



Cocaína e sexo: nada a ver

Impotência sexual, Ejaculação precoce, perda da libido, inabilidade nas relações afetivas e agressividade são apenas algumas consequências da dependência na cocaína



Além dos problemas internos, a droga também pode acabar com sua performance na cama.

Isso porque, os usuários têm mais chances de sofrer de disfunção erétil e acabar broxando. "A cocaína pode causar impotência por vários motivos. Os mais comuns são os acidentes vasculares (isquemia) e depressão, afinal, durante a abstinência o homem fica abatido, apático, sem libido, em uma ressaca química que demora dias ou até mesmo semanas para passar", explica a Dra. Ana Cecília.

A a cocaína faz com que você aguente por mais tempo as baladas e sinta uma enorme euforia sexual, com o passar do tempo, a libido diminui e as chances de você ficar devendo na hora H aumentam e muito.

Leia mais 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@comercialesportecube.com.br

KIT LEITURA: CODEPENDÊNCIA TEM SAÍDA



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

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



**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)

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

Feliz Ano Novo!

Todos os anos desejamos um Ano Novo maravilhoso para todas as pessoas que encontramos. A virada do ano é recheada não só com uma mesa farta da ceia, mas também por renovação de propósitos, objetivos e metas.

O que a maioria das pessoas não para para pensar é que para termos um verdadeiro feliz Ano Novo, precisamos produzir mudanças em primeiro lugar em nós mesmos. O processo de autoconhecimento e de autoaceitação deve começar rápido. Através dele, podemos separar o joio do trigo, ou seja, fazer uma avaliação do que foi bom e ruim no decorrer do ano anterior e, a partir disto, reforçar os aspectos positivos e encontrar soluções para tudo aquilo que “travou” a sua vida.

Certa vez, no nosso Grupo Terapêutico, soltei uma frase que me impactou bastante: “A saída é para dentro”. Este trocadilho nos convida a olhar para dentro de nós e não para aquilo que está acontecendo ao nosso redor.

Que possamos pensar nestas coisas no decorrer deste ano e construir assim, dias cada vez melhores.

Muito obrigado a todos da família Portal da Sobriedade, leitores e patrocinadores! O apoio de todos vocês é muito importante para nós!

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: projetociar@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.

Histórias para crescer

Paciência e atenção

Rodrigo, 34 anos, depois de muito tempo sem visitar o velho pai, resolveu passear com ele. Foram para um parque da cidade e resolveram sentar em um banco da praça.

Enquanto Rodrigo lia seu jornal, seu pai observava a natureza com os olhos cansados de um homem de 81 anos. De repente, diante de um movimento nas árvores, o pai de Rodrigo, seu Orlando, pergunta:

– Filho, o que é aquilo?

Rodrigo afasta por um segundo o jornal e responde:

– É um pássaro, pai...

O velho pai continua acompanhando o movimento do passarinho e, novamente, pergunta:

– O que é aquilo?

Estressado, Rodrigo responde de forma ríspida:

– Poxa! Já falei... Aquilo é um pássaro!!!

Passados alguns

segundos, seu Orlando torna a perguntar, apontando para o passarinho:

– O que é aquilo?

Desta vez, o filho explode com sua paciência esgotada, gritando com o próprio pai:

– O senhor está caduco, surdo? Já falei aquilo é um pássaro. P á s s a r o ! Entendeu?

Nisso, o velho pai faz um sinal pedindo para o filho aguardar. Levanta-se, tira da bolsa uma espécie de diário e pede ao filho para ler em voz alta um trecho escrito há muitos anos:

“Ontem, meu filho, agora com três aninhos, perguntou-me 26 vezes o que era aquilo voando de uma árvore para outra e lhe respondi todas as vezes, com muita paciência, tratar-se de um pássaro. E, em todas as vezes, abracei meu filhinho, orgulhoso e cheio de amor.”

Autor desconhecido

Contribuição: Oswaldo Queiroz

Envelhecer não é adoecer



Muitas doenças não são doenças, mas sim envelhecimento normal.

O diretor de um hospital de Pequim deu estes conselhos aos idosos:

Você não está doente, você está envelhecendo. Muitas condições que você considera doenças não são doenças, mas sim sinais de que o corpo está envelhecendo.

1. Memória fraca não é Alzheimer, mas um mecanismo de autoproteção do cérebro idoso. Isso é o cérebro envelhecendo, não uma doença. Se você simplesmente esquece onde colocou as chaves, mas consegue encontrá-las sozinho, NÃO é demência.

2. Andar devagar e ter pernas e pés instáveis não é paralisia, mas degeneração muscular. A solução NÃO é tomar remédios, mas sim se mexer.

3. Insônia não é uma doen-

ça, mas o cérebro está ajustando seu ritmo. É uma mudança na estrutura do sono. Não tome remédios para dormir indiscriminadamente. A dependência prolongada de pílulas para dormir e outros medicamentos para adormecer aumenta o risco de quedas, comprometimento cognitivo, etc. A melhor pílula para dormir para idosos é tomar mais sol durante o dia e manter uma rotina regular.

4. Dores no corpo não são reumatismo, mas uma reação normal ao envelhecimento dos nervos.

5. Muitos idosos dizem: Meus braços e pernas doem em todos os lugares. É reumatismo ou hiperplasia óssea? Os ossos ficam frouxos e finos, mas 99% das “dores no corpo” não são uma doença, mas uma condução nervosa lenta, que amplifica a dor. Isso é chamado de sensibilização central, uma alteração fisiológica comum em ido-

sos. Exercícios são a cura, em vez de tomar remédios.

6. Colesterol. Os idosos têm níveis de colesterol ligeiramente mais altos porque viveram mais. O colesterol é a matéria-prima para a síntese de hormônios e membranas celulares. Um nível muito baixo pode facilmente reduzir a imunidade. As Diretrizes para a meta de redução da pressão arterial em idosos são <150/90 mmHg, e não o padrão para jovens <140/90. Não trate o envelhecimento como doença.

7. Envelhecer não é uma doença, é um caminho necessário.

Algumas palavras devem ser ditas aos idosos e a seus filhos:

1º) Lembrem-se: nem todo

desconforto é uma doença.

2º) Muitos idosos têm medo de ficar “assustados”. Não se assustem com o laudo do exame físico nem se deixem enganar por propagandas.

3º) O mais importante: para as crianças/filhos não é levar os pais apenas ao hospital, mas acompanhá-los em caminhadas, banhos de sol, refeições, conversas e vínculos.

O envelhecimento não é o inimigo. É outra palavra para viver... Mas a estagnação é o inimigo!

Mantenha-se saudável!

Autor desconhecido

Colaboração: Maria Inês AE Bauru/Marília



Para refletir

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 onde desejamos. De um simples feirante a uma multinacional, o princípio de administração é o mesmo: estabelecer metas e objetivos, ou seja, construir degraus até chegar no topo da escada.

Na carreira profissional é a mesma coisa. O trabalhador tem que criar objetivos e metas. Cons-

truir sua escada rumo ao sucesso profissional e pessoal. Infelizmente, o que estamos vendo hoje em dia 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 tem 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 na 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.

No contexto das dependências e codependências, esta história se repete. Queremos alcançar o último degrau da escada da sobriedade sem passar pelas etapas dos demais degraus do tratamento.

Nada melhor então do que construirmos nossa escada com cuidado, planejando cada etapa, cada meta, visando sempre o topo da escada e a finalidade de chegar até ali.

Cláudio M.Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em Dependência química



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

Cocaína e sexo: nada a ver

O uso de cocaína está disseminado em todas as camadas da sociedade. Entre os usuários, estão jovens de classe média que utilizam a droga nas baladas e em reuniões na casa de amigos. A maioria experimenta com o objetivo de conhecer seus efeitos ou até mesmo porque desejam passar mais tempo “ligado”, embora muitos desconheçam que, mesmo o uso esporádico, é prejudicial.

Isso porque, as substâncias presentes na cocaína afetam o sistema neurológico e imunológico de forma irreversível e muito perigosa. Além de todas as transformações internas, o uso constante causa, ao longo dos anos, uma degradação física evidente.

“A cocaína é uma droga estimulante que afeta o organismo inteiro, atingindo principalmente cérebro, coração e a frequência respiratória”, explica a psiquiatra Ana Cecília Marques. Segundo o também psiquiatra Anderson Ravy Stolf, mestrando do programa de pós-graduação em psiquiatria pela UFRGS, a cocaína, assim como o *crack*, está associada a uma diminuição da resposta imunológica do organismo.

No sistema neuroló-



gico, ela causa hiperexcitação cerebral e consequente morte dos neurônios e a diminuição da irrigação sanguínea no cérebro. A presença de cocaína no cérebro gera também alterações das funções neuropsicológicas, influenciando áreas relacionadas ao julgamento, percepção, concentração, tomada de decisões e impulsividade.

Além dos problemas internos, a droga também pode acabar com sua performance na cama. Isso porque, os usuários têm mais chances de sofrer de disfunção erétil e acabar broxando. “A cocaína pode causar impotência por vários motivos. Os mais comuns são os acidentes vasculares (isquemia) e depressão, afinal, durante a abstinência o homem fica abatido, apático, sem libido, em uma ressaca química que demora dias ou até mesmo semanas para passar”, explica a Dra. Ana Cecília.

Ou seja, se momentaneamente a cocaína faz com que você aguente por mais tempo as baladas e sinta uma enorme euforia sexual, com o passar do tempo, a libido diminui e as chances de você ficar devendo na hora H aumentam e muito.

Fonte: www.areah.com.br/cool/saude



Meu comentário:

Além de tudo que foi colocado no texto, na medida em que a dependência se instala (e com a cocaína isto é muito rápido), o dependente químico de cocaína vai perdendo o interesse sexual. O seu prazer passa a ser apenas o “tiro”, ou seja, a próxima dose. Neste estado o dependente se torna um sujeito antissocial que dificilmente vai construir uma relação afetiva duradoura com alguém.

No aspecto psicológico, o dependente de cocaína desenvolve quadros clínicos graves como delírios persecutórios, paranoias (daí o nome de noiado), depressão, ansiedade, culpa, medo, baixa autoestima, podendo chegar a quadros graves de esquizofrenia, transtornos bipolar e tantas outras complicações que irão afetar diretamente sua vida sexual.

Diante do exposto não é preciso ter inteligência para perceber que cocaína e sexo não combinam.

Obs.: tudo que foi colocado aqui vale também para o *crack*, já que o princípio ativo é o mesmo. A única diferença que com o *crack* o processo é mais rápido.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e Codependência familiar



Para refletir

Parentalidade distraída

- “Saia um pouco deste celular, menino!”, costumamos nos queixar com os filhos. Mas, olhando para nós mesmos, será que também não estamos gastando tempo excessivo com nossos aparelhos celulares? Muitos pais atualmente estão presentes fisicamente, mas ocupados demais com seus dispositivos eletrônicos. A isso chamamos parentalidade distraída.

Os vínculos afetivos são um dos principais fatores de prevenção e proteção na educação dos filhos e não se constroem vínculos com distanciamento, seja ele físico ou mesmo aquele em que os pais estão presentes fisicamente, porém absorvidos pelas telas não enxergam as pessoas que convivem no mesmo espaço. Falta diálogo, falta atenção, falta comunicação, falta demonstração de afeto.

Pais ocupados excessivamente com suas redes sociais não encontram tempo para exercer o seu principal papel em relação aos filhos, que é prepará-los para o mundo em que vivem. Na ausência de uma referência familiar que norteie sua vida, eles buscam fora do núcleo parental as suas referências, que nem sem-

pre são as mais adequadas.

Grandes desvios comportamentais não acontecem da noite para o dia. É um processo que se instala ao longo do tempo e precisamos de muita atenção para identificar e corrigir os pequenos deslizamentos, caso contrário, as consequências poderão ser desastrosas, no entanto, só vamos perceber tais mudanças se não estivermos tão distraídos com as telas.

Outro problema do uso excessivo das redes são as comunicações interrompidas, conversas cortadas pelos sons das mensagens dos celulares, como se aqui-lo que nos chega seja mais importante que o nosso diálogo.

Precisamos tirar um pouco nossos filhos das telas e o primeiro passo começa por nós, fazendo uso equilibrado e consciente dessas tecnologias, caso contrário, são eles que poderão nos cobrar:

- Pai, saia um pouco desse celular!

Celso Garrefo

Voluntário do Amor
Exigente
Sertãozinho



Para refletir

Seja feliz na “melhor idade”

Um oncologista brasileiro disse:

1. A meia-idade começa aos 50 e deve terminar aos 70.
2. Os anos dourados começam aos 70 e terminam aos 80.
3. A velhice começa aos 80 e termina aos 90.
4. A longevidade começa aos 90 e termina após a morte.
5. O principal problema de uma pessoa idosa é a solidão. Geralmente, os cônjuges não morrem juntos, alguém morre primeiro. Uma viúva ou viúvo se torna um fardo para a família. Por isso é tão importante não perder o contato com os amigos, reunir-se e se comunicar com frequência, para não ser um fardo para seus filhos e ne-

tos, que provavelmente nunca o dirão.

Minha recomendação pessoal é não perder o controle da sua vida. Isso significa decidir quando e com quem sair, o que comer, como se vestir, para quem ligar, a que horas dormir, o que ler, com o que se divertir, o que comprar, onde morar, etc. Porque se você não puder fazer todas essas coisas livremente e sozinho, você se tornará uma pessoa insuportável que será um fardo para os outros.

William Shakespeare disse: “Estou sempre feliz!” Sabe por quê? Porque eu não espero nada de ninguém. Esperar é sempre angustiante. Os problemas não são eternos; eles sempre têm uma solução. Acreditamos que somos os culpados pelos nossos problemas. O

único para o qual não há cura é a morte. Antes de reagir... Respire fundo;

Antes de falar... Ouça;

Antes de criticar... Olhe para si mesmo;

Antes de escrever... Pense com cuidado;

Antes de atacar... Renda-se;

Antes de morrer... Viva a vida mais bela que puder!

O melhor relacionamento não é com a pessoa perfeita, mas com alguém que aprendeu e está aprendendo a viver da forma mais interessante e bela possível. Observe as deficiências dos outros... Mas também admire e elogie suas virtudes.

Se você quer ser fe-

liz, precisa fazer outra pessoa feliz. Se você quer algo, precisa primeiro dar algo de si.

Você precisa se cercar de pessoas boas, amigáveis, interessantes e ser uma delas.

Lembre-se: em momentos difíceis, mesmo com lágrimas nos olhos, levante-se e diga com um sorriso: “Está tudo bem, porque somos frutos de um processo evolutivo.”

Autor desconhecido



Ditão

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

AMIGÃO

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

REDE

GMINAS

A Marca da Construção

AV. SINFRÔNIO BROCHADO, 939 - BARREIRO | BELO HORIZONTE - MG | TEL: (31)3384.1544

AMIGÃO

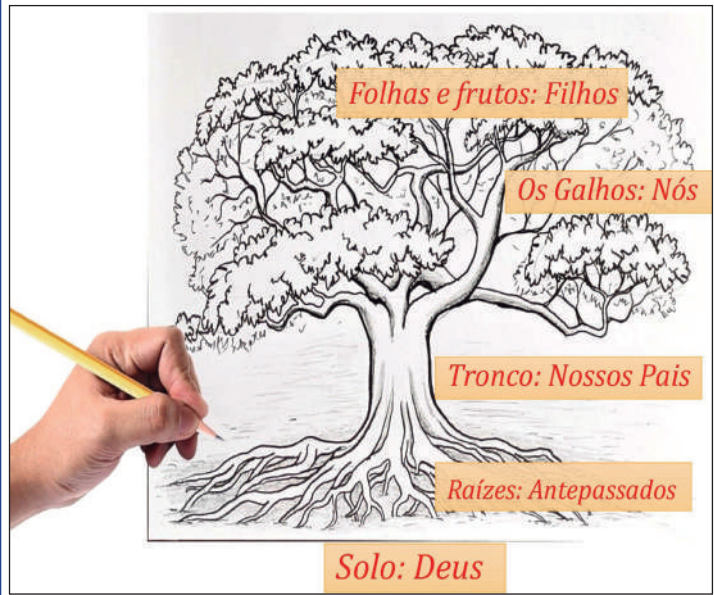
AV. SERRINHA, 600 - VALE DO JATOBÁ | BELO HORIZONTE - MG | TEL: (31) 3385.6135 | www.ditaoemigao.redegminas.com.br

OPERACÃO

Leva

BARATO!

Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte V



Continuação da edição anterior

Os pais e o olhar da psicologia

a) A família:

Segundo a Inteligência artificial (IA) do Google, a visão do Direito Civil brasileiro, “família é um conceito amplo e evolutivo, centrado no afeto e na busca pela felicidade, protegida pela Constituição Federal como núcleo da sociedade, indo além do casamento tradicional para incluir a união estável, famílias monoparentais, homoafetivas, e outras formações baseadas em laços de amor, respeito e convivência, independentemente de consanguinidade ou legalidade estrita, visando o bem-estar dos seus membros”.

Ela é considerada uma instituição pública protegida pela lei. O Direito de Família é uma es-

pecialidade que visa o bem estar de todos os membros da família. No mundo moderno, várias estruturas e organizações familiares estão sendo formadas e reconhecidas pelo Estado.

Na psicologia, segundo a IA, “a família não tem um conceito único e rígido, mas é entendida como o primeiro e fundamental grupo social que molda a identidade, valores e desenvolvimento emocional do indivíduo, sendo um espaço de afeto, apoio, cuidados e socialização, mas também podendo ser fonte de conflitos, violência e traumas, com configurações que variam muito além do laço sanguíneo, incluindo amigos e novas estruturas, focando na qualidade das relações e funções de suporte, proteção e educação”.

É possível perceber que tanto na definição do Direito Civil quanto na

Psicologia a complexidade dos núcleos familiares fica evidente. Podemos aprofundar um pouco mais sobre os papéis e as funções de cada membro desta instituição da seguinte forma:

a) O Pai – Na grande maioria das sociedades, ele tem o papel de colocar um limite, usar da sua autoridade (e não autoritarismo) para separar o bebê da mãe, ou seja, fazer um corte no “cordão umbilical” imaginário desta mãe com este bebê. Quando o pai não entra nesta relação fazendo isto, a criança fica presa a esta mãe, dificultando assim o seu amadurecimento.

Além disto, o pai tem a responsabilidade de ser uma referência masculina para os filhos. Os meninos se espelham nele como modelo de homem, enquanto as meninas se espelham nele como um modelo de com quem vai se relacionar afetivamente no futuro.

Outro papel ao longo da história da humanidade que coube aos pais ocuparem foi do provedor e protetor da família.

Na sociedade contemporânea, vivemos uma crise desta função paterna por vários motivos que podemos citar:

1) Devido ao movimento feminista que possibilitou o empoderamento das mulheres a partir do século

XX, elas passaram a ter sua independência financeira, sua vida profissional e conquistaram seu espaço na sociedade. Nos dias de hoje, muitas famílias estão sendo sustentadas por estas mulheres, sem a presença deste Pai;

2) Muitos pais tiveram, e ainda tem, dificuldades para se adaptar a esta nova ordem social familiar. Ao perder sua função de provedor e protetor, eles se isolaram no processo de educação dos filhos, terceirizando esta tarefa para esta “super mãe” capaz de resolver todas as questões familiares;

3) A maioria dos homens da nossa geração tiveram uma educação muito rígida, especialmente com seus pais. Com o acesso às informações e melhoras significativas nas condições socioeconômicas das famílias e com a redução do número de filhos, estes pais acreditaram que deveriam ser mais passivos e mais amigos dos seus filhos, deixando assim, de exercer a função paterna do corte e do limite já mencionados aqui.

Estes fatores produziram pais condescendentes e permissivos e mães superprotetoras e, às vezes, autoritárias, assumindo todas as responsabilidades do lar.

Continua na próxima edição

Claudio Martins Nogueira

Ditado popular

O uso do cachimbo que faz a boca torta

O ditado deste mês nos convida a refletir sobre a força do hábito. O ser humano tende a repetir automaticamente comportamentos frequentes. Todo processo de aprendizagem passa por este princípio: a repetição.

O corpo vai se adaptando aos movimentos repetitivos e a mente vai gravando tudo isto de tal forma que, sem perceber e sem pensar o sujeito começa a funcionar no automatismo, ou seja, formou o hábito.

Da mesma forma que a boca se “organiza” para encaixar o cachimbo, o corpo vai se moldando de acordo com as experiências vividas. Por exemplo, a pessoa acomodada e ociosa tende a acumular gordura, ficar obesa e se acostumar com a ociosidade. Ao contrário, a pessoa ativa e que gasta energia em atividades físicas tende a moldar seu corpo para dar conta destas atividades. A formação dos músculos, a queima da gordura e da gordura são consequências desta adaptação.

O mesmo raciocínio serve para explicar o que acontece com um dependente químico. Na medida em que ele foi fazendo o uso da droga, seu organismo foi adaptando à droga, desenvolvendo assim a tolerância. Com o tempo ele passou a usar a droga por força do hábito, trazendo como consequência a dependência.

Portanto, para sair da droga, não basta apenas parar de usá-la, é preciso enfrentar a força do hábito desenvolvido ao longo dos anos de uso. O corpo e a mente acostumaram com a droga. Eles precisam dela para funcionar “melhor”. A questão central é que um hábito só é superado quando for substituído por outro. E isto demanda tempo e dedicação. Formar o hábito de participar dos grupos de apoio, da leitura especializada, de ir à igreja, de praticar uma atividade física e de ficar sóbrio não é tão fácil como parece.

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



Para Refletir

Desproteção x Superproteção

Tenho citado, em minhas palestras, que o excesso de tudo faz tão mal quanto a falta de tudo e, compreender essa realidade é necessário para os pais que desejam educar bem seus filhos.

Nossos filhos não nascem prontos para a vida. Para sobreviver eles precisam do amparo, do cuidado e da proteção dos pais. Além da proteção básica, como alimentação, cuidados com a saúde, higiene, etc., também precisam ser protegidos de qualquer tipo de violência, de maltrato, de exposição a conteúdos inadequados, de exploração sexual, etc.

Os pequenos precisam de pais presentes que guiem os seus passos, que os preparem para a vida, e esse é um detalhe importante: preparar para a vida.

Muitas crianças não têm a sorte de nascer em famílias cuidadoras e sofrem vários tipos de abandonos, afetivos, materiais, espirituais, etc., muitas convivem diariamente com a violência, seja ela direta ou indireta e são ma-

chucadas por aqueles que deveriam protegê-las.

Essa exposição a fatores negativos as coloca em alto grau de vulnerabilidade, ainda que parte delas, apesar de toda adversidade, consigam mudar os rumos da sua vida e construí a própria história.

Por outro lado, no anseio de proteger, muitos pais extrapolam os limites da normalidade e adotam atitudes de extrema proteção, ou seja, a superproteção. E é importante diferenciarmos a proteção necessária, da superproteção.

E para tanto, costumamos sugerir uma regra básica e essencial na educação dos filhos: façam tudo o que forem capazes de fazer para proteger, para preservar, para ajudar os seus filhos, mas não façam nada, absolutamente nada, do que eles são capazes de fazer por si mesmos.

Permitam que eles carreguem o material escolar que é deles, permitam que eles levantem do sofá e se sirvam sozinhos de um

copo de água, permitam que eles cooperem com o grupo familiar, permitam que eles assumam responsabilidades, etc.

Mostre a eles que para tudo há limites. Cuidado com os excessos de presentes, de festas, de sins. Ensinem a esperar, a conquistar, a lutar para conseguir. Não premiem comportamentos inadequados e aprenda a importância deles aprenderem o significado da palavra “não” dentro de casa.

Pode parecer loucura, mas continuo afirmando, sem nenhum medo de errar, quanto mais facilitamos, quanto mais resolvemos, quanto mais

enchemos os filhos de coisas, presentes e sins, sem deles nada exigir em troca, mesmo sem merecimento algum, mais estes crescem insatisfeitos e revoltados com os pais. Sem noções de limites eles crescem sentindo o todo poderoso e exigindo cada vez mais.

Pode até parecer absurdo, mas a desproteção e a superproteção colocam os filhos praticamente ao mesmo nível de vulnerabilidade, por isso, volto a repetir: o excesso de tudo faz tão mal quanto a falta de tudo.

Celso Garrefa

Voluntário do AE Sertãozinho - SP



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 

Histórias para crescer

Vamos normalizar a vida

Vamos normalizar passar o dia 24 e o dia 31 de dezembro em casa, não se apertar financeiramente por causa de datas que a sociedade comemora em torno do comércio de roupas novas, amigos secretos...

Existe vida após essas datas, não se culpe por não acompanhar esse padrão.

Estar com a família e com quem amamos é maravilhoso — mas, se neste momento não for possível do jeito que você gostaria, está tudo bem também.

Tudo passa. Isso também passa.

O mais importante é que o coração esteja em paz e com amor.

Que, ao deitar, você sinta que está tudo bem — e, ao acordar, seu coração permaneça em paz.

O Natal e o Ano Novo são datas simbólicas



cas e têm sua beleza, mas continua sendo apenas mais um dia — e a vida segue depois destas datas.

Na sobriedade, descobrimos que a paz não vem das datas, dos brindes ou das expectativas externas — ela nasce dentro da gente.

Aproveite cada dia para cuidar de si, escolher o que te faz bem, amar e ser amado.

Não faça isso só no Natal — faça por você, todos os dias.

Feliz Ano Novo!

Glória Vitorino
Sobriedade Feminina



Preparando seus filhos para a vida



A força do professor

Um guerreiro sem espada sem faca, foice ou facão armado só de amor segurando um giz na mão o livro é seu escudo que lhe protege de tudo que possa lhe causar dor por isso eu tenho dito tenho fé e acredito na força do professor.

Ah... se um dia governantes prestassem mais atenção nos verdadeiros heróis que constroem a nação ah...

Se fizessem justiça sem corpo mole ou preguiça lhe dando o real valor eu daria um grande grito tenho fé e acredito na força do professor.

Porém não sinta vergonha não se sinta derrotado se o nosso país vai mal você não é o culpado.

Nas potências mundiais são sempre heróis nacionais e por aqui sem valor mesmo triste e muito aflito tenho fé e acredito na força do professor.

Um arquiteto de sonhos engenheiro do futuro um motorista da vida dirigindo no escuro um plantador de esperança plantando em cada criança um adulto sonhador e esse cordel foi escrito por que ainda acredito na força do professor.

Bráulio Bessa

Meu comentário:

Por tudo isto, ensine seus filhos a respeitarem estes grandes mestres.

Cláudio Martins Nogueira Psicólogo clínico

Especialista em dependência química e codependência familiar



A coragem de ser imperfeito - final

Capítulo 07 – Criando filhos plenos - II - A esperança



A autora nos convida a refletir sobre a importância dos pais estimularem a esperança na vida dos seus filhos. Ele define a “Esperança” não como uma emoção ou sentimento, mas sim, como uma maneira de pensar sobre a vida. Para isto acontecer é fundamental ajudar seus filhos a estabelecerem suas metas, seus caminhos e suas ações.

A esperança acontece quando:

a) Quando os filhos estabelecem metas realistas (deles) – As metas e objetivos devem ser dos filhos e não dos pais.

b) Os filhos devem traçar seus próprios caminhos para alcançar seus objetivos e metas.

Quando os filhos conseguem fazer isso eles desenvolvem algo muito importante para as nossas vidas: **a autoconfiança**.



Um conceito novo e revolucionário sobre a “Esperança” que a autora traz para gente é que ela pode ser aprendida da seguinte forma:

1 – Com LIMITES – Sem eles é impossível chegarem em algum lugar na vida. Como dizia um filósofo nesta frase: “Quem não sabe para onde ir, qualquer caminho serve”.

2 – Com CONSISTÊNCIA – Perseverar no propósito dia-a-dia. Sem isto também dificilmente vai conseguir alcançar seus objetivos e metas.



3 – Com APOIO – Nossos filhos precisam de apoio nesta caminhada. Incentivo, presença, elogio e redirecionamento quando eles desviarem de suas metas é fundamental para o sucesso de todo o processo. Críticas devem vir sobre fatos e não pessoais. Ofensas pessoais provocam traumas e perda da autoestima e autoconfiança.

4 – Com ADVERSIDADES (Luta, dificuldades, etc.) – Os filhos precisam entender



que não existe conquista sem luta e nem vitória sem ousadia. Os pais devem passar estes valores para eles.

Desta forma, criar filhos esperançosos e que tenham a coragem de serem vulneráveis significa recuar na superproteção e deixá-los a experimentar a decepção, a lidar com conflitos e falhas.

Só assim teremos filhos plenos e ousados.

Terminamos nossas reflexões sobre a vulnerabilidade. Se você gostou deste “resumão” e gostaria de sugerir outros livros e temas, comente e avalie nosso trabalho no google neste link:

<https://g.page/r/CeTok9WqB7UrEBM/review>

Gratidão!

Adaptação de:

Cláudio Martins Nogueira Psicólogo Clínico

Especialista em dependência química e codependência familiar há mais de 35 anos

Indicação de leitura:

A CORAGEM DE SER IMPERFEITO

Brené Brown Editora Sextante

Para Refletir

Família codependente

Família codependente: o maior fator dificultador da recuperação do adicto

No caminho da dependência química, muitas vezes o adicto não caminha sozinho. A família, especialmente as mães e esposas, caminham juntas sofrendo, chorando, tentando salvar, protegendo, insistindo. Tudo isso em nome do amor. Mas é preciso dizer com clareza e compaixão:

“amor sem limites não cura, adocece”.

A mãe codependente vive para o filho.

A esposa codependente vive para o marido.

E, aos poucos, deixam de viver para si.

Pagam dívidas, encobrem erros, mentem para proteger, aliviam consequências, justificam recaídas, su-

portam agressões emocionais e, às vezes, físicas. Fazem tudo isso acreditando que estão ajudando. Mas, sem perceber, estão sustentando a doença.

No Amor-Exigente aprendemos uma verdade difícil, porém libertadora: Não somos responsáveis pela dependência do outro, mas somos responsáveis pelas nossas atitudes.

O dependente só começa a se responsabilizar quando a família para de adoecer junto.

Quando a mãe deixa de ser salvadora.

Quando a esposa deixa de ser refém da culpa e do medo.

Colocar limites não é abandono.

Dizer “não” também é amor.

Permitir que o outro enfren-

te as consequências de suas escolhas é um ato de coragem.

O Amor-Exigente nos ensina que:

amor precisa de limites claros;

ajuda não é controle;

cuidar do outro não pode significar anular a si mesmo.

Mães e esposas, vocês não estão sozinhas.

Vocês também precisam de cuidado, apoio e tratamento emocional.

Quando vocês se fortalecem, todo o sistema familiar se reorganiza.

A recuperação do dependente começa quando a família decide mudar.

E, muitas vezes, a mudança começa por você.

Para Refletir

Internei meu filho. E agora?

Internei meu filho. **Meu comentário:**

E essa decisão não nasceu da falta de amor, mas do amor amadurecido pela dor.

No Amor-Exigente aprendemos que amar não é proteger das consequências, é ensinar responsabilidades. Aprendemos que dizer “não” também é cuidado, e que limites salvam vidas.

Depois da internação, o vazio aparece.

A culpa tenta gritar.

O medo insiste em voltar.

Mas é aqui que precisamos lembrar:

Eu fiz o que estava ao meu alcance.

Eu busquei ajuda.

Eu escolhi a vida.

Agora começa um novo desafio: cuidar de mim.

Parar de vigiar, controlar e adoecer junto.

Confiar no processo.

Entregar o que não está mais sob meu controle.

No Amor-Exigente aprendemos que:

Eu não causo a dependência.

Eu não posso controlar.

Eu não posso curar.

Mas eu posso me tratar, me fortalecer e mudar a minha postura.

Internei meu filho, mas continuo firme na esperança,

A internação de um ente querido deve acontecer após a família buscar ajuda com profissionais de saúde especializados e nos grupos

de apoio. A internação não deve ser o primeiro recurso a ser usado, mas sim, o último.

Internações precipitadas, além de não resolver a questão, gera traumas profundos na família e no dependente, dificultando assim, futuras internações, quando necessárias.

Alguns passos importantes para um processo eficaz:

1 – A família deve buscar ajuda antes de tomar a iniciativa da internação do seu ente querido.

2 – A família, após a superação dos quadros graves da codependência, ela começa a mudar de atitudes com o dependente, procurando envolvê-lo no tratamento.

3 – Se mesmo assim, o dependente não conseguir a sobriedade ou a adesão ao tratamento em grupos de apoio e com profissionais, a família pode optar por uma internação “voluntária” em uma comunidade terapêutica.

4 – E, por último, se todos os recursos foram utilizados e não surtiram efeitos, caso o dependente esteja agressivo, violento, tendo surtos ou em situação de vulnerabilidade social, deve optar por uma internação involuntária.

Cláudio M. Nogueira Psicólogo Clínico Especialista em Dependência Química e codependência



Padaria * Restaurante * Pizzaria

HORIZONTE
Aceitamos encomendas

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

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

PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS
ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS
Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência
31 99206-2492
projetocriar@yhao.com.br
‘Porque prevenir ainda é melhor do que remediar’

PROGRAMA
Família de Caná

SINTONIZE 105,7 FM
ou acesse e ouça online:
www.gospamira.com.br
Todas as terças às 14:00

NO AR
 GOSPA MIRA
105.7 FM
A VOZ DE MARIA IRRADIANDO A PAZ

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



A história de Bill W. (AA)

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

Capítulo 2 – parte 01

Há uma solução

Nós de alcoólicos Anônimos, conhecemos milhares de homens e mulheres que estiveram, um dia, tão desesperados quanto Bill. Praticamente todos estão recuperados. Resolveram seu problema com a bebida.

Somos americanos comuns. Todos os setores deste país e várias profissões estão aqui representadas, assim como várias posições políticas, econômicas, sociais e religiosas.

Somos pessoas que, normalmente, não se encontrariam juntas. Mas há, entre nós, um companheirismo, uma amizade e uma compreensão indescritíveis e maravilhosas. Somos como os passageiros de um grande navio após serem salvos de naufrágio, quando a camaradagem, a alegria e a democracia se espalham por toda parte, da terceira classe à mesa do Capitão.

Ao contrário do que ocorre com os passageiros do navio, entretanto, nossa alegria por escapar do desastre não diminui quando seguimos nossos caminhos individuais. O sentimento de termos com-

partilhado um perigo comum a todos é um dos elementos desta poderosa massa que nos aglutina. Mas apenas isso jamais nos teria mantido unidos como estamos agora.

O que aconteceu de extraordinário a todos nós foi o fato de termos descoberto uma solução em comum. Temos um caminho a respeito do qual concordamos unanimemente e no qual podemos nos unir, numa atividade fraterna e harmoniosa. Esta é a grande notícia trazida por este livro àqueles que sofrem de alcoolismo.

Uma doença como esta – e viemos a acreditar que é uma doença – envolve aqueles que nos cercam como nenhuma outra doença. Se uma pessoa sofre de câncer, todos sentem muito por ela e ninguém fica zangado ou ferido. Mas o mesmo não ocorre no caso da doença do alcoolismo, pois ela traz consigo a destruição de todas as coisas valiosas. Consome todos os que têm suas vidas de algum modo ligadas ao doente. Provoca incompreensão, enormes ressentimentos, insegurança financeira, aborrecimentos de amigos e empregadores, vidas deformadas para crianças inocentes, pais e esposas tristes – a lista é in-

finita.

Esperamos que este livro informe e conforte aqueles que são, ou possam vir a ser afetados. Existem muitos. Psiquiatras altamente competentes, sob cujos cuidados estivemos, consideraram, algumas vezes, impossível persuadir um alcoólico e discutir sem reservas sua situação. Por mais estranho que pareça, esposas, pais e amigos íntimos nos consideram ainda mais inacessíveis.

Mas o ex-bebedor-problema que encontrou esta solução, que está adequadamente equipado com fatos de sua própria vida, onde, em geral, ganhar a inteira confiança de outro alcoólico, em algumas horas. Antes que se consiga atingir este tipo de entendimento, pouco ou nada pode ser realizado.

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

Continua na próxima edição



Para Refletir

O viajante



Um homem, tendo que fazer uma longa viagem, se preparou como melhor lhe convinha.

Teria um longo caminho pela frente, quase cem anos, e neste tempo, enfrentaria muito sol, muita chuva, muito frio, enfim, inúmeros obstáculos.

Achava que nada poderia detê-lo. Para a sua cainhada, tomou calçados, roupas, chapéu, enfim, tudo o que achava necessário.

E tudo era novo. Pensou em seu destino e em tudo de valor que achava possuir.

Abriu sua mochila, e nela colocou tudo, calçado, roupa, chapéu, achando que se não os usasse no seu dia a dia, ao final, teria tudo ao seu dispor, quando quisesse. E novo.

Colocou tudo às costas, e partiu. Ao longo de sua vida, após várias trilhas, viu-se cansado e não pode mais continuar. Estava exausto. O peso nas suas costas, com o seu tesouro, já lhe era insuportável.

Seus pés, rachados e sangrando, seu corpo surrado e frágil, sua cabeça ferida e seu pensamento, sem direção. Olhou para os seus pés e para seu calçado. O sapato continuava novo, e seus pés, acabados.

Tomou a sua roupa nova e tocou o seu corpo velho e dolorido. Levantou o seu chapéu, novo, e tentou colocá-lo em sua cabeça inchada.

Faltava muito para chegar ao topo, e tudo que possuía novo, tal como preservou, de nada lhe servia agora.

Pensou em abandonar tudo.

Já havia abandonado no princípio.

Em silêncio, e pela primeira vez, concluiu que se tivesse utilizado o seu calçado, ele estaria velho, mas seus pés, doloridos,

apenas.

Se tivesse se vestido, sua roupa estaria rota, mas, seu corpo não estaria cansado e sujo.

Se tivesse usado o seu chapéu, ele estaria com suas abas caídas, mas sua cabeça não estaria por estourar de dor.

Refletiu, e reconheceu que ali estavam os seus verdadeiros amigos.

Para servi-lo, a todo instante, porém tentando somente preservá-los, não permitiu que eles participassem de sua vida.

Lembre-se:

Os seus amigos não querem estar somente em uma mochila, como o calçado, a roupa, o chapéu, como um fardo. Querem é estar contigo, em toda a sua jornada, mesmo que cheguem desgastados, sujos, cansados, porém, certos de que, de algum modo, aliviaram a sua dor, seu sacrifício e participaram de sua alegria e chegaram ao fim, todos juntos.

Autor desconhecido

Para Refletir

Pílula de inspiração: “procrastinação”



Constância possível: como parar de recomeçar toda segunda-feira.

“Constância não é nunca cair. É saber voltar sem se abandonar.”

Se tem algo que a procrastinação ensina, é isso: o problema não é começar. O problema é sustentar.

Quase todo mundo sabe recomeçar. O difícil é continuar quando o entusiasmo acaba, quando o dia está ruim, quando a energia está baixa, quando a vida atravessa.

Por que tanta gente

vive recomeçando?

Porque confunde constância com rigidez.

As pessoas acreditam que ser constante é:

- * nunca falhar
- * nunca atrasar
- * nunca desistir
- * nunca cansar

E quando falham um dia, pensam:

“Já estraguei tudo mesmo.”

E abandonam.

Isso não é falta de disciplina.

É excesso de cobrança.

Constância real é flexível

Constância saudável funciona assim:

- * caiu → ajusta

* atrasou → reorganiza

* falhou → retoma

* cansou → desacelera

* travou → simplifica

Quem é constante não é quem nunca para. É quem não se abandona quando para.

Caminhar em trilha longa

Em uma trilha longa, ninguém corre o tempo todo. Você caminha, para, respira, bebe água, ajusta o ritmo e segue.

Quem tenta correr sem parar desiste no meio. Quem respeita o próprio ritmo chega.

Constância é ritmo possível, não performance.

O que te faz abandonar os processos?

Geralmente não é preguiça. É:

* metas grandes demais

* expectativas irreais

* comparação com os outros

* tudo ou nada

* culpa excessiva

* cansaço emocional acumulado

A vida real exige ajustes frequentes.

E constância é exatamente isso: ajustar sem desistir.

Dica prática do dia

Hoje, escreva essa frase e guarde com você:

“Quando eu falhar, eu volto, não desisto.”

E defina uma regra simples para sua vida:

Nunca abandonar um processo por causa de um dia ruim.

Um dia ruim não invalida uma semana. Uma semana ruim não invalida um mês. Uma pausa não invalida um caminho.

Você não procrastina porque é fraco. Você procrastina porque é humano, sente, cansa, trava e está aprendendo a lidar melhor consigo.

Que essas leituras tenham te devolvido algo essencial:

- Menos culpa e mais estratégia.

- Menos rótulo e mais clari-

za.

- Menos promessa e mais ação possível.

Constância não é heroísmo. É compromisso gentil.

Obrigada por caminhar comigo nesses dias.

Que esse ano de 2026 seja de muito autoconhecimento para todos nós.

Seguimos juntos, um passo possível por vez.

Com carinho,
Fernanda Cavalcanti



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



- 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

