



Drogas eletrônicas:

O que se pode fazer?



‘Quanto mais cedo começa o uso, maior a tendência de desenvolver o vício’

- 1 - Adiar o máximo possível o acesso às redes sociais (idade mínima de 16 anos);
- 2 - Restrinja o conteúdo disponível para seus filhos;
- 3 - Estabeleça tempo do início e do fim dos acessos;
- 4 - Primeiro as obrigações, depois as diversões;
- 5 - Não deixe o seu filho ter acesso a tecnologia ao dormir;
- 6 - Procure atividades fora da tecnologia. Divirta-se com ele;
- 7 - Dê seu exemplo. Cuidado com seu uso abusivo;
- 8 - Construa laços afetivos na família;
- 9 - Busque ajuda profissional se tudo fugir do controle
- 10 - Busque a espiritualidade em família

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)

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
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

Poder e dinheiro

O Brasil está perplexo com os escândalos envolvendo um dos maiores banqueiros do país. Jovem, rico e poderoso, deixou ser levado pela vaidade, pela riqueza e pelo poder. Deu um rombo no mercado financeiro e envolveu grandes figuras da política nacional.

Travestido de empresário e de pastor, usava destes títulos para fazer negócios escusos e criminosos. Talvez sejam os lobos travestidos de cordeiros que Jesus já profetizava nos evangelhos. O poder e a riqueza devem ser usados para o bem da sociedade. Já diziam os antigos: “O dinheiro não corrompe o homem, ele o revela”.

Que possamos cuidar dos nossos valores éticos e morais, estes sim, são as maiores riquezas que um ser humano pode cultivar e acumular. Como dizia Jesus: “buscai primeiro o reino dos Céus e tudo o mais lhe será acrescentado. A prosperidade verdadeira consiste em aliar a riqueza e a espiritualidade, afinal, estas são as duas asas que podem te levar a voar longe sem cair. Que possamos aprender esta grande lição.

No mais, muito obrigado a todos da família **Portal da Sobriedade**, leitores e patrocinadores. O apoio de vocês é muito importante para nós continuarmos ajudando a salvar vidas!

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.

Lemas do AA

Recomendar-se a Deus incondicionalmente

Nste lema o AA nos convida a pensar na entrega total e absoluta a um Poder Superior. Ele vem reforçar a idéia do terceiro passo, ou seja, a de decidir a entregar nossas vidas aos cuidados de Deus, na maneira como nós O concebíamos. Nada adianta admitir o problema e a acreditar num Poder Superior se não nos entregamos a Ele.

Recomendar é sugerir, é indicar a alguém. O “Se” significa que nós mesmos estamos nos apresentando a este Ser Superior ao qual denominamos de Deus. A maneira desta entrega deve ser feita sem colocar condições alguma. Apenas se entregar como uma criança se entrega aos seus pais. Uma entrega sem imposições, sem pedidos e sem promessas. Uma entrega de amor.

O dependente químico precisa entender que não vai superar seus vícios apenas com sua força de vontade. Durante muitos anos de sua adicção ele fez de tudo para controlar ou mesmo parar de usar sua droga de preferência. Porém todos

os seus esforços foram em vão. A dependência sempre se apresentava mais forte do que ele. Na sua solidão não raras vezes pensamentos de autoextermínio dominava sua mente.

Um trocadilho bastante interessante representa bem esta realidade: “Temos que ser fortes para reconhecer as nossas fraquezas”. Admitir que somos incapazes de superar nossos vícios com nossos próprios esforços é uma virtude. Se submeter a um Poder Superior às nossas limitações é a saída para vencer a dependência.

Com muita sabedoria, o AA não impõe um conceito fechado sobre este Poder Superior. Cada membro tem a liberdade de concebê-lo da melhor maneira que convier a si mesmo. O importante é reconhecer seu poder e se submeter aos seus cuidados. Ninguém melhor do que Ele para saber o que é melhor para nós.

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico
Especialista em Dependência química

Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

A Organização Mundial da Saúde – OMS (2024) reconhece os problemas com os jogos de apostas como um comportamento potencialmente prejudicial à saúde mental, com associação direta à ansiedade, à depressão, a outros comportamentos compulsivos e ao risco aumentado de suicídio e autolesão. A Organização Pan-Americana da Saúde – Opas (2023) alerta para seus efeitos sobre o bem-viver (Brasil, 2025) psicossocial, nas relações interpessoais e familiares, e sobre os impactos financeiros. Em escala global, estima-se que 46,2% dos adultos e 17,9% dos adolescentes tenham jogado ou apostado no último ano (2024), e cerca de 8,7% das pessoas adultas que apostam sentem alguma consequência negativa, enquanto 1,4% sentem múltiplas consequências, tendo sua vida significativamente afetada pelos jogos e apostas. Na América Latina, a prevalência geral de pessoas que apostam é de 31,7% entre adultos (Tran et al., 2024). O número de atendimentos realizados no SUS pelos CID-10 F63.0 (Jogo Patológico) e Z726 (Mania de Jogo e Apostas) no período de janeiro de 2018 a maio de 2025 foi de 10.553, tendo um aumento de 104% no período analisado. Do total

de atendimentos, 4.316 foram ambulatoriais (que inclui aqueles realizados pelos Centros de Atenção Psicossocial – Caps) e 6.237 na Atenção Primária à Saúde (APS). Em 2024, foram identificados 43% dos atendimentos realizados em mulheres e 57% em homens, com prevalência na faixa etária de 20 a 49 anos.

A projeção do Ministério da Saúde indica que o número de atendimentos seguirá aumentando, reforçando a necessidade de qualificação do cuidado e a ampliação da capacidade de resposta da Raps. Esses dados reforçam a importância de se tratar o jogo e as apostas como tema de saúde pública, demandando estratégias integradas de cuidado, regulação e comunicação ética. As experiências de países que já legalizaram os jogos de apostas (mais de 80% dos países no mundo) apontam: para que as políticas públicas se traduzam em ações abrangentes e efetivas, elas deverão ultrapassar a individualidade do problema e seguir para uma abordagem coletiva e de saúde pública (Ukhova, 2024). Saiba mais sobre a história e contextualização dos jogos de apostas na Linha de Cuidado para as Pessoas com Problemas Relacionados a Jogos de Apostas: (<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/dezembro/saude-e-fazenda-lancamobservatorio-brasil-saude-e-apostas-eletronicas-para-acoes-integradas-de-prevencao-a-dependencia>).

br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/dezembro/saude-e-fazenda-lancamobservatorio-brasil-saude-e-apostas-eletronicas-para-acoes-integradas-de-prevencao-a-dependencia).

1.1 - Determinantes comerciais da saúde

Ao analisar os impactos dos jogos de apostas sobre a saúde mental, é fundamental considerar os Determinantes Comerciais da Saúde (DCS), conceito que se refere às estratégias empresariais e práticas de mercado que influenciam os comportamentos e condições de saúde da população (Kickbusch, 2016. OMS, 2023). Os DCS envolvem ações de marketing, publicidade direcionada, design de produtos, patrocínios e políticas corporativas voltadas à ampliação do consumo de bens e serviços potencialmente nocivos, como álcool, tabaco, alimentos ultraprocessados e jogos de aposta (Moodie, 2013. Mckee. Stuckler, 2018). No caso das apostas, tais práticas se expressam em estratégias digitais de engajamento contínuo, recompensas imediatas, influenciadores e mecanismos de microtransações, que reforçam padrões de uso repetitivo e favorecem a dependência comportamental (OMS, 2023). Compreender os DCS é essencial para identificar

as forças econômicas e comunicacionais que moldam os riscos individuais e coletivos, e para orientar políticas públicas intersectoriais de regulação, prevenção e cuidado (OMS, 2016. Opas, 2020). Essa perspectiva amplia a compreensão das causas estruturais do sofrimento psíquico associado aos jogos de apostas, fortalecendo ações que priorizem a saúde pública e a proteção das pessoas frente aos interesses comerciais.

Continua na próxima edição

Ministério da saúde

Guia de cuidados para pessoas com problemas relacionados a jogos de apostas

Orientações práticas para o acolhimento, acompanhamento e cuidado de pessoas com problemas relacionados a jogos de apostas, no âmbito da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e das ações intersetoriais.

Brasília – DF 2026



Para refletir

Ideia brilhante



Conta-se que no Japão existia uma grande indústria que fabricava sabão em pó. Seu processo de produção era supermoderno com equipamentos da mais alta tecnologia. A mão de obra muito bem treinada e qualificada e bastante participativa na busca de melhorias em toda a cadeia produtiva, desde a escolha da matéria prima, da embalagem e da comercialização nos pontos de venda.

Certa época esta empresa se deparou com um grande desafio. Vários clientes começaram a reclamar que muitas caixas do sabão em pó estavam sendo entregues total ou parcialmente vazias.

Os engenheiros de produção foram notifica-

-dos sobre o fato e imediatamente começaram a identificar o problema e ir em busca de uma solução. Após vistoriar todas as máquinas e equipamentos não encontraram nenhuma anormalidade capaz de provocar este incidente. Não se falava em outra coisa na empresa e ninguém conseguia detectar quais eram as causas do problema. Reuniões sem fim foram feitas e o problema persistia. Sem encontrar uma resposta e nem muito menos uma solução, a direção da empresa anunciou uma recompensa financeira para aquele funcionário que conseguisse encontrar uma solução para este problema.

Ideias tradicionais como trocar os equipamentos, demitir os funcionários responsáveis por este setor e tantas outras ideias foram levantadas. A diretoria lia tudo e não aceitava nenhuma delas.

Até que um simples operador de máquina, já com idade para aposentar teve uma brilhante ideia. Com humildade apresentou a seguinte ideia para a diretoria:

- Me desculpe a minha in-

tromissão neste assunto, doutores. Tenho pouco estudo, mas sou mais vivido do que os senhores, tenho uma ideia que pode resolver este problema.

Ansioso, o presidente da empresa foi logo perguntando:

- Pode falar Sr. Yoko, já estamos desesperados para resolver este problema. O que sugere?

Sem rodeios o Sr. Yoko respondeu:

- Na esteira onde passa as caixas de sabão já cheias coloque um ventilador na direção das caixas. Aquela

que tiver vazia vai cair e a gente a separa pelo menos até o fabricante resolver o problema.

Surpresos, a diretoria colocou a ideia em prática e resolveu o problema tão grave. O Sr. Yoko recebeu o prêmio e uma promoção bastante merecida.

Autor desconhecido

Adaptação de Cláudio Martins Nogueira Psicólogo clínico

Especialista em dependências e codependências familiares



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

Drogas eletrônicas: o que se pode fazer?

Como não é possível eliminar estas drogas eletrônicas, precisamos fazer um bom uso delas para o nosso crescimento pessoal e do próximo. Neste sentido vão aí algumas dicas:

1 – Selecione a programação que seus filhos menores de idade possam assistir. Contrate um técnico e coloque senhas de segurança bloqueando todos os programas e sites de conteúdo adulto;

2 – Estabeleça limites de horário para o início e para o fim da atividade;

3 – Condicione o uso do

pre que seu filho for dormir. Isto evita a conexão horas a fio durante a madrugada nas redes sociais;

6 – Adie o máximo possível o acesso das crianças aos aparelhos celulares. Isto pode evitar o surgimento de um dependente no futuro;

7 – Programe atividade longe do mundo eletrônico: jogar bola, visitar um zoológico, ir ao cinema, ao teatro, ao parque, ao clube, à igreja, etc.;

8 - Dê exemplo, afinal, você também pode estar se viciando;

de sua vida no mundo real. Entenda que o mundo virtual é apenas uma ferramenta para que possamos aproveitar melhor esta realidade: a vida.

Numa palestra sobre drogas em uma empresa, alguém fez o seguinte comentário: “a *Internet* aproxima quem está longe e afasta quem está perto”. Boa reflexão para todos sobre isto.

Você sabia?

* Fisioterapeutas do mundo todo alertam que a postura curvada quando do uso prolongado dos *tablets*,



* Outra consequência deste abuso é a inflamação dos tendões dos dedos, especialmente dos polegares. Esta doença já tem até um nome: “*WhatAppitis*” já que este programa é o principal responsável pelos sintomas citados.

* Vários países desenvolvidos como os EUA, Canadá, Coreia, Alemanha e Espanha já possuem clínicas de tratamentos para dependentes eletrônicos.

* Alguns países já estão proibindo o uso de celulares para menores de 16 anos e que os pais que não obedecerem esta lei serão multados.

Desta maneira, todo cuidado é pouco com esta droga silenciosa que vai seduzindo o ser humano para um labirinto sem fim.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em dependências e codependências familiares





computador ou celular ao bom desempenho escolar;

4 – Não deixe o aparelho no quarto do adolescente. Remova-o para um local mais social, onde todos possam ter acesso ao conteúdo acessado;

5 – Recolha o celular sem-

9 – Busque tratamento psicológico se a situação fugiu do controle;

10 – Procure construir laços afetivos dentro do lar. São eles que formam uma verdadeira família.

Enfim, procure viver intensamente cada minuto

smartphones e celulares está prejudicando a coluna. Horas a fio na postura chamada ponto de interrogação pode causar lesões na coluna. Após quarenta minutos de inclinação do pescoço, a musculatura da região cervical começa a sofrer um estresse que pode provocar dores.

Para refletir

O parque da droga

Há muitos anos atrás assisti a um filme muito interessante chamado “Pague para entrar e reze para sair”. A história começa com um grupo de jovens que vai a um parque de diversão. Ao chegarem perceberam que o mesmo era todo fechado com um grande muro e a entrada do parque era maravilhosa. As recepcionistas todas muito bem vestidas e belas, os palhaços com seus semblantes de ternura angelical encantavam a todos. A visita prometia e a expectativa era que seria um dia maravilhoso no famoso parque.

Tudo transcorria na maior tranquilidade. Todos os amigos adentraram no parque e ficaram maravilhados com a estrutura do mesmo. Lindos brinquedos, todos novos e diferentes. A diversão e a aventura estavam garantidas naquele belo dia de sol.

Um grupo resolveu de imediato ir à montanha russa. Outro grupo optou pelo trem fantasma e os demais colegas aguardavam ansiosos os retornos dos colegas. Para surpresa de todos, a montanha russa parou de funcionar quando o carrinho se encontrava no lugar mais alto dela. Para piorar a situação, o trem fantasma não retornou e seus amigos desapareceram. O caos estava formado. Os jovens foram procurar os responsáveis pelo parque e ninguém foi encontrado. A confusão

foi tanta que em pouco tempo começaram a aparecer jovens que foram assassinados. O terror e o medo tomaram conta do passeio. Todos queriam sair dali e não era possível. A portaria se encontrava fechada e as lindas recepcionistas e os divertidos palhaços tinham desaparecidos. O que existia era apenas um grande portão fechado e trancado com vários cadeados. Assim, só sobrou a reza para sair daquele terrível lugar.

O desfecho do filme não importa. O que é importante é o paralelo que podemos fazer para entendermos a dinâmica do mundo das drogas. Para entrar tudo é lindo, é fantasia. Depois que entra o que parecia bom é o caos. E para sair somente com oração e muito trabalho e dedicação.

Assim, no “parque das drogas”, a melhor saída é não entrar!

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e codependência familiar



Histórias para crescer

Os insubstituíveis

Sala de reunião de uma multinacional o CEO nervoso fala com sua equipe de gestores. Agita as mãos mostra gráficos e olhando nos olhos de cada um ameaça: “ninguém é insubstituível”.

A frase parece ecoar nas paredes da sala de reunião em meio ao silêncio. Os gestores se entreolham, alguns abaixam a cabeça. Ninguém ousa falar nada.

De repente um braço se levanta e o CEO se prepara para triturar o atrevido:

- Alguma pergunta?

- Tenho sim. E o Beethoven?

- Como? – o CEO encara o gestor confuso.

- O senhor disse que ninguém é insubstituível e quem

substituiu o Beethoven? - Silêncio...

Ouvi essa estória esses dias contada por um profissional que conheço e achei muito pertinente falar sobre isso. Afinal as empresas falam em descobrir talentos, reter talentos, mas, no fundo continuam achando que os profissionais são peças dentro da organização e que quando sai um é só encontrar outro para por no lugar.

Quem substituiu Beethoven? Tom Jobim? Ayrton Senna? Ghandi? Frank Sinatra? Dorival Caymmi? Garrincha? Michael Phelps? Santos Dumont? Monteiro Lobato? Faria Lima? Elvis Presley? Os Beatles? Jorge Amado? Paul Newman? Tiger Woods? Albert Einstein? Picasso?

Todos esses talentos

marcaram a história fazendo o que gostam e o que sabem fazer bem – ou seja – fizeram seu talento brilhar. E portanto são sim insubstituíveis.

Cada ser humano tem sua contribuição a dar e seu talento direcionado para alguma coisa. Está na hora dos líderes das organizações reverem seus conceitos e comecem a pensar em como desenvolver o talento da sua equipe focando no brilho de seus pontos fortes e não utilizando energia em reparar “seus gaps”.

Ninguém lembra e nem quer saber se Beethoven era surdo, se Picasso era instável, Caymmi preguiçoso, Kennedy egocêntrico, Elvis paranoico.

O que queremos é sentir o prazer produzido

pelas sinfonias, obras de arte, discursos memoráveis e melodias inesquecíveis, resultado de seus talentos.

Cabe aos líderes de sua organização mudar o olhar sobre a equipe e voltar seus esforços em descobrir os pontos fortes de cada membro. Fazer brilhar o talento de cada um em prol do sucesso de seu projeto.

Se você ainda está focado em “melhorar as fraquezas” de sua equipe corre o risco de ser aquele tipo de líder que barraria Garrincha por ter as pernas tortas, Albert Einstein por ter notas baixas na escola, Beethoven por ser surdo e Gisele Bündchen por ter nariz grande. E na sua gestão o mundo teria perdido todos esses talentos.

Célia Spangher, consultora de Recursos Humanos
Facioli Consultoria

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



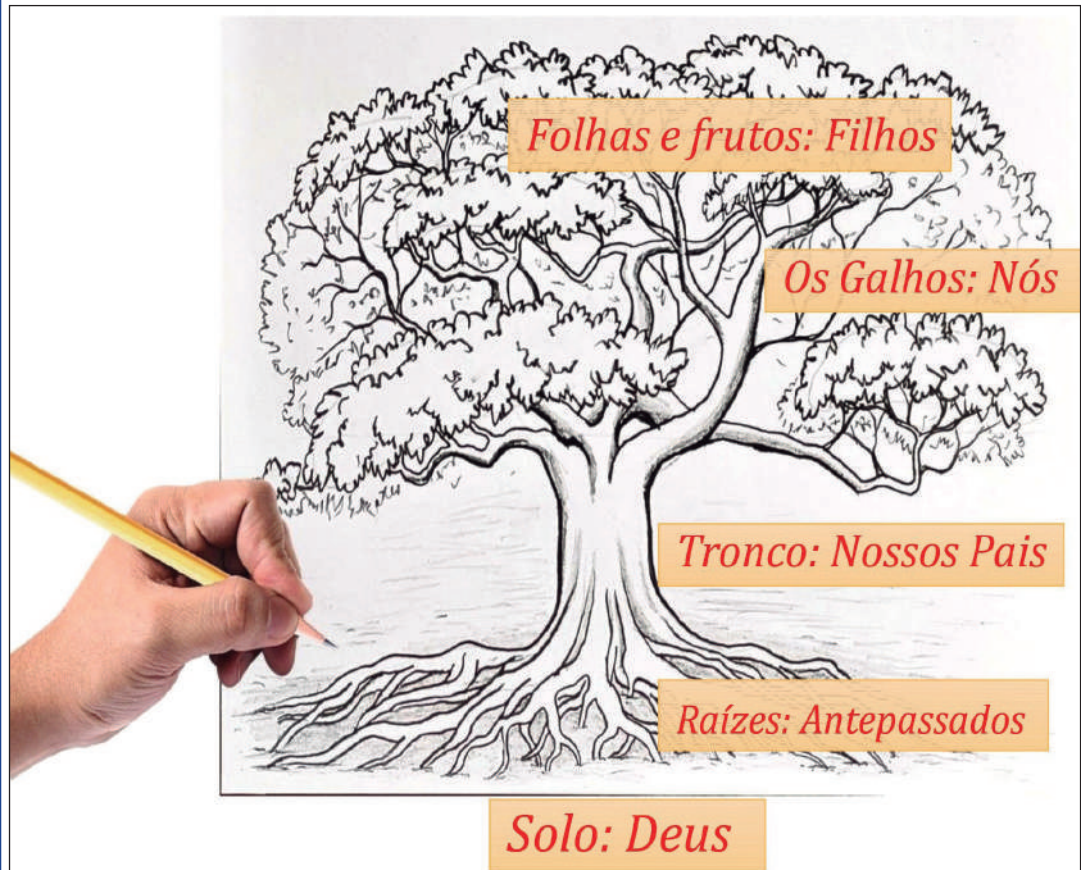
OPERAÇÃO

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

Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte VII



Continuação da edição anterior

Os pais e o olhar da psicologia

C) Os filhos: Meu pai dizia que uma família só se forma realmente na chegada dos filhos. Óbvio que esta observação dele nos convida a pensar numa das funções primordiais da família que seria a concepção e a criação de um ser humano. Nos dias atuais, diferente da sábia reflexão do meu pai, existem várias estruturas familiares como vimos anteriormente. Porém, na estrutura tradicional da família, os filhos cumprem vários papéis, alguns saudáveis, outros nem tanto:

- 1) Um “objeto” de amor: No nascimento, o bebê passa a ser o “falo” da mãe. Para ela, ele é tudo. Não raro a libido da mulher desaparece e o desejo pelo marido desaparece. Para o pai, o bebê passa a ser um concorrente de atenção da esposa e, ao mesmo tempo, um “peso” e um amor indescritível para ele. Nos primeiros meses de vida, o bebê é o rei. Todos os holofotes da família se voltam para ele.
- 2) O herdeiro: O filho cumpre a função de levar o sobrenome da família. Ao absorver os valores éticos e morais dos pais, ele passa a dar continuidade da vida dos pais. Muitos pais colocam nos filhos, de maneira equivocada e do-

entia, a ideia de realizarem seus desejos frustrados ao longo da vida. Depositam nos seus filhos muitas expectativas que na maioria das vezes não serão atendidas.

3) Obedecer e respeitar: Os filhos têm a obrigação de obedecer e respeitar seus pais. Isto é importante porque através destas funções ele se prepara para viver na sociedade.

4) Ajudar a unir o casal: Os filhos fortalecem os vínculos familiares entre os pais. Vários casais teriam separados se não existem filhos em comum. Infelizmente, isto quando ocorre, pode surgir uma disfuncionalidade na família, afinal, os adultos de-

vem resolver suas questões entre eles e não envolver crianças e adolescentes nos seus problemas.

5) Amadurecimento psíquico dos pais: Todos os pais já perceberam como a maternidade e a paternidade podem produzir um amadurecimento psíquico tão rápido quando são realmente levadas a sério. A convivência com os filhos é, sem sombra de dúvidas, muito enriquecedora. Os desafios são grandes. Como dizia meu querido pai: “os filhos são as maiores dádivas que Deus nos proporciona, mas também as maiores dores de cabeça”!

6) Amar seus pais: Os filhos devem amar os seus pais, mesmo diante de todas as suas falhas. Enfim, se cada um cumprir seu papel é possível construir relacionamentos mais saudáveis e funcionais, mantendo sempre em mente que não existe uma família perfeita, afinal, todos nós somos imperfeitos, inclusive os nossos filhos.

Continua na próxima edição

Cláudio Martins Nogueira Psicólogo Clínico

Especialista em dependência química e codependência familiar



Para Refletir

Tem jeito na codependência

A codependência não nasce do egoísmo. Ela nasce do amor ferido, do medo de perder, da tentativa desesperada de salvar quem se ama. Mães e esposas codependentes não são fracas. São mulheres que aprenderam, ao longo da vida, que amar é se sacrificar, aguentar, suportar e resolver.

O problema é que, com o tempo, esse amor vai deixando de ser cuidado... E passa a ser anulação.

Na codependência: O sofrimento do outro vira prioridade absoluta a própria dor é silenciada os limites desaparecem a vida gira em torno do problema alheio. E, sem perceber, a mulher vai adoecendo junto.

A boa notícia é: Tem jeito.

Porque codependência não é identidade, é um padrão aprendido.

E tudo que foi aprendido pode ser revisto, resignifi-

ficado e transformado. A recuperação começa quando a mulher entende que:

- ela não causa a doença do outro;
- ela não controla a recuperação do outro;
- ela não tem o poder de salvar ninguém;

Mas ela tem o dever de cuidar de si. Curar a codependência não é deixar de amar. É aprender a amar sem se perder. É trocar o “eu faço por você” pelo: eu confio que você é responsável pela sua vida”. É sentir culpa no começo e mesmo assim sustentar o limite. É chorar mas não voltar atrás. É sentir medo e ainda assim escolher a própria saúde emocional.

- Para mães: amar um filho não é impedir que ele

enfrente consequências, é permitir que ele cresça, mesmo que doa.

Para esposas:

amar um companheiro não é adoecer ao lado dele, é preservar a própria dignidade, mesmo quando o outro se recusa a mudar.

- A recuperação é um caminho.

Com recaídas emocionais, dúvidas, resistência interna. Mas cada limite colocado, cada “não” sustentado, cada passo em direção a si mesma é cura acontecendo. Você não está errada por querer paz. Você não é fria por se priorizar. Você não é egoísta por viver.

- Tem jeito, sim. E ele começa quando você escolhe não se abandonar mais.

Oração da Serenidade Débora Zamora



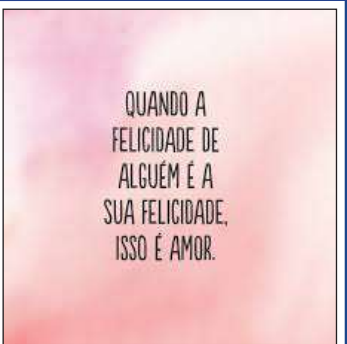
Para refletir

Amor e felicidade

Nesses tempos atuais vê-se de tudo. Já pensaste em colocar um cartaz em tua porta com os seguintes dizeres: “Entra! Aqui encontrarás amor e felicidade”.

Naturalmente, todos que passassem e lessem decerto ficariam curiosos, mas alguns iriam verificar “in loco” e, com natural empatia, empurrando a porta, adentrando no ambiente, encontrariam um outro cartaz com os dizeres: “Amor e felicidade”.

Os mais austeros diriam tantos impropérios que nem é bom pensar. Os humoristas achariam graça e dariam boas gargalhadas. Outros mais in-



teligentes procurariam dar valor e talvez tua atitude calasse fundo no ego de cada um.

Enfim. Quem sabe se hilariante atitude fizesse a moda pegar, e muitas pessoas levassem para as suas ruas e bairros essa idéia, e elas fizessem com que o “amanhã” de cada pessoa fosse um “hoje” bem melhor?

E tu te sentirias mais feliz também.

Então entra! A casa é tua. Aqui encontrarás amor e felicidade.

Maria Gonçalves

Atos de Memória Terceira Idade SESC Tupinambás



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



Educar para o fracasso

Com certeza, o título desta matéria deve ter no mínimo despertado nos nossos leitores a curiosidade. Sempre ouvimos falar da educação para o sucesso. As escolas particulares cansam de divulgar esta filosofia da prosperidade. Como consequência, nossas crianças e adolescentes não estão preparados para perder, para fracassar. Sempre querem ganhar em todos os sentidos.

Felizmente, a realidade da vida é composta de perder e ganhar. Sempre que conquistamos algo, normalmente isto foi resultado de muitas derrotas. Então saber perder é tão, ou até mais importante do que saber ganhar. Vejamos como exemplo um atleta olímpico medalha de ouro. O mundo o assiste subindo no pódio para receber a medalha. Uma grande conquista vem sempre antecedida de centenas de derrotas. O atleta que não aprender a perder não vai aprender a ganhar.

Infelizmente, o que é possível perceber hoje em dia é que nossas crianças e adolescentes não estão aprendendo a perder. O fracasso é como uma injeção de desânimo, de perda de autoestima e de vergonha para todos. Quando ele chega à juventude e na idade adulta sua frustração será inevitável e a tendência é sempre fugir das dificuldades para não correr o risco de perder. O uso/abuso das drogas, a delinquência juvenil, o abandono escolar e a indisciplina são meras consequências desta incapacidade da geração atual de lidar com os fracassos inevitáveis da vida.

Portanto, educar para o fracasso é construir as bases para o sucesso verdadeiro. Pense nisto e ensine aos seus filhos a importância de aprender a perder. No futuro você vai se orgulhar de ter um grande campeão na sua vida.

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e codependência familiar

O caminho da autotransformação - Introdução II

O que é este caminho?

Continuando a nossa reflexão sobre o que é o caminho, o Guia nos convida a refletir sobre o anseio por um estado de consciência mais amplo e pleno que ele chama de caminho do desejo.

Este desejo pode ser falso quando ele é pausado num sucesso sem esforço. A pessoa não está disposta a pagar o preço da auto confrontação. Queremos a mudança, mas não queremos mudar. Ele também é falso quando a pessoa não assume sua responsabilidade sobre a sua própria vida e transfere tudo para os outros.

Já o desejo real acontece quando a busca da realização vem de dentro da pessoa e não de fora. É um processo de auto-conhecimento profundo que, em alguns momentos pode doer, mas também é muito enriquecedor.

O Caminho então é uma jornada que introduz a pessoa no novo território do seu universo interior. Para que isto aconteça realmente é necessário a reconciliação e aceitação das nossas áreas interiores negativas e destrutivas. A pessoa precisa fazer as pazes com ela mesma.

A promessa do Caminho

Este caminho vai ensinar-lhe a enfrentar tudo que esteja em você, porque, só quando fizer isso poderá verdadeiramente amar a você mesmo. Só assim encontrará a essência e seu verdadeiro Eu divino que habita em você.

Quando você assume o compromisso de ser



verdadeiro com o seu eu, a sua dificuldade se dissipa e você não terá mais necessidade de se esconder do outro. Você vai conseguir superar a falsa crença de que se tenho algo negativo, eu não presto. Esta crença é, segundo o Guia, a maior dificuldade do ser humano.

Ser honesto conosco é uma dificuldade que atinge até as pessoas mais honestas. Muitas vezes somos honestos com os outros e não somos conosco. O Guia nos convida a assumir nossa negatividade e ao nos responsabilizar por ela, a vida vai gerar uma energia incrível, capaz de remover o sentimento e de culpa e, como consequência, a autossabotagem.

As Concepções errôneas formam-se desde a nossa infância e estas percepções distorcidas da realidade afeta toda a nossa vida. Com elas, não conseguimos a tão sonhada vida de realizações e felicidades. Acumulamos frustrações ao longo da vida que, retroalimentam nossas desilusões sobre a nossa existência.

Estas concepções errôneas que temos sobre nós mesmos, além de afetar a nossa autoestima e a nossa saúde física e psíquica, afeta negativamente nos-

sos relacionamentos interpessoais e nosso contato com o Poder Superior. Esta imagem distorcida sobre nós mesmos distorce também nossa realidade, empurrando nossa vida a um quadro de depressão e ansiedade.

Portanto, a promessa do caminho é conduzir o ser humano a uma vida honesta consigo mesmo, assumindo sua personalidade em todos os aspectos, especialmente suas negatividades e fraquezas.

Além disto, quando seus problemas internos puderem tornar-se um desafio que dê sabor à sua vida, a paz resultante será ainda mais doce. Vale a pena caminhar neste caminho proposto.

Continua na próxima edição

Do livro: O Caminho da Autotransformação

The Pathwork of Self-Transformation

Adaptação:
Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em Dependência química e Codependência familiar

Ditado popular

Saco vazio não para em pé

Normalmente, a maioria das pessoas utiliza deste ditado em relação à alimentação diária. Neste sentido, o ditado fica restrito apenas ao sistema corporal. Convido aos leitores a expandi-lo para algo mais profundo.

Assim como o corpo, nosso espírito também precisa de “alimento” espiritual. Apesar de todo avanço da medicina e dos meios tecnológicos, a necessidade humana de cultivar um “deus” esteve, está e sempre estará presente na vida do homem. Mesmo os países mais ricos do mundo, a Igreja está de alguma maneira presente. Um “espírito” ou “alma”, não importa a terminologia, que não se abatece, não para em pé. É como o saco vazio. É neste vazio que surge as compulsões diversas, ou seja, uma busca impulsiva de preencher esta lacuna existencial. O uso abusivo de drogas, a jogatina, o alimentar de forma desenfreada, o sexo descontrolado, o comprar irresponsável, a pichação, a violência e tantos outros transtornos são efeitos deste “saco vazio da alma”. Desta maneira, além do corpo físico, o homem possui a necessidade de preencher o “corpo espiritual” através da oração, da frequência a uma igreja, da meditação e do estudo da palavra de Deus através de leituras, palestras, reuniões, etc. Assim, querer tratar as compulsões humanas somente no campo da ciência, na maioria das vezes, não surtirá o efeito desejado. O viés da espiritualidade é fundamental para dar um sentido para a existência humana preenchendo desta forma

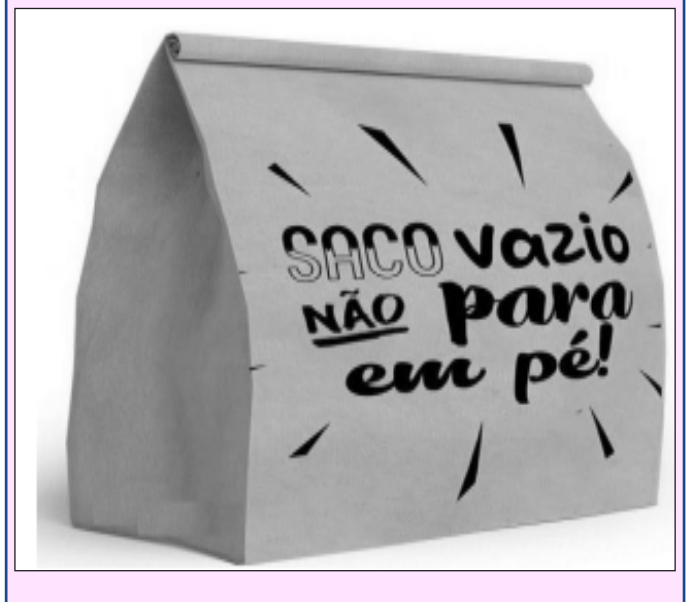
este vazio da alma.

Da mesma maneira, outro “saco vazio” é o emocional. Questões afetivas e experiências com o outro pode empurrar o homem para um buraco sem fundo. Acúmulos de frustrações, decepções e traumas são verdadeiras “bombas relógios” que a todo instante emergem das profundezas do inconsciente afetando diretamente a qualidade de vida do sujeito.

Diante disto, a busca de uma ajuda profissional com um bom psicólogo e/ou médico é essencial. Os grupos de apoio entre os iguais também é outra ferramenta importante para o tratamento emocional. Além de proporcionar um espaço da fala de suas angústias, estes grupos oferecem um apoio emocional e social para o portador de sofrimento psíquico. O ideal é conciliar a ajuda profissional e a dos grupos de apoio, assim, o suporte emocional é mais eficaz e fica mais fácil de preencher este “saco emocional”.

Portanto, este ditado nos convida a refletir sobre as reais necessidades do ser humano que vão muito além das necessidades do corpo. A frase de minha autoria é bastante sugestiva neste sentido: “por ser espírito, nada material preenche o vazio do coração do homem”. Pense nisto!

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em Dependência química e codependência familiar



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@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

GOSPA MIRA FM 105.7
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 - Alcoolicos Anônimos

Capítulo 2 – parte 03

Talvez você já tenha se perguntado por que todos nós ficamos tão doentes por causa da bebida. Sem dúvida tem curiosidade de descobrir como e por que; apesar da opinião em contrário dos especialistas, recuperamos de um estado mental e físico sem esperanças. Se você é um alcoólico que deseja superar esta condição, pode já estar se perguntando: “O que preciso fazer?”

A intenção deste livro é responder especificamente a tais perguntas. Nós lhe diremos o que fizemos. Antes de passar a uma discussão detalhada, talvez seja conveniente resumirmos alguns pontos, tal como os compreendemos:

Quantas vezes as pessoas nos disseram: “Eu posso beber ou não beber. Por que ele não pode?” “Por que você não bebe como um homem de bem, ou então para de uma vez?” “Aquele camarada não se controla quando bebe.” “Por que você não tenta cerveja e vinho?” “Largue as bebidas fortes.” “Sua vontade deve ser fraca.” “Ele pararia, se

quisesse.” “Ela é uma moça tão boa, pensei que ele fosse parar por amor a ela.” “O médico avisou que a bebida o mataria, se ele voltasse a beber, mas aí está ele, completamente embriagado outra vez.”

Esses são os comentários habituais a respeito dos que bebem, ouvidos o tempo todo. Por trás deles, há um mundo de ignorância e equívoco. Percebemos que tais expressões se aplicam a pessoas cujas reações são muito diferentes das nossas.

Bebedores moderados não têm grandes problemas para abandonar por completo o álcool, caso tenham bons motivos para tanto. Eles conseguem beber ou não beber.

Temos então um determinado tipo de bebedor forte. Pode ter desenvolvido o hábito de beber a ponto de, gradualmente, prejudicar seu estado físico e mental. Isto pode levá-lo à morte prematura. Caso surja uma razão suficientemente forte – saúde deficiente, amor, mudança de ambiente ou conselho médico -, este homem também consegue parar ou moderar-se, embora possa

vir a ter problemas ou dificuldades e venha até a necessitar de cuidados médicos.

Mas, e quanto ao verdadeiro alcoólico? Ele pode começar como um bebedor moderado, pode ou não se tornar um bebedor habitual e forte. Mas, em algum estágio de sua carreira de bebedor, começa a perder o controle sobre seu consumo de álcool, a partir do momento em que comece a beber. Este é o camarada que tem deixado você perplexo, sobretudo quanto à sua falta de controle. Ele faz coisas absurdas, incríveis e trágicas, quando bebe. É um verdadeiro “*Dr. Jeckyll and Mr. Hyde*”. Raramente está só “um pouco alto”.

Bill W.,
co-fundador
de A.A.

Falecido em
24 de janeiro
de 1971

Continua
na
próxima
edição



Para Refletir

O hospital do senhor

Fui ao Hospital do Senhor fazer um *check-up* de rotina e constatei que estava doente. Quando Jesus mediu a minha pressão, verificou que estava baixa de ternura. Ao medir a temperatura, o termômetro registrou 40 graus de egoísmo. Fiz um eletrocardiograma, fui diagnosticado que necessitava de uma ponte de amor, pois minha veia estava bloqueada e não estava abastecendo meu coração vazio!

Passei pela ortopedia, pois estava com dificuldade de andar lado a lado com o meu irmão;

não consegui abraçá-lo por fraturar o braço ao tropeçar na minha vaidade.

Constatou-se miopia, pois não conseguia enxergar além das aparências. Queixei-me de não poder ouvi-lo, Jesus diagnosticou bloqueio em decorrência das palavras vazias do dia-a-dia. Obrigado Senhor. Por não ter cobrado a consulta por sua grande misericórdia. Prometo, ao sair usar somente remédios naturais que me indicou e que estão no receituário de seu Evangelho. Vou tomar diariamente, ao me levantar chá de Bom Dia.

HOSPITAL DO SENHOR

Ao chegar ao trabalho, beber uma colher de sopa de Agradecimento!

De hora em hora, um comprimido de paciência com um copo de humildade. Ao chegar em casa, vou tomar diariamente uma injeção de amor. E ao deitar, duas cápsulas de consciência tranquila. Agindo assim, tenho certeza de que não ficarei mais doente, e todos os dias serão de confraternização e solidariedade. Prometo prolongar esse tratamento preventivo por toda a vida, para que, quando me chamar Senhor, seja por morte natural! Obrigado Senhor!

Autor desconhecido

Histórias para crescer

O cachorro quente

Seu Manoel era um humilde senhor que com muita luta sempre trabalhou muito para cuidar da sua família. Não era fácil levar para casa o sustento para cinco filhos e esposa. Funcionário de uma pequena empresa, ele começou nas horas vagas a vender um cachorro quente no capricho como dizia ele com todo entusiasmo. A salsicha e o pão eram de primeira e o molho, hummm, era maravilhoso. Em pouco tempo, seu *hot dog* do Manel ficou famoso. Passaram-se alguns meses, seu Manoel ficou sabendo de um *trailer* à venda logo na esquina. Percebeu que se fizesse um acordo na empresa, com o dinheiro do acerto poderia comprá-lo. Procurou seu patrão e assim fez.

Da mesma maneira, o *trailer*, em pouco tempo, virou um ponto de encontro da cidade. A qualidade dos sanduíches, do cachorro quente e o sorriso do seu Manoel era uma atração na pequena cidade.

Passaram alguns anos, uma nova oportunidade surgiu. O restaurante próximo dali estava à venda. Como um grande em-

preendedor, seu Manuel começou a negociação com o proprietário. O negócio foi fechado. Em pouco tempo, o Restaurante do Manel já era o mais frequentado da cidade. Seu filho Marcos passou no vestibular e mudou para a capital para fazer economia.

Todo ano, o Marcos vinha passar as férias na casa do pai e sempre alertava ele sobre a crise econômica que estava para chegar ao Brasil. Com convicção ele dizia para seu pai:

- Pai, o senhor precisa reduzir suas despesas. A crise internacional já está afetando o país.

O pai, com ar de preocupado, começou a dar ouvidos para o filho, afinal, ele estava estudando economia. Assim, ele tomou as iniciativas para enfrentar a crise. Mudou de fornecedores procurando produtos mais baratos para reduzir custos. Outra medida foi a redução do quadro de funcionários demitindo os de remuneração maior. As propagandas que ele fazia foram cortadas.

Em pouco tempo,

os clientes perceberam a queda na qualidade das refeições oferecidas e começaram a sumir do estabelecimento comercial. Seu Manoel logo teve que fechar o *trailer* por falta de clientes e com muitas dificuldades mantinha seu restaurante funcionando.

Passou-se um ano e seu filho retornou da faculdade para visitar seu pai. O pai foi logo dizendo para ele:

- Filho! Eu tenho orgulho de você! Você me alertou da crise e ela chegou. Não vou mais poder pagar sua faculdade. Isto é redução de despesas.

Autor desconhecido

Adaptação de

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em
Dependência química



Histórias para crescer

Vidro ou diamante?

Um homem esperava para atravessar uma avenida quando um brilho na grama em que pisava chamou sua atenção.

Deu uma olhada sem se abaixar e pensou “Deve ser um caco de vidro” e foi embora.

Mais tarde outro homem na mesma situação percebeu o brilho, abaixou-se, pegou a pedra meio suja e viu que era talhada como um lindo diamante. Parecia mesmo um diamante enviando raios luminosos com as cores do arco-íris quando colocado ao sol.

O homem pensou “Puxa, será um diamante? Desse tamanho? Perdido aqui? Como veio parar aqui? Talvez eu devesse levar a um joalheiro pra ver se é mesmo.”

Olhava e olhava e de repente disse a si mesmo “Que idiota eu sou, ima-

gina se isso é um diamante, só pode ser um vidro talhado em forma de diamante que caiu de algum anel de bijuteria. Porque um cara como eu iria achar um diamante? E se eu levar a um joalheiro ainda vou ter que aguentar a gozação do homem por eu ter achado que podia ser um diamante... Hã... Logo eu ia achar um diamante assim... Perdido numa grama... Logo eu...”

E assim pensando jogou de novo a pedra na grama e atravessou a avenida até meio triste pela sua pouca sorte. No dia seguinte outro homem passando pelo mesmo lugar viu a pedra, atraído pelo seu brilho. “Que beleza de pedra” ele pensou! “Parece um diamante, talvez até seja um diamante, mas também pode ser apenas um pedaço de vidro imitando um diamante... O melhor que tenho a fazer é levá-la a um joalheiro e pedir uma

avaliação.” E colocou a pedra no bolso.

Tendo levado-a para avaliação mais tarde descobriu ser um verdadeiro diamante, de muitos quilates e com uma lapidação especial. Era uma pedra muito valiosa! Realmente especial e o homem ficou muito feliz com a sua boa sorte!

Na nossa vida às vezes encontramos pessoas que são como esse diamante, valiosas!

Pena que nem sempre nos damos o tempo para avaliá-las confiando na nossa primeira, e muitas vezes errônea, impressão, ou simplesmente achando que nunca tivemos sorte, então, porque aquela pessoa apareceria justamente para nós?

Pense nisso!
Dê-se uma chance!

McMillian Gold

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

Frete Grátis

