mas ainda assim, o compromisso continua sendo dele. Família alguma recupera alguém. Família apoia, quem muda é o dependente.

E quando a família não é saudável e muitas não são a responsabilidade permanece exatamente no mesmo lugar: com ele.

Porque recuperação não é herança, não é transferência, não é favor.

Recuperação é decisão, atitude e enfrentamento diário. É assumir a pró-

pria doença sem terceirizar a culpa, sem esperar que o mundo conserte o que só ele pode reorganizar por dentro.

- Ter uma boa família ajuda.
- Não ter uma boa família torna o processo mais desafiador.

Mas nada disso muda o fato central: quem quer sobriedade precisa fazer a parte que só ele pode fazer.

A família pode complicar, facilitar, confundir ou apoiar, mas ela não recupera ninguém.

A recuperação é, e sempre será, responsabilidade do dependente químico.

Sem mais!

**Gabriela Abdalla**

#### Meu comentário:

Concordo com o texto, porém é importante ressaltar que, não só a família pode ser uma facilitadora do tratamento (quando tratada) ou uma facilitadora do adoecimento (quando codependente), mas também os profissionais de saúde, os grupos de apoio, as Comunidades Terapêuticas e as Clínicas Terapêuticas possuem parte desta responsabilidade nesta recuperação.

Sempre vejo, na desistência ou exclusão de um residente dentro de um regime de internação toda a responsabilidade cair sobre o dependente químico. Raras vezes os responsáveis pelo acolhimento e tratamento fazem uma reflexão crítica sobre os serviços que estão oferecendo à família e ao dependente.

Cada um deve assumir sua parcela de responsabilidade, ou seja, o paciente assumindo o seu protagonismo da sua recuperação e os profissionais aperfeiçoando o cuidado e a atenção aos familiares e adictos.

**Cláudio Martins Nogueira**  
**Psicólogo Clínico**

**Especialista em dependência química e codependência há 35 anos**



## CANSADO DE DÚVIDAS? SOMOS A SOLUÇÃO



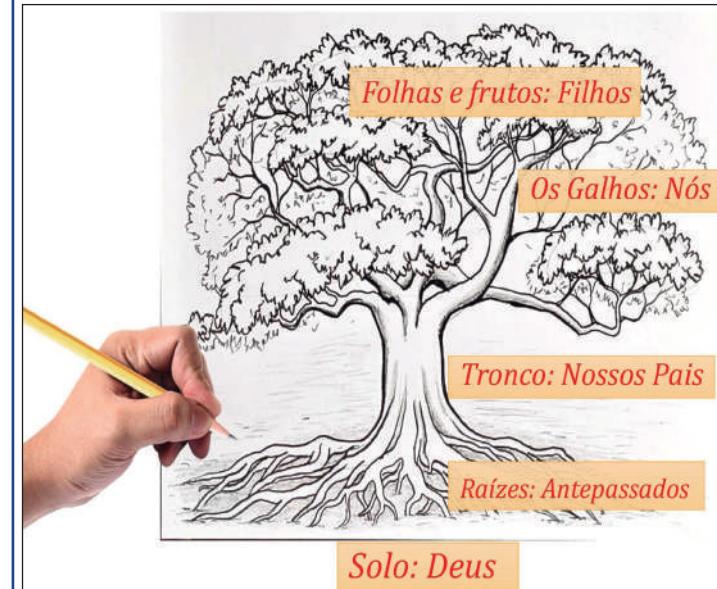
ABERTURA DE EMPRESAS  
ANÁLISE CONTÁBIL  
PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO  
ESCRITURAÇÃO  
ASSESSORIA COMERCIAL  
RECURSOS HUMANOS  
NOTA FISCAL ELETRÔNICA  
SPED / ICP / E-SOCIAL

**CM**  
CONTABILIDADE MINAS  
Desde 1971

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



## Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte IV



Continuação da edição anterior

### Os pais e o olhar da psicologia

#### a) Freud e a psicanálise

"Não consigo pensar em nenhuma necessidade da infância tão intensa quanto a da proteção de um pai." Freud, em "O mal estar na civilização", nos convida a refletir sobre a função paterna. Na sua teoria do aparelho psíquico ele desenvolve o conceito de Id, Ego e Superego.

O ID como uma instância psíquica movida pelo princípio do prazer. Basicamente, oriundo de um conteúdo inconsciente, o ser humano desde a mais tenra idade busca incessantemente o prazer. Um bebê ao nascer só interessa a satisfação imediata. Não só as necessidades fisiológicas, como também as necessidades do afeto. É neste sentido

que ele desenvolve o conceito de sexualidade infantil perversa, ou seja, o bebê não está apenas atrás do leite, ele está também atrás da satisfação sexual perversa (não visa a procriação) e sexual no sentido da afetividade.

O SUPEREIGO que seria a instância psíquica movida pelo princípio da realidade. Ele vai colocar limites no prazer desenfreado do ID. E o Superego que coloca as regras de convivência social. A civilização, para sobreviver enquanto sociedade organizada, construiu instituições capazes de estabelecer estes regramentos sociais. Podemos destacar as principais:

a) *A família* - Foi a primeira que, segundo Freud, surgiu a partir do momento em que o homem se tornou bípede (andou apenas com os pés). A partir daí ele olhou para a fêmea e estabeleceu aí a afetividade entre

elas. A mãe passou a colocar o bebê no colo e aí nasceu a família.

b) *A religião* - A ideia de um Poder Superior também tem seu nascimento nos primórdios da raça humana. Os fenômenos da natureza incapazes de serem controlados, passaram a ser nomeados e cultuados como "deuses". As primeiras tribos e até mesmo os homens das cavernas já estabeleceram critérios de certo e errado, mal e bom, pecado e virtudes com objetivo de controle social sob ótica dos deuses.

c) *O Estado de direito* - Além das leis divinas, era necessário estabelecer leis humanas capazes de regular uma convivência pacífica entre os membros da tribo. Daí nasceu a legislação regida por líder com seus juízes.

d) *A escola* - Esta instituição da formação do superego é a mais recente, pelo menos da forma que ela se encontra estruturada nos dias de hoje. O papel primordial a princípio era passar o conhecimento, um ofício e uma profissão. Com os anos, ela também passou a fazer parte no processo de educação afetiva e emocional, sendo assim importante para ajudar a inserir o superego naquela criança, adolescente, jovem e até mesmo nos adultos.

O EGO - Oriundo de tudo que o sujeito vivenciou no seu ambiente social



(família, religião, escola e Estado mais a sua herança genética e individual (pre-disposição)). O Ego será o gerenciador de tudo isto e o responsável da formação daquilo que chamamos de Personalidade. É ele que vai nos dizer sobre "qual prazer que eu posso ter dentro de um contexto social"

Na próxima edição, iremos refletir sobre cada uma destas instituições, especialmente o papel da família neste processo. Abordaremos a função paterna e materna e como elas são diferentes e complementares na formação da personalidade do ser humano.

Continua na próxima edição

**Claudio Martins  
Nogueira  
Psicólogo Clínico**

**Especialista em dependência química e Codependência**



**Dizei-me com quem andas e eu te direi quem és**

## Ditado popular

**Digas com quem andas que eu te direis quem és**

Este ditado é um retrato de uma face da nossa personalidade. Somos seres biológicos, herdeiros de uma estrutura física e talvez até psíquica em relação aos nossos antepassados. Além disto, somos seres sociais que recebem influências do meio em que vive. Com certeza, se nós tivéssemos nascido em outra época e em outra cultura diferente da nossa, seríamos diferentes do que somos.

Assim, esta faceta social da nossa formação psíquica é muito importante. Com quem e onde andamos vai nos dizer muito da nossa personalidade, dos valores, das crenças, dos gostos e desejos. Exemplo clássico é o dependente químico. Na medida em que ele vai desenvolvendo a doença, ele vai se envolvendo somente com pessoas também dependentes químicos. O isolamento da família, da igreja e dos colegas de trabalho que não fazem uso destas substâncias é inevitável.

Com o tempo, o dependente passa a acreditar que todos do bairro estão usando drogas. O que ele não percebe é que ele conhece apenas os ditos "malucos". Os chamados de "caraças" não fazem parte do seu ciclo social.

Desta maneira, este convívio social retroalimenta a adição, ou

seja, para ter uma relação amistosa com um usuário ele também tem que usar a droga. Ser aceito neste meio social implica neste uso. Quem não usa está fora da roda e o mal estar se apresenta neste ambiente.

Portanto, sair da droga implica em evitar as pessoas e os ambientes onde a droga está presente. Mais do que isto, para receber boas influências, o dependente deve começar a frequentar ambientes mais saudáveis e construtivos como os grupos de ajuda mútua, o profissional de saúde, a família e a igreja.

Isto vale para todos. Se recebemos influências contínuas sobre tudo que vemos e ouvimos, nada melhor do que selecionar a qualidade destas influências. Só assim será possível construirmos uma vida mais saudável e sóbria.

**Cláudio Martins  
Nogueira  
Psicólogo Clínico**

**Especialista em dependência química e codependência**

**Dizei-me com quem andas e eu te direi quem és**

## Para Refletir

### O silêncio dos filhos adultos



Ninguém te prepara para o silêncio especial que os filhos adultos deixam para trás...

Não é o silêncio dos quartos vazios, mas aquele que se instala suavemente no coração.

Quando já não te perguntam o que fazer, quando já não procuram o teu conselho, quando começam a viver... Sem ti.

E tu sorris, claro.

Porque era isso que desejava — vê-los ganhar asas e voar.

Mas por dentro... Algo se parte.

Ser mãe de filhos adultos é uma experiência completamente diferente.

É morder os lábios e calar

quando os vês errar.

É engolir a vontade de telefonar quando não atendem.

É aprender a amar sem invadir.

É observar de longe, com as mãos quietas, mas com o coração a tremer.

Às vezes contam-te alguma coisa... Mas muitas vezes não.

E finges que não dói.

Mas dói.

Dói já não fazeres parte de tudo como antes.

Dói ver que já não precisam de ti... Pelo menos não da mesma forma.

E, mesmo assim, continuas presente.

Colocas na mesa o prato favorito deles quando regressam.

Guardas as fotografias em que ainda eram pequenos.

Todas as noites rezas por eles, como se a oração pudesse protegê-los do mundo.

Porque, no fundo do coração, uma mãe nunca deixa de cuidar.

Apenas aprende a fazê-lo a partir da sombra.

Do canto.

Da oração.

É uma forma de amor invisível, mas que sustenta tudo.

Ser mãe de um filho adulto é aceitar que já não és o centro da sua vida... E, mesmo assim, amá-lo como se ainda fosses.

Porque existe um amor que nunca desaparece — apenas aprende a esperar pacientemente. Em silêncio.

*Autor desconhecido*

**Meu comentário:**

No meu livro "Preparando Seus Filhos

para a Vida" eu coloco o primeiro texto com o título "reciclem". Oriento os pais a reciclagem seus papéis na vida de seus filhos. Do contrário, o silêncio dos filhos adultos será uma verdadeira "tortura" para os pais codependentes.

"Se a semente não morre, ela não produz frutos", assim, os pais precisam "morrer em vida" para seus filhos, só assim os filhos irão assumir o protagonismo das suas vidas e estarão preparados para vivê-la.

**Cláudio Martins  
Nogueira  
Psicólogo Clínico**

**Especialista em Dependência química e codependência**



## Histórias para crescer

### Sem disciplina, os começos não conhecem os fins

A perseverança é uma das atitudes que nos permite alcançarmos o sucesso, sem isso, tornamo-nos especialistas em começar, porém, não saímos do início. Começar é, sem dúvida, um passo essencial na busca dos objetivos ou da resolução de um grande problema, mas sem disciplina, esses começos não conhecem os fins.

nítido o quanto estamos evoluindo.

A falta de percepção do progresso, que muitas vezes acontece a conta gotas, faz com que muitos de nós abandonemos os objetivos, paramos pelo caminho e assim, não chegamos a lugar algum.

Costumo comparar o nosso crescimento pessoal à fase de crescimento físico dos nossos filhos, quando ainda pequenos. Quem convive com eles diariamente não consegue perceber o quanto estão crescendo de um dia para o outro, no entanto, basta chegar alguém que não os vê a meses para externar em tom admirado: - Nossa, quanto eles cresceram!

As mudanças que tanto desejamos nem sempre acontecem num estalar de dedos e a busca pelo imediatismo pode nos levar a desistir de caminhar e, desistindo, não chegamos a lugar algum.

Em um processo de mudança pessoal é fundamental percebermos e valorizarmos cada pequeno progresso, por mais sutil que seja. Chegamos ao final de um livro grosso lendo página por página; construímos grandes casas assentando tijolo por tijolo. Nestes casos é fácil percebermos o avanço. Como pessoas humanas nem sempre fica

Portanto, para atingir um objetivo, comece, sem se prender ao imediatismo. Insista, perceba e valorize cada pequeno avanço, porque os resultados finais certamente serão evidentes e extraordinários.

**Celso Garrefa**

**CONTABILIDADE IDEAL**  
Assessoria tributária e contábil  
Telefax (31) 3384-1444  
[www.contabilidadeideal.com](http://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



Recentemente, no vestiário da Academia Mergulho 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, mesmo com a proibição do uso destes aparelhos na escola, não fazem nada durante o horário da atividade física. A recusa é explícita. Já tentei colocar em prática esta lei, mas, infelizmente só tive problemas com os alunos e com os pais. 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.

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

**Cláudio M. Nogueira**  
Psicólogo clínico  
Especialista em dependência química e codependência



## PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS

### ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS

Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência

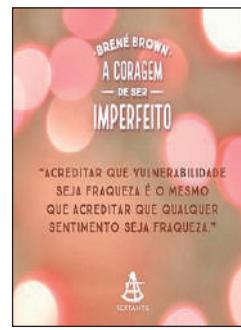
31 99206-2492

projetocriar@yahoo.com.br

'Porque prevenir ainda é melhor do que remediar'

## A coragem de ser imperfeito - parte 22

Capítulo 07 – Criando filhos plenos



Diminuir a lacuna de valores

Apoiar nossos filhos significa apoiar os pais. Cuidar do bem estar das crianças é não envergonhar os pais. Os pais erram... Porém querendo acertar. Eles precisam ser valorizados e não humilhados.

Assim...

O senso de dignidade é sentir bem com suas escolhas. O importante é o comprometimento dos pais no processo de educação dos seus filhos. Eles precisam ser respeitados mesmo quando estão "errando". Isso é autovalorização.

Não julgar os pais é essencial para ajudar que seus filhos possam viver com ousadia e serem plenos. Viver com ousadia é encontrar nosso caminho e respeitar a escolha dos outros, mesmo que estas não estejam em comum acordo com meus valores.

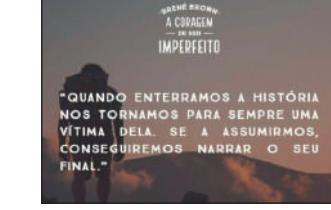


Autovalorização é igual ao amor aceitação

**Aceitação:** É o desejo de fazer parte de algo maior do que nós. Eu sou "eu" e, apesar disto, sou aceito. Aceitação não é encaixar-se, ou seja, anular o meu "eu" para ser "aceito" pelo outro. Os pais, em primeiro lugar, precisam se aceitar para conseguirem aceitar seus filhos como são e não como idealizaram.

"Compaixão só acontece entre os iguais, ou seja, entre humanos"

"Pais não são perfeitos e nem sempre estão certos. Por isto precisamos estar abertos para nossos filhos e demais familiares. Para isto, a atenção plena e a nossa presença são fundamentais. Deixar os filhos travarem suas próprias lutas e vivenciarem suas adversidades será fundamental para que eles encontrem o sentido da esperança e da vida."



Meu comentário:

Criar filhos plenos implica em acreditar no potencial deles. Demorei muitos anos para entender a



revolta dos filhos (especialmente dos adolescentes e jovens) para com seus pais superprotetores. Os filhos querem sair do ninho e bater asas e voar.

Os pais codependentes cortam suas asas para eles não voarem. Na tentativa de protegê-los os desprotege. Resultado: adultos infantilizados dependendo financeiramente e emocionalmente dos pais ou avós.

A psicologia nos convida a reverter esta realidade, independente da idade do "bonitão", é possível fazer com que os filhos assumam sua autonomia e vá em busca de sua realização pessoal. Para isto, é fundamental a psicoterapia e a reeducação dos pais com muita empatia e compreensão dos profissionais de saúde.

Na próxima edição, vamos continuar refletindo sobre o capítulo 07 – Criando filhos plenos. Você não pode perder este texto. Espero vocês no mês de janeiro/26. Até lá!

**Adaptação de**  
**Cláudio Martins Nogueira**  
Psicólogo Clínico

Especialista em dependência química e codependência há mais de 35 anos

Indicação de leitura:

**A CORAGEM DE SER IMPERFEITO**  
Brené Brown  
Editora Sextante

## Para Refletir

### A dopamina e o uso de drogas

A dopamina é um neurotransmissor essencial do cérebro, ligado ao prazer, motivação e à sensação de recompensa.

Ela atua no chamado "caminho da gratificação", que reforça comportamentos que nos fazem sentir bem.

Quando uma droga é usada, ela dispara a liberação de dopamina de forma intensa e rápida, ativando esse sistema artificialmente.

É importante ressaltar que este processo não acontece com todas as pessoas, mas sim, com aquelas que possuem a predisposição orgânica para desenvolver a dependência.

Por exemplo, ao fumar crack, a dopamina é liberada quase que instantaneamente, criando uma euforia intensa que o cérebro quer repetir, aumentando a chance de uso repetido.

Atividades naturais, como comer, praticar esportes ou socializar, também liberam dopamina, mas de forma mais lenta e equilibrada, promovendo bem-estar sem risco de dependência.

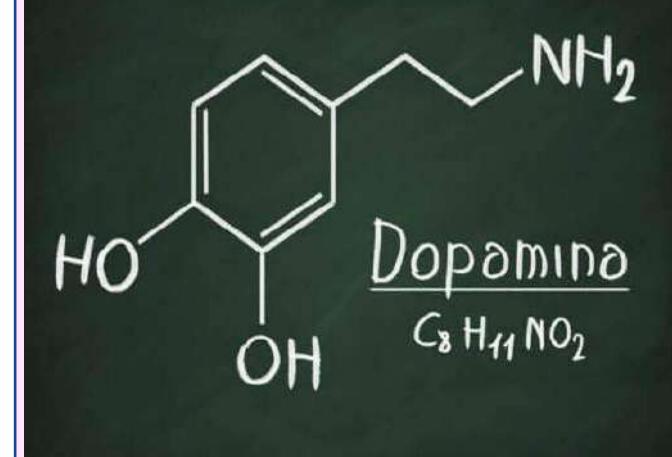
Lembre-se: quanto mais rápida e intensa a liberação da dopamina, maior o potencial da droga de gerar dependência.

Por Prof. Dr. Ronaldo Laranjeira

Meu comentário:

Diante deste texto é possível perceber que o dependente químico não é dependente da droga, mas sim, do excesso de dopamina que ela descarrega no seu sistema nervoso de maneira intensa e rápida sem muito esforço.

Como temos a



**Padaria \* Restaurante \* Pizzaria**



**HORIZONTE**  
Aceitamos encomendas

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

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

**PROGRAMA**  
Família de Caná



SINTONIZE 105,7 FM

ou acesse e ouça online:  
[www.gospamira.com.br](http://www.gospamira.com.br)

Todas as terças às 14:00

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

**PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS**

**ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS**

Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência

31 99206-2492

projetocriar@yahoo.com.br

'Porque prevenir ainda é melhor do que remediar'

# A história de Bill W. (AA)

## A história de Bill W. - Cofundador do AA - Alcôlicos Anônimos

### Capítulo 1 – parte 10

Meu amigo havia enfatizado a absoluta necessidade de demonstrar estes princípios em todas as minhas atividades. Era, sobretudo, imperativo trabalhar com outros, assim como ele havia trabalhado comigo. A fé sem obras é morta, disse-me ele. E como isto é terrivelmente verdadeiro para o alcoólico. Pois se um alcoólico deixa de aperfeiçoar e ampliar sua vida espiritual através do trabalho e da dedicação aos outros, talvez não sobreviva aos transtornos e dificuldades que certamente surgirão em seu caminho. Se ele não trabalhar, com certeza beberá novamente. E, se beber, certamente morrerá. Aí, então, a fé estará realmente morta. Para nós, não há alternativa.

Minha mulher e eu nos dedicamos com entusiasmo à ideia de ajudar outros alcoólicos a encontrar uma solução para seus problemas. Foi uma sorte, pois meus antigos sócios nos negócios continuaram a não acreditar em mim por um ano e meio, período no qual pouco trabalho consegui. Eu não estava muito bem, na época, e fui atormentado por ondas de autopiedade e ressentimento. Isto quase me levava, às vezes, de volta à bebida, mas logo descobri que, quando todas as outras providências falhavam, o trabalho junto a outro alcoó-

lico salvava meu dia. Várias vezes fui, desesperado, ao meu antigo hospital. Lá, conversando com alguém, sentia-me surpreendentemente revigorado e equilibrado. Este é um programa de vida que funciona nos momentos difíceis.

Começamos a fazer amigos leais e criou-se entre nós uma solidariedade da qual é maravilhoso sentir-se parte. Tínhamos realmente alegria de viver, mesmo sob pressão e em dificuldades. Vi centenas de famílias tomarem o caminho que verdadeiramente leva a algum lugar. Vi as situações domésticas mais difíceis serem reajustadas, inimizades e rancores de todos os tipos serem eliminados. Vi homens saírem de hospícios e reassumirem posições vitais em suas famílias e comunidades. Profissionais e homens de negócios recuperarem seus padrões de vida. Praticamente não existe, entre nós, qualquer forma de problema ou miséria que não tenha sido superada. Numa cidade do oeste e em seus arredores, somos, com nossas famílias, cerca de mil pessoas. Encontramo-nos frequentemente, a fim de que os recém-chegados possam encontrar a solidariedade que procuram. Nesses encontros informais, podemos ter, muitas vezes, de 50 a 200 pessoas presentes. Estamos crescendo em número e em força. (Em 2001, A.A. com-

preende cerca de 100.800 grupos em todo o mundo).

Um alcoólico embriagado é uma criatura desagradável. Nossas lutas com eles são às vezes árduas, às vezes cômicas, outras trágicas. Um pobre coitado cometeu suicídio em minha casa. Ele não conseguiu, ou não quis, aceitar nosso modo de vida.

Há, entretanto, muita alegria em tudo isto. Imagine que alguns possam ficar chocados com nossa aparente frivolidade e nosso falar excessivo. Mas, sob esta aparência, há uma extrema honestidade. A fé precisa agir, vinte e quatro horas por dia, dentro de nós e por nosso intermédio, ou morremos.

A maioria de nós sente não mais precisar ir em busca da utopia. Nós a temos conosco, aqui e agora. A cada dia, a conversa simples de meu amigo na cozinha de nossa casa multiplica-se num crescente círculo de paz na terra e boa vontade entre os homens.

*Bill W., co-fundador de A.A.  
Falecido em 24 de janeiro  
de 1971.*

*Fim do capítulo 01*



*Continua na  
próxima  
edição*

## Histórias para crescer

### Quanto você vale?

– Venho aqui, professor, porque me sinto tão pouca coisa que não tenho forças para fazer nada. Dizem-me que não sirvo para nada, que não faço nada bem, que sou lento e muito idiota. Como posso melhorar? O que posso fazer para que me valorizem mais?

O professor, sem olhá-lo, disse:

– Sinto muito, meu jovem, mas não posso te ajudar. Devo primeiro resolver o meu próprio problema. Talvez depois.

E fazendo uma pausa, falou:

– Se você me ajudasse, eu poderia resolver este problema com mais rapidez e depois, talvez possa te ajudar.

– C...claro, professor - gaguejou o jovem, que se sentiu outra vez desvalorizado e hesitou em ajudar seu mestre. O professor ti-

rou um anel que usava no dedo pequeno e deu ao garoto dizendo:

– Monte no cavalo e vá até o mercado. Devo vender esse anel porque tenho que pagar uma dívida. É preciso que obtenhas pelo anel o máximo possível, mas não aceite menos que uma moeda de ouro. Vá e volte com a moeda o mais rápido possível.

O jovem pegou o anel e partiu. Mal chegou ao mercado, começou a oferecer o anel aos mercadores. Eles olhavam com algum interesse, até quando o preço pretendido era informado. Quando o jovem mencionava uma moeda de ouro, alguns riem, outros saíram sem ao menos olhar para ele, mas só um velhinho foi amável a ponto de explicar que uma moeda de ouro era muito valiosa para comprar um anel. Tentando ajudar o jovem, chegaram a oferecer uma moeda de

prata e uma xícara de cobre, mas o jovem seguia as instruções de não aceitar menos que uma moeda de ouro e recusava as ofertas.

Depois de oferecer a joia a todos que passaram pelo mercado, abatido pelo fracasso, montou no cavalo e voltou. O jovem desejou ter uma moeda de ouro para que ele mesmo pudesse comprar o anel, assim livrando a preocupação de seu professor e podendo receber ajuda e conselhos. Entrou na casa e disse:

– Professor, sinto muito, mas é impossível conseguir o que me pediu. Talvez pudesse conseguir duas ou três moedas de prata, mas não acho que se possa enganar ninguém sobre o valor do anel.

– Importante o que disse, meu jovem - contestou sorridente o mestre. – Devemos saber primeiro o valor do anel. Volte a montar no cavalo e vá até

o joalheiro. Quem melhor para saber o valor exato do anel? Diga que quer vendê-lo e pergunte quanto ele te dá por ele. Mas não importa o quanto ele te ofereça, não o venda. Volte aqui com meu anel.

O jovem foi até o joalheiro e lhe deu o anel para examinar. O artesão examinou-o com uma lupa, pesou-o e disse:

– Diga ao seu professor, se ele quiser vender agora, não posso dar mais que 58 moedas de ouro pelo anel.

O jovem, surpreso, exclamou:

– 58 Moedas de ouro!

– Sim, replicou o joalheiro, eu sei que com tempo poderia oferecer cerca de 70 moedas, mas se a venda é urgente...

O jovem correu emocionado para a casa do professor para contar o

que ocorreu.

– Sente-se, disse o professor, e depois de ouvir tudo que o jovem lhe contou, disse:

– Você é como esse anel, uma joia valiosa e única. E que só pode ser avaliada por um expert. Pensava que qualquer um podia descobrir o seu verdadeiro valor?

E dizendo isso voltou a colocar o anel no dedo.

5. **Dependência emocional** - você duvida da própria capacidade.

E quando você acorda... Já está vivendo uma relação onde precisa pedir licença para sentir.

#### Dica prática do dia:

Hoje, observe um único comportamento que você tem deixado passar por medo de conflito. Pergunte a si mesmo:

- Isso me fere?
- Eu tenho silenciado para manter a "paz"?
- Se fosse com alguém que eu amo, eu diria que é normal?
- Esse comportamento tem se repetido?

Escreva o que vier. Clareza é o primeiro passo para romper o ciclo.

O desrespeito só cresce onde o silêncio o alimenta. Mas quando a consciência chega, algo dentro de você deserta e diz:

"Eu mereço relações que não doam."

A partir de hoje, você vai enxergar o início das pequenas invasões, para nunca mais permitir que elas cresçam dentro de você.

*Com carinho,  
Fernanda  
Cavalcanti*

**QUANTO VOCÊ VALE?**

## 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 - Três cartilhas educativas: 'Alcoolismo e os 12 passos do AA' e 'Drogas, efeitos e tratamento' e 'Maconha: baseado de ilusões.'

Tudo por R\$245,00 em até 5x R\$44,00

(31) 99206-2492 Zap



## 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

