



LSD - Doce ilusão

Também conhecida como 'doce', 'bala', o Dietilamina do Ácido Lisérgico, pode provocar alucinações violentas, alterando os cinco sentidos e desencadeando surtos psicóticos muitas vezes irreversíveis.



Usado com muita frequência pela elite nas boates e baladas, O LSD vai provocando estragos, especialmente na juventude. Surtos, acidentes e suicídios são recorrentes nestes eventos.

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.'

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

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



**DROGARIA
SANTA RITA**

TELE ENTREGA
(31) 3333-7333
99830-7333

UNIVERSO
DOS ENXOVAIS Baby

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

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

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

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

CLUBE DE MEMBROS
PORTAL DA SOBRIEDADE

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

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



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

VENDAS

0800 704 3737
editoraforum.com.br

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

Entregamos em sua casa

Ocularare
Hospital de Oftalmologia

2517-7777
99486-0160
ocularare.com.br
Av. Maranhão 653, Santa Efigênia - BH

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

Mais tempo pra você cuidar da saúde dos seus olhos.

Editorial

Dê uma chance à paz!

Esta frase percorreu o mundo nos anos 70. John Lennon, no meio de um dos seus shows, expressou este clamor: "Dê uma chance à paz!". O contexto da época não era muito diferente dos dias de hoje. Os EUA, estava envolvido em uma guerra contra o minúsculo país chamado Vietnã.

Outra frase célebre deste poeta, cantor e compositor que usava da sua influência, especialmente entre os jovens, foi: "Aqueles que promovem a guerra jamais conheceram um campo de batalha".

Infelizmente, passados mais de cinquenta anos os EUA entram em mais uma guerra. Agora a vítima é o Irã. As suas ingerências pelo mundo, além de matarem vidas e provocarem destruição, afeta toda a cadeia produtiva do mundo todo.

Uma das determinações da ONU (Organizações das Nações Unidas) é autodeterminação dos povos, ou seja, que cada país é responsável por resolver seus problemas internos e que somente a ONU pode aprovar uma intervenção de organismos internacionais dentro de um determinado país.

De maneira autoritária, os EUA não obedecem aos princípios do direito internacional e afrontam os países com destruição e morte.

O Portal da Sobriedade pede que deem uma chance à paz.

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

Esqueça os prejuízos

Quando o dependente químico toma a iniciativa de se tratar e começa a conter a compulsão ao abuso de drogas é comum também começar a tomar consciência de tantas perdas e frustrações acumuladas ao longo da sua adicção. Esta realidade é cruel com ele e não raras vezes o sentimento de culpa, de arrependimento e de decepção consigo mesmo podem conduzi-lo a um quadro de depressão, de ansiedade e de medo.

Tanto a família quanto o dependente costumam enveredar por este caminho da lamentação que tem como final de linha a auto piedade e uma possível recaída. Perguntas como "por que eu fiz isto?" "por que eu não busquei o tratamento antes?", etc. São verdadeiras bombas relógio para piorar ainda mais a situação.

Este lema nos convida a esquecer dos prejuízos. Focando apenas no seu passado de perdas o dependente não terá forças para enfrentar os desafios do presente e nem cabeça para pensar

no seu futuro.

Certa vez ouvi de um jovem dependente algo bastante interessante em relação a isto. Ele comparou nossa vida a uma viagem de carro. Segundo ele, para se fazer uma viagem segura é necessário olhar com frequência o retrovisor, porém a atenção maior tem que ser no para-brisa, ou seja, olhar para frente e "passar o olho" no retrovisor, ou melhor, no passado. Quando acontece o contrário, estamos diante de um problema grave e os riscos de acidentes são enormes.

O quarto passo do AA que consiste em fazer um inventário moral é este retrovisor. Os outros onze passos são o para-brisa. A capacidade de auto perdão deve ser desenvolvida, afinal, o passado é fruto de um adocimento físico e psíquico, portanto o dependente e a família são vítimas desta doença.

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em
Dependência química

Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

1.2 Impacto na saúde - os impactos são diversos

Há repercussões físicas (como insônia, problemas cardiovasculares, estresse crônico), psíquicas (ansiedade, depressão, pensamentos de morte, problemas com uso de álcool e outras drogas) e sociais (endividamento, rupturas familiares, conflitos, judicialização) (Pirdaus. Kal-fin, 2024). Estudos internacionais indicam que até 75% das pessoas com problemas com jogos de apostas apresentam algum outro transtorno mental (Håkansson, 2017. Szerman, 2022. Weinstock, 2008). Essas condições podem preceder os problemas com as apostas, ocorrer simultaneamente ou ser agravadas por elas, ampliando o sofrimento e a complexidade do cuidado. Dessa forma, o cuidado deve incluir a avaliação de vulnerabilidades associadas, comorbidades presentes e fatores de risco, bem como estratégias de reconstrução de vínculos e projetos de vida (Kristensen, 2024). O cuidado deve reconhecer que os problemas relacionados aos jogos de apostas não se resumem a uma questão individual e de saúde mental. Esses problemas se manifestam, ainda, como expressão de vulnerabilidades sociais, econômicas e culturais, de-

mandando respostas territoriais, intersetoriais e baseadas na escuta e na corresponsabilidade.

2 - Objetivos do guia de cuidado

O Guia tem como objetivo oferecer orientações técnicas, conceituais e práticas para profissionais da Raps no acolhimento, acompanhamento e cuidado integral de pessoas com problemas relacionados a jogos de apostas. Busca-se:

- Apoiar a identificação de sinais de problemas com os jogos de aposta, considerando os determinantes sociais, econômicos e culturais.
- Fornecer diretrizes para a escuta qualificada, avaliação e encaminhamento, fortalecendo a articulação entre os pontos da Raps e outros setores.
- Promover intervenções psicossociais baseadas em evidências, com foco na redução de danos, promoção da saúde mental e autonomia das pessoas atendidas.
- Fortalecer as equipes multiprofissionais para que atuem de forma ética e livre de estigma, reconhecendo a complexidade do fenômeno.
- Estimular ações de prevenção e educação em saú-

de, fortalecendo redes familiares e comunitárias de apoio e fomentando políticas públicas de regulação e proteção frente à expansão dos jogos de apostas.

Síntese Este Guia foi construído para apoiar gestores e gestoras, trabalhadoras e trabalhadores da Raps e dos serviços do SUS para uma abordagem ética, técnica e intersetorial diante dos impactos dos jogos de apostas sobre a saúde mental da população brasileira. Sua leitura e aplicação devem servir como instrumento de formação, cuidado e gestão, favorecendo práticas de acolhimento, escuta e corresponsabilidade nos territórios.

3 - Tipos de jogos de apostas

O jogo é uma manifestação humana universal. Está presente na infância, nas relações sociais, nas culturas populares e nas formas contemporâneas de lazer, constituindo uma dimensão fundamental da imaginação, da criação e da interação humana. Como prática simbólica, cultural e relacional, o jogo atravessa modos de vida, formas de aprendizagem, pertencimento e expressão – compondo um repertório que acompanha o desenvolvimento individual e coletivo (Sakamoto, 2018). Entretanto, as trans-

formações tecnológicas e o avanço das plataformas digitais alteraram profundamente essa experiência. A popularização dos jogos eletrônicos e online, a incorporação de sistemas de recompensa, as mecânicas de gamificação e a monetização dos ambientes virtuais criaram novas fronteiras entre o brincar, o jogar e o apostar (King. Delfabbro, 2019. OMS, 2022. Zendle. Cairns, 2019). Assim, compreender a continuidade entre as formas de jogo e apostas, desde o contato infantil com os jogos eletrônicos até as apostas adultas, permite ao SUS atuar de forma educativa e terapêutica, construindo estratégias de cuidado adequadas para cada momento da vida.

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

Histórias para crescer

O louro José



Uma idosa senhora acabara de perder seu amado marido. Sozinha, longe de seus filhos, teve uma brilhante ideia de adquirir um animal de estimação. Pensou em um cachorro, mas lembrou de seus latidos na madrugada e a dificuldade de colocá-lo dentro da sua casa, afinal, ela morava em um apartamento. Pensou em um gato, mas lembrou de seus móveis e do estrago que ele poderia provocar aos mesmos. Diante destas dificuldades desistiu imediatamente.

Mas a solidão era tanta que ela resolver ir até o mercado e conversar com o vendedor de animais

sobre qual a sua sugestão. Chegando lá, o vendedor ouviu atentamente e sem duvidar foi logo dizendo:

- Dona Maria, eu sei como resolver o seu problema. Venha cá.

Adentraram para o fundo da loja encontrou um papagaio escondido em uma gaiola. E com convicção apresentou o louro José para a dona Maria:

- Esta é uma ave raríssima nas redondezas. Ela veio de longe. Além de bela é uma excelente companhia porque ela conversa com seu dono, além de ocupar pouco espaço em sua casa. Encantada, dona Maria foi

logo perguntando:

- Sr. João, quanto vai me custar este pássaro tão belo?

Com segurança, seu João foi taxativo:

- Só R\$2.000,00

Quase que a carente viúva foi fazer companhia para o marido. Questionou o preço e o seu João respondeu:

- Dona Maria, uma companhia não tem preço. Já imaginou todas as manhãs a senhora vai ter com quem conversar, além de ocupar sua mente cuidando de uma bela ave como esta?

Convencida, Dona Maria preencheu o cheque. Ao longo do caminho já começou a pegar afeição aquele inocente pássaro. No dia seguinte, ela foi correndo falar com a sua mais nova companhia e, bastante meiga deu bom dia ao seu amigo.

O louro José nada falou. Ela foi atrás do vendedor. O Seu João foi logo perguntando:

- Onde a senhora o colo-

cou?

Na mesma gaiola que o senhor me vendeu, uai! O vendedor respondeu:

- Este é o problema. Eu devo ter esquecido de falar para a senhora que ele precisa de um viveiro como este aqui. Dentro dele ele vai falar. O preço é só R\$1.000,00

Dona Maria quase desmaiou. Mas já afeiçãoada com o bicho, preencheu o cheque.

Assim a história se repetia. Tudo que dona Maria fazia para o louro José falar não funcionou. O vendedor sempre arrumava alguma coisa material para vender para a infeliz senhora. Até que uma manhã, o louro José falou:

- Nesta loja não tem comida? E num só tombo, o louro José veio a falecer.

Moral da história

Assim é a vida. Às vezes nos preocupamos com coisas supérfluas e negligenciamos o essencial.

Autor desconhecido

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

LSD: doce ilusão

O que é?

LSD é a sigla em alemão de *Dietilaminda de Ácido Lisérgico*, nome da molécula dessa substância. Ela foi sintetizada pela primeira vez em 1938 no laboratório suíço *Sandoz*, a partir de moléculas presentes no *ergot*, uma praga do trigo. O LSD é um alucinógeno do sistema nervoso mais poderoso que se conhece.

Normalmente ele é vendido sob a forma de quadradinhos de papel embebidos com a substância, em forma de pequenos comprimidos chamados de “doce” ou na forma líquida misturada em bebidas em geral. Ela pode ser usada sendo ingerida (forma líquida e comprimido) ou coloca abaixo da língua (forma de papel) para ser absorvida pelas mucosas da boca.

Efeitos:

A marca registrada da “viagem” de “ácido” são as ilusões visuais e sonoras. As pessoas vêem coisas reais com formas distorcidas e cores mais vividas. Também é comum ocorrer alucinações que misturam os sentidos (sinestésicas): de olhos fechados, sons ganham formas e cores. Dependendo do ambiente e do estado de espírito da pessoa, essas sensações podem causar prazer ou pânico, a percepção do tempo normalmente é prejudicada, mas em geral o usuário não perde a memória, nem o contato com a realidade, quer dizer, ele sabe que está “vendendo coisas” por causa da droga e costuma se lembrar da experiência quando ela acaba. A droga deixa as pupilas muito dilatadas, causa uma leve hipertensão

e, às vezes, aumenta a temperatura do corpo.

A duração do efeito começa em cerca de 30 minutos e persiste por 3 a 12 horas, dependendo da dose e do conteúdo da droga.

Consequências:

A) Físicas

O LSD não afeta significativamente funções vitais como a respiração e os batimentos cardíacos, nem há relatos de morte por overdose da substância. Estima-se a dose fatal da droga seja de 30 a 50 mil vezes maiores do que a normal.



Raramente ocorre o processo de dependência física e psíquica. Apesar disto, a droga pode provocar tolerância quando é usada em dias consecutivos, porém com a interrupção do uso, a tolerância vai embora aos poucos sem provocar a conhecida síndrome de abstinência.

B) Emocionais

Os principais riscos oferecidos pela droga são reações de pânico que às vezes precisam até de cuidados médicos, já que podem persistir por alguns dias. Em casos extremos,

essas *badtrips* podem desencadear comportamento psicótico ou tentativas de suicídio.

Algumas pessoas que experimentam LSD voltam a sentir alguns efeitos da droga dias ou até anos depois, mesmo sem usá-la de novo. Em certos casos, estes efeitos persistem, causando o quadro psiquiátrico chamado de *Desordem Perceptiva Persistente (DPP)* induzida por alucinógenos

que requer tratamento talvez pelo resto da vida.

C) Sociais

Muito usado em *boa-*



Sob o efeito desta



droga, o usuário fica mais vulnerável a fazer o uso das outras drogas como o álcool, maconha, cocaína, *ecstasy* ou *crack* sofrendo as consequências físicas e sociais destas drogas.

Nos casos de distúrbios psiquiátricos, o usuário perde sua capacidade produtiva e sua interação

social fica comprometida, trazendo sérios problemas para a família e para a sociedade como um todo.

Como é uma droga na sua forma líquida incolor e sem cheiro, a facilidade de uma pessoa fazer seu uso sem saber é grande, podendo provocar “viagens” não desejadas e perigosas.

Portanto, o LSD provoca esta doce ilusão de fugir da realidade por um tempo, mas a verdade sempre prevalece e esta “viagem” pode ter o destino da loucura e da morte.

Fonte:
Almanaque das drogas
Tarso Araujo
Editora Leya

Adaptação de
Cláudio Martins
Nogueira

Psicólogo clínico

Especialista em
Dependência química e
Codependência familiar

Ditado popular

Água mole em pedra dura tanto bate até que fura

Desde a minha infância sempre escutei este ditado. Na natureza, após milhares de anos a água na sua insistência vai moldando as pedras, furando a maior e mais resistente de todas elas. Já escutei uma comparação muito interessante que relaciona a personalidade humana com este ditado. Tem pessoas que são como as pedras: rígidas, duras, frias e estagnadas. Outras são como as águas: flexíveis, dinâmicas, maleáveis e possuem um objetivo a ser alcançado.

“Pessoas águas” levam consigo muitas vidas e irrigam muitas terras, alimentam e dão de beber muitos seres vivos, porém sem jamais abrir mão de seu objetivo final: chegar ao mar. As águas que nascem nas montanhas, percorrem córregos, ribeirões, rios, evaporam, voltam para terra, irrigam as plantações, dão de beber aos seres vivos e depois chegam ao mar. Os obstáculos são superados ao longo do tempo, se reúnem para ter forças para romper barreiras até chegarem ao mar.

“Pessoas pedras” ficam paradas, só andam se forem arrastadas, carregadas. Não possuem nenhum objetivo e nem levam vida para ninguém.

No contato com estas duas pessoas, a insistência da “pessoa água” vai perfurando a alma da “pessoa pedra.” Ela vai dilapidando esta

pedra de tal forma que a mesma vai ficando cada vez mais limpa, mais lisa e mais flexível, chegando ao ponto de dilapidar sua alma.

Este ditado também nos convida a refletir sobre a importância de todos nós desenvolvermos a capacidade de insistir nos nossos objetivos. Nunca desistir dos nossos sonhos. A perseverança de lutar com determinação é o grande segredo dos vencedores. Como diz o ditado “não existe vitória sem luta e nem conquista sem ousadia”. Dizem que, Thomas Edison, um dos maiores cientistas de todos os tempos, depois de tentar fazer a lâmpada 9.990 vezes juntamente com seus auxiliares, teve a infeliz notícia que seus companheiros estavam desistindo do experimento. Sozinho no seu laboratório, ele resolveu dar um cochilo num sofá velho que se encontrava num canto do quarto onde trabalhava. Neste cochilo veio a solução para resolver o problema do seu invento. Assim foi inventada a lâmpada incandescente. Sem este invento todos nós estaríamos usando até hoje a lamparina ou lampião.

Em todas as áreas da nossa vida devemos adotar este ditado: água mole em pedra dura tanto bate até que fura. Fica aí a dica.

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico

Para Refletir

Cenoura, ovo e pó de café

Um chefe de cozinha encheu três panelas com água, e colocou cada uma em fogo alto. Em uma delas ele colocou cenouras, numa outra ele colocou ovos e na última ele colocou pó de café. Cerca de vinte minutos depois ele apagou o fogo, pegou os ovos colocou numa tigela, pegou as cenouras, e as colocou num prato, pegou o café e o colocou numa xícara.

As cenouras estavam macias...

Os ovos endureceram...

E o café...

Então ele observou: todos eles haviam enfrentado a mesma adversidade, a água fervendo. Mas cada um reagiu de uma maneira diferente. A cenoura quando foi colocada na água, era

firme e flexível. Mas depois de ter sido submetida à fervura, amoleceu e tornou-se frágil.

Quando os ovos foram colocados na água, eles eram frágeis, sua casca fina protegia seu interior líquido. Mas depois de terem sido fervidos na água, seu interior tornou-se mais firme e endurecido.

Com o pó de café, contudo, foi diferente. Depois de ter sido levado junto à água ao fogo, ele o transformou!



Qual desses três elementos você é quando a adversidade vem ao seu encontro? Você é cenoura, ovo ou pó de café? Você é como cenoura, que parece forte, mas que diante da adversidade, murcha, torna-se frágil e perde a força?

Você é como o ovo, que possui um interior maleável, um espírito fluido, mas que, diante da adversidade torna-se endurecido?

Você é como pó de café? O café mudou a água

fervente, um elemento que lhe causa dor. Quando a água chega ao ponto máximo de sua fervura, ela extrai o máximo de seu sabor e aroma!

Que você seja como o pó de café... Que diante de uma dificuldade você seja capaz de reagir de forma positiva para poder transformá-lo sem se deixar vencer pelas circunstâncias. Que haja sabedoria nos seus momentos mais difíceis, para que você possa espalhar e irradiar o “doce aroma do café!”

E quando lhe convidarem para tomar café, lembre-se dessa comparação! Procure ser café, usando a honestidade para modificar o sabor da vida com um aroma especial!

Autor
desconhecido!

CANSADO DE DÚVIDAS? SOMOS A SOLUÇÃO



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

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



Ditão
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
AMIGÃO
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

REDE GMINAS
A Marca da Construção

Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte VIII



como uso abusivo de substâncias, marginalização e até mesmo alguns sintomas de transtorno mental.

A introdução do arquétipo do pai ajuda a criança e adolescente a amadurecer no seu processo de individuação, encontrando neste arquétipo uma direção e referência para um futuro equilíbrio emocional e pessoal capaz de prepará-lo para viver em sociedade.

Assim, o sujeito vai se preparando para viver num mundo recheado de limites e consequências. Quando o pai não entra ou se ausenta, é natural da criança procurar este arquétipo em alguém que consiga exercer este papel. Avós, padrastos, tios ou irmãos mais velhos são os substitutos mais comuns, mas é possível perceber outros homens que acabam ocupando este lugar como professores, colegas mais velhos ou mesmo um traficante de drogas. Conforme o arquétipo do "pai" disponível, teremos resultados diferentes na formação da personalidade do sujeito.

Vale ressaltar que, de acordo com Jung, o arquétipo do pai, assim como todos os outros, recebe influência do inconsciente coletivo, ou seja, como uma determinada cultura coloca este pai neste contexto social. Dentro desta perspectiva é possível afirmar que o pai e seus representantes

mencionados acima são fundamentais na individuação de cada sujeito.

No arquétipo da mãe encontramos a grande mãe, aquela que dá a vida e vai garantir a vida a esse bebê tão frágil. No inconsciente coletivo este arquétipo da grande mãe coloca a mesma como a provedora de todas as necessidades deste sujeito. Nesta mãe idealizada não existe falta, não existe limites e o rei bebê tudo pode. Para Jung, esta mãe divina pode prejudicar o desenvolvimento deste bebê se ela continua neste lugar de deusa. A necessidade do crescimento e de autonomia do sujeito vai entrar em conflito com esta proteção e excesso de controle, gerando conflitos intermináveis entre mãe e filhos.

Portanto, assim como Freud, Jung coloca os pais como fundamentais na formação do ser humano. Cabe às mães e aos pais descobrirem seus papéis na vida de seus filhos, sabendo o melhor momento da proteção e provimento da mãe e o limite e autonomia dos pais.

Continua na próxima edição

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em Dependência química e codependência familiar

A vida é um eco

Certa vez, uma esperta criança que estava aprendendo a ler passeava com seus pais em direção a uma cidade do interior. Curioso e entusiasmado começou a ler todas as placas das estradas até que ele se deparou com uma que lhe chamou muita atenção: "cuidado, região cheia de ECO". Logo o filho perguntou ao seu pai:

- Pai, o que significa ECO?

Seu pai tentou responder:

- Filho, ECO ééé..., melhor, vamos até lá e você vai entender melhor.

Desviaram um pouquinho do percurso até chegar numa grande cordilheira, desceram do carro e pai falou para o filho:

- Grite o que quiser meu filho!

Sem pensar duas vezes, seu filho começou:

- "Burro"!

Passaram-se alguns segundos veio a resposta:

- "Burrrro, burrrrrro..."

Ele insistiu já invocado com o eco e disse:

- "Seu feio"!

De novo ele escuta soando alto:

- "Seu feeeeiioo, seu feeeeiioo"!

O garoto, já nervo-

so começou a discutir com o eco soltando muitos palavrões e o ECO devolvevia em dobro para ele todos os insultos.

O menino, cabisbaixo dirige o seguinte comentário para seu pai:

- "Não gostei deste ECO" ele é muito mal educado.

Seu pai sem comentar nada, gritou:

- LINNNNNDOOOO!

E o eco respondeu a mesma coisa cada vez mais forte:

- "Eu te amo"!

E o eco respondeu:

- "Eu te amooooooooo!"

Abaixando-se no nível do seu filho e diz:

- "ECO meu filho é isso!" Eu sei que você ainda é pequeno, mas penso que você já pode entender que tudo aquilo que você deseja e faz para os outros retorna para você multiplicado. Isto é o ECO DA VIDA".

Colaboração: Gilson Medina

Adaptação: Cláudio Martins Nogueira

Psicólogo clínico

Especialista em Dependência Química e Codependência familiar

Continuação da edição anterior

Carl Jung e os arquétipos do pai e da mãe

Antes de refletir sobre estes importantes arquétipos pai/mãe, é necessário definir o que seria arquétipos. Na essência são "formas primordiais e universais de pensamento, sentimento e ação. Eles não são ideias ou conceitos criados pela mente individual, mas sim padrões inatos e herdados que residem no inconsciente coletivo, uma camada mais profunda da psique, comum a toda a humanidade".

Jung aprofunda as reflexões de Freud sobre o inconsciente dividindo o mesmo em dois: um inconsciente pessoal amplamente estudado por Freud e o inconsciente co-

letivo, conceito inaugurado por ele.

Enquanto o inconsciente pessoal se resume a experiência do sujeito no mundo, o coletivo amplia a formação deste inconsciente no contexto coletivo da sociedade e do mundo como um todo.

No arquétipo do pai vimos um pai ideal carregado de significado simbólico que transcende as experiências individuais das pessoas. Para Jung, o arquétipo de pai ajuda na formação da personalidade do sujeito, introduzindo o mesmo na disciplina e na lei, formando assim o seu caráter. Quando o arquétipo do pai é negativo ou ausente, a criança terá dificuldades em inserir no meio social, podendo ter comportamentos de rebeldia e antissociais

Para Refletir

Coisas que o codependente precisa saber

Série: Coisas que o codependente precisa saber - Acesse vídeos completos no YouTube no canal portal da sobriedade - link:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrE6tQMpI3dXTge2EiZKID9ARM5iOkI7X>

Nº 01 - Mude a maratona

Ele é quem tem que correr atrás da família.

Enquanto você estiver correndo atrás do dependente químico, o dependente vai correr de você. "Larga do meu pé, vai cuidar da sua vida! Eu sei cuidar de mim!". Isso não funciona. Mude a maratona. Espere o dependente correr atrás de você. Deve falar o que precisar da maneira correta. Vire a chave. Entrega, acende uma vela, reze.

Quando pedir para buscar... Diga, do jeito que você foi, você volta....

Nº 02 - Transfira a crise

O dependente químico

gera a crise e a transfere para o codependente. Se ele gerou a crise, ele que assuma as consequências. "Mãe, estou devendo 200 reais para o traficante!".

Ajuda do tratamento e NAO a ajuda do dinheiro. Se a família resolve tudo, o dependente não para de usar drogas.

Nº 03 - Não se ofereça

O codependente é vidente, um sequestrador de desejos! Tudo que é oferecido com facilidade não tem valor. Lei da oferta e da procura. Quando a oferta é grande o produto perde o valor. Pare de ser laranja em oferta e seja a uva importada!

Nº 04 - Olhe no espelho

- Se enxergue! Olhe para você!

- Salão

- Academia

- Caminhada

Nº 05 - Aposente sua capa

de herói

A família codependente fica o tempo todo tentando salvar o dependente químico das furadas que ele entra e com isso ele não aprende com os erros dele. Não morra na codependencia.

Nº 06 - Invista no seu tratamento

Tudo para o dependente e nada para o codependente.

CUIDE MELHOR DA MÃE DO DEPENDENTE!

Cuidado = empoderamento = equilíbrio emocional

Nº 07 - Saia da plateia

Não ficar no batedor! O dependente que está sofrendo tanto... Quando a família sai da vista... Ele vai jogar bola! E a família sai chorando!

Nº 08 - Aprender a receber

O codependente é viciado em dar! O maior

maior temor de todo codependente é um dia depender dos outros!

- O dependente é viciado em receber.

- O dependente precisa se sentir útil.

- Quando o dependente não contribui com nada, ele não se sente pertencente à família.

Nº 09: Coloque limites... em você!

Em quais situações o outro está invadindo os meus direitos?

- Direito de dormir a noite toda!

- Quando ele chega às 3h da manhã e derruba tudo...

- Limite: horário para chegar em casa.

- Tem que seguir as regras.

- O que você aceita e o que você não aceita?

Nº 10 - Descubra o ponto fraco dele!



Nº 11 - Na dúvida não ultrapasse!

- Não vou te dar a resposta agora.

- Não tome nenhuma decisão por impulso!

Nº 12 - Mantenha distância FÍSICA E EMOCIONAL

Nº 13 - Aprender a agir ao invés de reagir

Espera o dia seguinte... A cabeça esfriar... Nunca converse quando ele estiver sob efeito das drogas.

Nº 14 - Não entre no ringue nem sob efeito das drogas ou na fissura.

Nº 15 - Ouça mais, fale menos

Não julgue, não dê sermão, não faça palestras. Silêncio!

Nº 16 - Aprenda com quem sabe!

Colaboração: Márcia Mendes



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



Reciclem

Raul Seixas fez muito sucesso com a música metamorfose. Na letra tem uma frase muito interessante: “Eu prefiro ser esta metamorfose ambulante a ter aquela velha opinião formada sobre tudo”. Eu costumo sempre dizer que “a única coisa que permanece é a mudança.” Ao longo da vida passamos por várias experiências, boas e ruins. Lidamos com conquistas e perdas e cada uma delas possui significados diferentes e lições específicas. Em se tratando da arte de educar os filhos, sem sombra de dúvida, esta metamorfose é necessária para os pais. Em cada fase do desenvolvimento humano é preciso fazer uma reciclagem de qual é o papel dos pais.

Na fase de bebê a função dos pais é o cuidado em tempo integral. Na fase da primeira infância (02 a 06 anos), o cuidado passa a ser secundário e a questão afetiva, a atenção, o contar história e o brincar são o mais importantes.

Na segunda infância (06 a 11 anos), a socialização fora da família começa acontecer. Os jogos de tabuleiro, o esporte coletivo, a necessidade de autoafirmação e a busca do amor do outro se torna essencial. É neste momento que começa o deslocamento da atenção da criança dos pais para os colegas.

Na pré-adolescência (12 a 14 anos), a busca de uma identidade vai gerar o questionamento dos valores paternos. A recusa à obediência é comum nesta época e as discussões se tornam rotina.

Na adolescência (15 a 19 anos), o anseio pela independência emocional, afetiva, social e econômica em relação aos pais é enorme. O conflito se agrava se os pais não reciclarem suas opiniões e não levarem em consideração as mudanças normais do desenvolvimento humano. Portanto, reciclem papais.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

O caminho da autotransformação - Introdução III

Continuação da edição anterior

Imagens inconscientes

Ao longo da nossa vida somos movidos por imagens inconscientes que carregamos desde a nossa primeira infância. Alguns autores consideram que carregamos imagens até mesmo de vidas anteriores. Este conteúdo pode influenciar nossa maneira de viver em todos os aspectos, inclusive na nossa relação com Deus.

Como descobrir estas imagens? O autor sugere algumas perguntas para isto:

1) Como você se sente em relação a você mesmo e a sua vida? Isto está relacionado com a nossa autoestima.

2) Até que ponto sua vida tem sentido, é plena e rica? Esta pergunta nos convida a pensar num propósito de vida. Faz a gente pensar naquilo que nos motiva a levantar todos os dias e fazer o que estamos fazendo.

3) Você se sente seguro com os outros? Isto reflete como fomos amados pelo outro.

4) Você se sente à vontade na presença de outras pessoas? Aqui podemos pensar na autoconfiança diante de outras pessoas. Denuncia que possuímos uma imagem inconsciente de ter confiado em alguém na nossa infância.

5) Quanta alegria você sente, dá e recebe? Imagens inconscientes de ter sido amado e ter amado ao longo da vida.

6) Você é atormentado por ressentimentos, ansiedade, tensão e solidão? Denuncia um “tanque de amor vazio”, mágoas, abandono, medo e falta de afeto na primeira infância.

7) Você precisa de superatividade para aliviar a sua ansiedade? Uma necessidade incontrolável de fugir de si



mesmo.

Estas perguntas nos convidam a pensar neste conteúdo inconsciente que carregamos ao longo da vida. A finalidade é tomar consciência destas imagens e acolhê-las com carinho e consideração.

Para o Guia, a verdadeira vida espiritual nunca está em contradição com a vida terrena, mas sim, numa harmonia entre estes dois aspectos deste todo: mundo material e espiritual.

Progresso no caminho

Para o Guia, quando aceitamos nossa suposta dualidade como uma Unicidade Divina, atrairemos toda a abundância da vida, mas não fica na dependência dela e nem de agradar aos outros. Nós seremos verdadeiramente livres. De maneira poética, o Guia define que a maior substância de valor está dentro de nós!

Alguns bloqueios interiores podem dificultar esta caminhada, dentre eles podemos destacar:

- Todos os pensamentos e sentimentos são agentes geradores poderosos de energia criadora. Se são negativos, vão prejudicar o caminho. Se positivos, facilitam a caminhada;

- Pensamentos e opiniões criam sentimentos, que geram

comportamentos e consequências. Especialmente das pessoas próximas de nós. Elas podem somar ou subtrair neste processo

- O medo é a negação dos outros sentimentos. Quando negamos o nosso medo e sentimentos cria-se uma barreira no processo evolutivo.

Somente quando o sentimento original é aceito e vivenciado, o nó se desfaz e com ele o medo e a insegurança se desfazem.

Responsabilizar os outros por seus sentimentos é uma maneira de negá-los e uma maneira de exteriorizá-los de maneira agressiva ao outro. Como consequência, este orgulho do ego bloqueia a manifestação espiritual da nossa essência.

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

Para Refletir

Codependência

Para quem vive na codependência, essa reflexão é essencial:

Ninguém foi feito para virar chão. Quando alguém se coloca como base permanente para que todos passem, o resultado não é cuidado, é desgaste. Quem pisa perde o senso de responsabilidade; quem se oferece como apoio perde a própria sustentação. Ambos adoecem.

Existe uma ideia muito difundida e profundamente nociva de que fazer o bem exige se anular. Como se amar, ajudar ou sustentar o outro significasse abrir mão de si. Essa lógica não é virtude, é armadilha. Desde muito antes de nós, a filosofia já alertava: o bem verdadeiro não nasce do sacrifício absoluto, mas do equilíbrio. Cuidar do outro sem se abandonar. Estar presente sem desaparecer.

Toda virtude per-

de sua natureza quando ultrapassa a medida. A coragem, quando ignora o risco, vira imprudência. A generosidade, quando ignora os próprios limites, vira autoabandono. E o autoabandono não salva ninguém apenas adia o colapso.

Na codependência, é comum confundir amor com esgotamento. Muitos acreditam que sustentar o outro a qualquer custo é sinal de nobreza, quando na verdade pode revelar dificuldade de sustentar a própria vida. Há quem tente salvar todos porque não suporta olhar para si, para seus vazios, para seus limites. Mas isso não é virtude. É uma distorção dela.

Ajudar não é se destruir. Estar ao lado não é se colocar abaixo. O bem não exige que você desapareça para que o outro exista. Pelo contrário: quando você perde sua medida, sua força, sua identidade, o que oferece

já não é cuidado é desgaste emocional travestido de amor.

Não se glorifica o cansaço extremo, nem o heroísmo silencioso que adoce. Viver sem limites não é ético, é perigoso. Para você e para quem está ao seu redor.

Codependentes não precisam aprender a amar mais. Precisam aprender a se retirar quando o amor começa a custar a própria vida. O verdadeiro cuidado começa quando você deixa de ser chão e volta a ser pessoa.

Gabriela Abdalla



Para refletir

Faça as pazes com você

Perdoar não é só questão de generosidade. Nem é fácil. Quando a gente consegue, fecha uma ferida, sai fortalecido e reencontra o equilíbrio emocional.

Oferecer a outra face

Nas religiões, a ideia de perdoar é bem antiga – apareceu antes mesmo do cristianismo. “Dentro do velho judaísmo, as doenças eram vistas como consequência do pecado de alguém da família, que podia ser perdoado por Deus”, diz o teólogo e padre católico Edélcio Serafim Ottaviani. Hoje, o ato de perdoar, para os judeus, não é exclusividade divina, mas continua sendo central na religião. “No *Yom Kippur*, o Dia do Perdão, a gente jejua e faz uma manifestação de remorso pelo que fizemos de errado. É o dia mais importante do calendário judeu, porque é impossível viver sem perdão”, diz o rabino Henry Sobel, presidente do rabinato da Congregação Israelita Paulista. “Antes de pedir perdão a Deus na sinagoga, temos a obrigação de pedir perdão aos nossos semelhantes. Deus perdoa somente quando nós perdoamos uns aos outros”, afirma.

No catolicismo, que herdou parte da doutrina judaica, o perdão está em uma das principais orações repetidas pelos fiéis, o pai-nosso: “Perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nós tenha ofendido”. Mesmo assim, é mais comum encontrar um católico pedindo perdão a Deus do que oferecendo perdão a um vizinho briguento. Os cristãos ensinam que, para quem pede perdão, é indispensável o arrependimento sincero. “Não basta admitir superficialmente as próprias faltas e se perdoar,

é preciso também fazer um ato de ressarcimento e de penitência, que lembre o pecador da gravidade de sua falta”, diz o padre Edélcio. Para quem perdoa, a generosidade é indispensável – até para oferecer a outra face.

Nas religiões orientais, como o budismo, o perdão é mais humanizado, porque as fraquezas humanas são consideradas parte do jogo. “Todos nós somos entes profanos. Temos que nos aceitar uns aos outros com nossas mágoas”, diz o monge budista Ricardo Mário Gonçalves. Assim, perdoar outra pessoa também é uma forma de admitir – e assimilar – nossos próprios erros.

Na prática, seguir a ética das religiões não é tão fácil assim. “A gratidão e o perdão são sentimentos de pessoas muito nobres, que estão dispostas a compreender o outro”, diz o psiquiatra Wimer Bottura Junior, diretor científico da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática. Haja desprendimento, se você pensar o perdão só como uma questão de ser boa-pessoa ou de seguir preceitos religiosos. Por isso, você não vai encontrar neste texto nenhuma frase do tipo “perdoar é simples, basta tentar”. Aprender a perdoar está na lista das tarefas complicadas, que exigem dedicação, mas que trazem aquele gostinho especial das empreitadas difíceis: leveza de espírito, alívio, paz e até benefícios para a saúde. Quer tentar?

É preciso admitir que às vezes temos uma parcela de responsabilidade na agressão que sofremos.

Por Mariana Motomura

Continua na próxima edição



Padaria * Restaurante * Pizzaria

HORIZONTE
Aceitamos encomendas

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

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

PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS

ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS
Psicólogo clínico especialista em
dependência química com 32 anos de experiência

31 99206-2492

projetcocriar@yhoo.com.br

‘Porque prevenir ainda é melhor do que remediar’

PROGRAMA Família de Caná NO AR
SINTONIZE 105,7 FM
ou acesse e ouça online:
www.gospamira.com.br
Todas as terças às 14:00
Na 3ª terça do mês com o psicólogo
Cláudio Martins com o tema Drogas e tratamento

A história de Bill W. (AA)

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

Capítulo 2 – parte 04

Está sempre bêbado, num grau maior ou menor de loucura. Seu temperamento, quando bebe, lembra muito pouco sua verdadeira natureza. Pode tratar-se de uma das melhores criaturas do mundo. Porém, deixe que beba um dia todo e ele, na maioria das vezes, se tornará desagradável e até mesmo perigosamente antissocial. Tem a incrível capacidade de se embriagar exatamente na hora errada, sobretudo quando precisa tomar uma decisão importante ou cumprir um compromisso. Com frequência, é absolutamente sensato e equilibrado em relação a tudo, menos ao álcool. Nesse ponto, é incrivelmente desonesto e egoísta. Em geral, possui talentos, aptidões e habilidades especiais e tem uma promissora carreira diante de si. Faz uso destes dons para construir uma brilhante perspectiva para sua família e para si mesmo e, então, põe tudo a perder num impulso, com uma série absurda de bebedeiras. Ele é aquele que vai para a cama tão bêbado que deveria dormir por vinte e quatro horas. Mas, logo de manhã cedo, procura desesperadamente

pela garrafa que não sabe onde deixou na noite anterior.

Se suas posses permitirem, pode ter bebidas escondidas pela casa toda, para ter a certeza de que ninguém irá roubar-lhe todo o estoque para derramá-lo pia abaixo. Quando as coisas pioram, ele começa a tomar uma combinação de violentos sedativos e bebidas, a fim de acalmar os nervos para que possa ir trabalhar. Chega, então, o dia em que, simplesmente, não consegue fazer coisa alguma e, mais uma vez, torna a se embriagar. Talvez procure um médico, que lhe aplicará morfina ou algum sedativo em doses decrescentes. Começa, então, a frequentar hospitais e sanatórios.

Este caso não é de modo algum, uma descrição exata do verdadeiro alcoólico, pois nossos padrões de comportamento são variáveis. Mas pode dar uma ideia aproximada de seu modo de ser.

Por que ele se comporta assim? Se centenas de experiências já lhe mostraram que um gole significa outra queda, com todo o sofrimento e

humilhação que traz consigo, por que ele toma aquele primeiro gole? Por que não consegue ficar sem beber? Para onde foram seu bom senso e a força de vontade que ele ainda consegue, às vezes, demonstrar em relação a outros assuntos?

Talvez nunca encontremos uma resposta completa para essas perguntas. As opiniões variam consideravelmente quanto ao motivo pelo qual os alcoólicos reagem de forma diferente das pessoas normais. Não temos a certeza da razão pela qual, uma vez atingido determinado ponto, muito pouco pode ser feito por ele. Não podemos decifrar a charada.

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

Falecido em 24 de
janeiro de 1971

Continua na
próxima edição



Para Refletir

Brincar é preciso...

Parase desenvolver saudavelmente, criança precisa brincar. Ao mesmo tempo, a casa precisa funcionar para todos, senão... A convivência pode ficar complicada.

Brincar é uma forma de descobrir o mundo, organizar as emoções, iniciar os primeiros relacionamentos. Por meio da brincadeira a criança processa as informações e experiências do dia-a-dia, desenvolve a coragem para arriscar, a iniciativa e a autonomia para agir. Aprender brincando é uma grande verdade, sobretudo quando se fala de criança, por isso costuma-se dizer que brincadeira é coisa séria. Nesse ponto os estudos de especialistas convergem. Na opinião da educadora Fanny Abramovich a criança se desenvolve ao “entender tantas coisas através do brincar, ...Se entender através de tantas maneiras de brincar”. Ao mesmo tempo, se diverte e assimila conceitos, envolve-se em uma realidade própria e acrescenta ação e sentimento aos objetos. Desse modo, um pedaço de madeira ou um carrinho podem, na brincadeira, andar, dormir, comer, sorrir ou chorar.

Brincar é tão importante que faz parte da Declaração dos Direitos da Criança, ao lado do atendimento das necessidades básicas de alimentação, saúde, habitação e educação. Assim. O espaço lúdico, representado por jogos e brincadeiras, precisa ser garantido pelas famílias, escolas e autoridades públicas.

Pequenos adultos

Nas últimas décadas a infância, assim como toda a sociedade, passou

por grandes transformações. Os avanços tecnológicos em ritmo acelerado, a redução do número de filhos por família e o ingresso no mercado de trabalho da grande maioria das mães deram à infância uma outra cara. As crianças, atualmente, crescem mais solitárias e individualistas e vão para a escola mais cedo. O tempo livre é, em grande parte, utilizado na frente da televisão, absorvendo, passivamente, informações de um mundo adulto muito além do seu universo.

Para tirar os filhos da frente da telinha, TV ou computador, os pais procuram proporcionar atividades extracurriculares, sobrecarregando a agenda dos pequenos. Além disso, expectativas e cobranças em relação a eles são altas, pois afinal, como será o mercado de trabalho daqui a alguns anos? As escolas, por sua vez, valorizam o trabalho acadêmico de conteúdos, atendendo às ansiedades e exigências das famílias. Como se vê, tudo no mundo atual está contribuindo para que a criança possa, como Narizinho de Monteiro Lobato, se exercitar em não pensar, sonhar, devanear... É isso que traz, de fato, a alegria de viver. Se você deseja que seus filhos cresçam felizes, lembre-se de que brincar precisa ser prioridade!

O espaço para brincar

Diante disso tudo, fica clara a necessidade de espaço onde a criança possa brincar espontaneamente, sem pressão de tempo nem cobranças. A solução seria, então, abrir toda a sua casa, o tempo todo, para não tolher as atividades lúdicas? Claro que não, pois brincar é desco-

brir o mundo e organizar as emoções, mas, também, desenvolver a inteligência, a criatividade, a autonomia, a sociabilidade.

Mais razoável, portanto, é dimensionar e equilibrar o espaço da brincadeira de forma que toda a família possa usufruir a casa. Afinal não é nada agradável tropeçar, a toda hora, em carrinhos ou disputar o sofá com bonecas ou bichinhos de pelúcia.

Uma possibilidade pode ser a organização de uma brinquedoteca doméstica, no quarto das crianças, no quintal, na área de serviço ou até num canto da sala, se não houver alternativa. Dependendo do espaço de que você dispõe, poderá incrementar mais ou menos. De todo modo, lembre-se de que os brinquedos devem estar acessíveis para a criança, pois em estantes altas transformam-se em enfeites. Utilize caixas coloridas de plástico para separá-los e ensine seu filhote a guardá-los nos seus respectivos lugares ao final da brincadeira. É claro que será preciso insistir muitas vezes até transformar a arrumação em hábito. Procure fazer junto. O que não significa fazer por ele – até que tenha a autonomia para dar conta do recado. Ainda que a criança seja pequena é importante que, dentro de suas possibilidades, participe da organização, pois assim estará aos poucos assumindo e incorporando regras básicas de convivência e tornando-se responsável.

Fonte:
Luciana Moreira e
Educadoras do
Colégio
Pentágono

Histórias para crescer

O banco

Imagine que você tenha uma conta corrente e a cada manhã você acorda com um saldo de R\$ 86.400,00. Seria uma maravilha. Só que existe um detalhe: não é permitido transferir este saldo para o dia seguinte.

À meia noite este saldo retorna para o caixa do banco e sua conta fica zerada novamente, mesmo que você não tenha conseguido gastá-lo durante o dia.

O que você vai fazer?

Com certeza você irá gastar cada centavo todos os dias é claro não é mesmo?

Todos nós somos cliente deste banco que estamos falando. Seu nome é O Tempo.

Todas as manhãs são creditadas para cada um 86.400 segundos. Todas as noites o saldo é de-

bitado como perda. Não é permitido acumular este saldo para o dia seguinte. Todas as manhãs sua conta é reinicializada e todas as noites as sobras do dia evaporam. Não há volta. Você precisa gastar vivendo no presente seu depósito diário.

Invista, então, no que for melhor para o dia a dia.

Para você perceber o valor de:

- Um ano, pergunte a um estudante reprovado.

- Um mês, pergunte a uma mãe que teve seu filho prematuro.

- Uma semana, pergunte a um editor de um jornal semanal.

- Uma hora, pergunte aos amantes que estão esperando se encontrar.

- Um segundo, pergunte a uma pessoa que conseguiu

evitar um acidente.

-Um milésimo de segundo, pergunte a alguém que venceu a medalha de prata em uma olimpíada.

Valorize cada momento que você tem! E valorize mais porque você deve dividir com alguém especial o suficiente para gastar o seu tempo junto com você.

Lembre-se, o tempo não espera por ninguém.

Ontem é história,

O amanhã é um mistério,

O hoje é uma dádiva, por isto é chamado de presente!

O que você esta fazendo com ele?

Autor desconhecido



PROBLEMAS COM ÁLCOOL E DROGAS?

Atendimento online

Cláudio M. Nogueira

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

99206-2492

KIT LEITURA: CODEPENDÊNCIA TEM SAÍDA

- 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 Gratuito