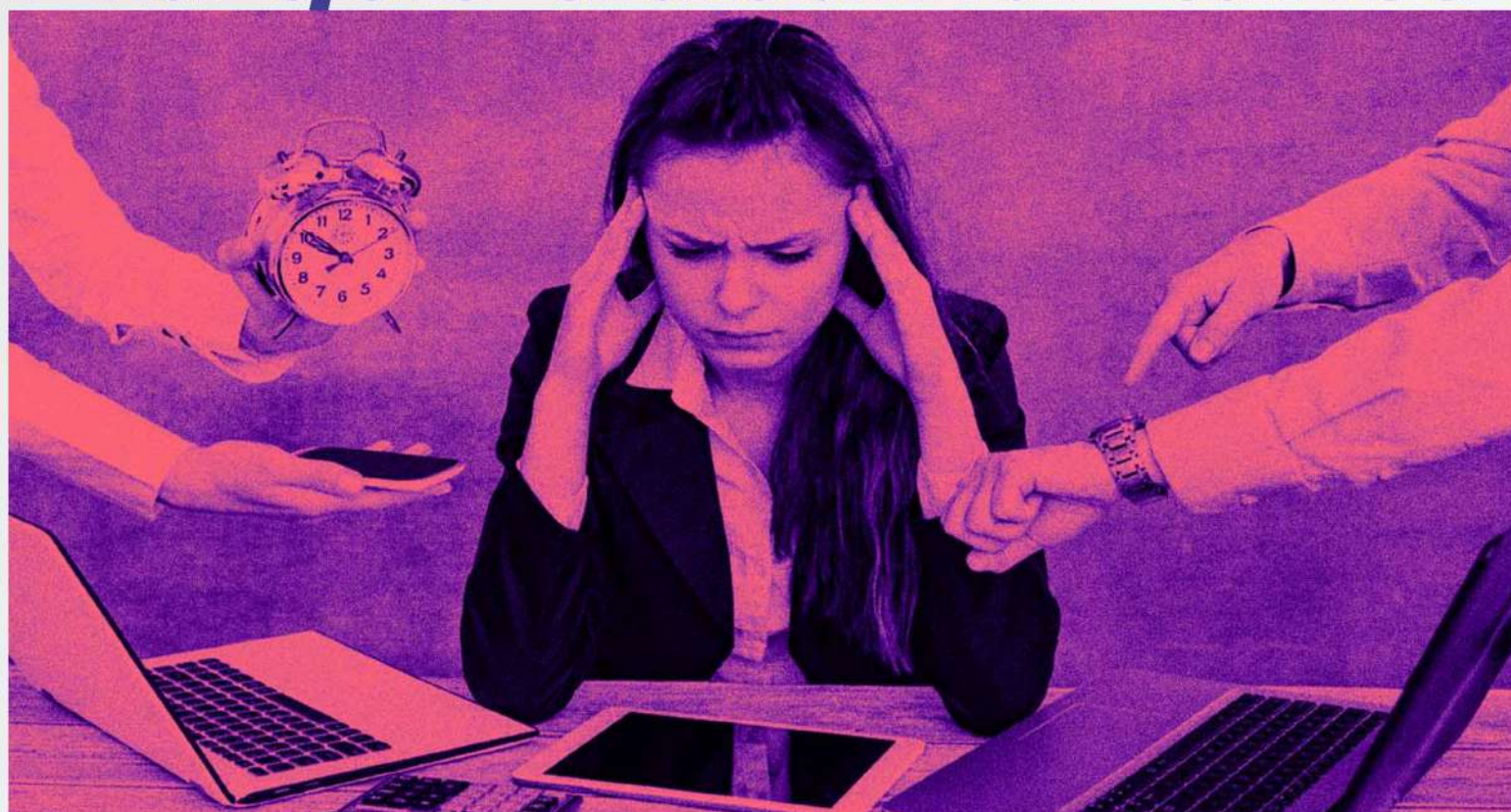




# Workaholic-viciados no trabalho: Pra quê trabalhar tanto?



**Você já ouviu falar em workaholic?**  
É uma expressão americana que teve origem na palavra **alcoholic (alcoólatra)**. Serve para denotar uma pessoa viciada, não em álcool, mas em trabalho.

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@comercialesportecolube.com.br

## KIT LEITURA: CODEPENDÊNCIA TEM SAÍDA



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

**Oculare**  
Hospital de Oftalmologia

2517-7777  
99486-0160  
oculare.com.br

Av. Maranhão 653, Santa Efigênia - BH

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

Mais tempo pra você cuidar da saúde dos seus olhos.

## Editorial

### Uma vergonha nacional

Recentemente, assisti na TV uma matéria sobre a cidade mais honesta do mundo. Com um dos menores índices de assaltos e de homicídios é considerada a capital mais limpa, a capital do Japão, Tóquio, recebeu agora o prêmio de ser a mais honesta do mundo. Segundo dados oficiais, 76% do dinheiro e 99% dos documentos perdidos na cidade, retornam aos seus donos.

Infelizmente, no nosso país vivemos outra realidade. Além de termos que conviver com ruas sujas, lotes e calçadas mal cuidadas, as chances de reaver dinheiros e documentos são muito remotas. É uma verdadeira vergonha nacional. Poucos são aqueles que se propõem a tomar atitudes mais responsáveis e mais éticas para melhorar um pouco o nosso querido Brasil. Coisas simples como economizar água, alimentos e energia elétrica, jogar lixo no lixo, respeitar os bens públicos e ser honesto se tornou uma raridade por aqui.

Se todos os sete bilhões de habitantes do planeta estivessem fazendo a mesma coisa do que você como estaria a terra hoje?

A Revista Portal da Sobriedade procura sempre fazer a sua parte. Semear boas informações e abrir espaço de publicidade para seus patrocinadores em uma revista online de qualidade. Boa leitura a todos!

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

EXPEDIENTE - Portal da Sobriedade LTDA

C.N.P.J 05.493.830/0001-11

Redação e Administração - Belo Horizonte - MG

e-mail: [projetcriar@yahoo.com.br](mailto:projetcriar@yahoo.com.br)

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

Youtube: Portal da Sobriedade

Diretor editorial e executivo: Cláudio M. Nogueira

Editora de arte: V. M. A.

Dep. comercial: (31) 99206-2492

Obs.: A Redação não se responsabiliza pelos conceitos emitidos em artigos assinados e nem pelas publicidades, que são de inteira responsabilidade de seus autores.

## Lemas do AA

### Só por hoje

Uma das maiores angústias de um dependente químico é se deparar com a cruel realidade do primeiro passo: “admito que sou impotente perante as drogas e que tinha perdido o controle sobre a minha vida”. A negação desta realidade se sustenta até as últimas consequências, algumas vezes subsiste até a morte. Mais cruel ainda é entender que a única forma de superar este problema é aceitar que vai ter que parar de usá-la nos próximos 100 anos da sua vida. Como é duro para o adicto encarar este fato. Como vou me divertir sem álcool? Como vou resistir a uma cervejinha gelada depois do futebol? E os amigos? Como aceitar que os outros podem beber ou fumar um baseado, cheirar uma carreira e eu não? Perguntas que pairam sobre a cabeça do dependente e que constroem verdadeiras muralhas a serem derrubadas com o tratamento.

Com sabedoria, os Alcoólicos Anônimos sugerem o lema “só por hoje” para enfrentar esta grande batalha. Ao invés de pensar nos próximos 100 anos, pensar apenas no hoje, ou seja, ficar sóbrio hoje. O amanhã a

Deus pertence. Assim, o fardo fica mais leve e possível de ser carregado. Mesmo aquele que, no grau avançado de dependência, se sentir que 24hs é muito, o programa sugere uma manhã, uma tarde, uma noite ou mesmo a próxima hora não vou fazer uso da droga.

Desta maneira, a proposta do programa é viver o hoje, a próxima hora ou mesmo minuto. Um minuto a mais sem drogas não vai matar ninguém. Uma sugestão que eu acrescento nesta proposta é fazer uma espécie de auto manipulação da mente. O mesmo mecanismo de manipular a mente para adiar a decisão de parar de usar drogas para a “próxima segunda”, “depois do carnaval”, “depois do final do ano”, etc. Utilizá-lo para adiar a decisão de fazer o primeiro uso da droga. “Hoje eu não uso”. Depois da quaresma, depois do natal, depois... Até chegar no último dia de sua vida.

Só por hoje pode trazer a sobriedade pelo resto de sua vida. Vale a pena tentar.

Cláudio Martins  
Nogueira  
Psicólogo Clínico

## Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

### 1.2 Impacto na saúde - os impactos são diversos

Embora este documento reconheça a diversidade dos jogos existentes – dos educativos aos eletrônicos –, o foco principal deste Guia é o cuidado das pessoas com problemas relacionados a jogos de apostas, ou seja, aqueles que envolvem risco financeiro, expectativa de ganho e possibilidade de perda monetária. Esse recorte é fundamental pois essas modalidades têm apresentado impactos crescentes sobre a saúde mental, as relações familiares e a economia das pessoas, especialmente quando se tornam relações de risco ou de dependência.

### 3.1 - Entre brincar, jogar e apostar

A fronteira entre o jogo lúdico e o jogo de aposta se define, principalmente, pela presença do valor financeiro e da expectativa de lucro. Essa transição é gradual e frequentemente invisível, sobretudo quando mediada por tecnologias digitais. Muitos jogos eletrônicos e on-line já incorporam mecanismos de recompensa, aleatoriedade e monetização semelhantes aos presentes em ambientes de apostas – fenômeno amplamente documentado

por estudos sobre *loot boxes*, recompensas variáveis e gamificação (APA, 2022. King. Delfabbro, 2019. OMS, 2022. Zendle. Cairns, 2019). Essa sobreposição naturaliza comportamentos de risco e aproxima, desde cedo, práticas de lazer e práticas de aposta. Por isso, ações de prevenção e cuidado devem reconhecer o jo-go como um fenômeno que pode evoluir – em determinados contextos sociais, tecnológicos e econômicos – para padrões problemáticos de jogo ou aposta. Esse entendimento também está presente em avaliações internacionais sobre comportamento digital e bem-estar de crianças e adolescentes (Unicef, 2017).

### 3.2.1 - Jogos lúdicos e educativos

Os jogos lúdicos e educativos incluem brincadeiras tradicionais, jogos de tabuleiro, propostas cooperativas e aplicativos baseados em aprendizagem gamificada. Essas práticas têm sido reconhecidas como potentes ferramentas de desenvolvimento, capazes de estimular funções cognitivas, a criatividade, a resolução de problemas, a autorregulação emocional e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários (Hirsh-Pasek, 2020. Weisberg, 2023). Os riscos surgem quando substituem interações presenciais, re-

duzem a variedade de experiências ou se tornam a única forma de lazer.

### 3.2.2 - Jogos eletrônicos e on-line

Incluem jogos digitais de ação, estratégia, simulação e plataformas de competição (e-sports). Utilizam mecânicas de engajamento como pontuação, conquistas, desafios gradativos, recompensas variáveis e eventos aleatórios, elementos já amplamente estudados na literatura sobre gamificação e comportamento de risco (King. Delfabbro, 2019. Zendle. Cairns, 2019). Esses jogos constituem um dos principais pontos de transição entre o brincar e o apostar, pois introduzem competição, ganho simbólico, sistemas de recompensas e, cada vez mais, mecanismos de monetização que aproximam o ambiente lúdico das dinâmicas de aposta (OMS, 2022. APA, 2022). O uso excessivo pode gerar irritabilidade, ansiedade, prejuízo escolar, alterações no sono e isolamento social, especialmente entre crianças e adolescentes, estando, geralmente, associados ao uso de telas (Unicef, 2017).

**Sugestão de material complementar:** Crianças, adolescentes e telas – Guia sobre usos de dispositivos digitais, documento técnico elaborado com base em

evidências científicas e nas melhores práticas internacionais (Brasil, 2025). O material reúne análises, recomendações e orientações sobre o uso de tecnologias digitais na infância e adolescência, contribuindo para a promoção de um ambiente digital mais saudável e seguro. O documento completo pode ser acessado por meio do link:

[https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-detelas\\_sobre-usos-de-dispositivos-digitais\\_-versaoweb.pdf](https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-detelas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_-versaoweb.pdf)

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

### Dez passos para um tratamento eficaz

**Primeiro passo: Admita seu problema** – sem este passo é impossível qualquer tipo de ajuda. Se não há abertura para admitir que exista um problema e que precisamos de ajuda não será possível alguém ajudar;

**Segundo passo: Sejamos humildes** – se o orgulho ainda estiver prevalecendo, teremos muitas dificuldades de aceitar qualquer tipo de ajuda. Podemos até aceitar que temos um problema, mas negamos qualquer solução que não seja afinada com meus princípios morais e religiosos. Se do nosso jeito desse certo nós não estaríamos aqui;

**Terceiro passo: Perseverança** – sem ela não se chega a lugar algum. Aqueles que querem a vitória e não fazem jus a ela

vão continuar recebendo como troféu a derrota;

**Quarto passo: Procure ajuda profissional** – nada adiantaria procurar um dentista com um problema no coração. Muitas pessoas conseguem chegar até ao terceiro passo, mas procuram ajuda errada com pessoas não preparadas para ajudar. Um grupo de apoio especializado e um profissional de saúde experiente são fundamentais para o sucesso da ajuda;

**Quinto passo: Seja paciente** – Mudanças não são simples como parecem. Elas requerem muita paciência, tolerância e compreensão de todos os envolvidos;

**Sexto passo: Tenha muita disciplina** – ordem é progresso. Adote o critério de tratamento. Planeje quan-



tas reuniões por semana e qual profissional vai procurar para te ajudar. Tenha disciplina de levar seu tratamento a sério;

**Sétimo passo: Estude, estude, estude** – dedique-se a conhecer o máximo que puder sobre o problema e quais são as soluções possíveis. Leia livros, assistam palestras, seminários, encontros, etc. Tudo que fale sobre o tema;

**Oitavo passo: Promova pequenas mudanças** – elas serão capazes de trazer resultados mais eficazes, além de fortalecer a autoconfiança para as mudanças maiores;

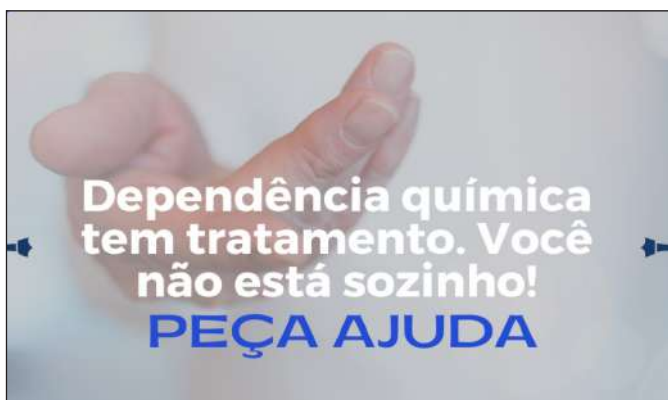
**Nono passo: Construa uma rede de ajuda** – padrinhos, grupos de amigos

profissionais dispostos a te ajudar nos momentos difíceis;

**Décimo passo: Cresça espiritualmente** – procure uma religião de sua preferência. Ajude companheiros(as) que estão na mesma situação que você se encontrava.

Estas dicas servem para todo e qualquer tipo de problemas. Se cada pessoa conseguisse colocar em prática estes passos, com certeza, estaríamos vivendo numa família e num mundo muito melhor. Vale a pena tentar!

Cláudio M. Nogueira  
Psicólogo clínico  
Especialista em  
Dependência química e  
Codependência



Ajude a salvar vidas  
Anuncie no

site:

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

31 99206-2492

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

Contabilidade  
CERTA  
www.contabilidadecerta.com.br

PABX: (31) 3384-4529

Av. Sinfrônio Brochado, 624 - SI 104/111  
Barreiro - BH

## Viciados no trabalho: pra quê trabalhar tanto?

Você já ouviu falar em workaholic?

É uma expressão americana que teve origem na palavra alcoholic (alcoólatra). Serve para denotar uma pessoa viciada, não em álcool, mas em trabalho.

As pessoas viciadas em trabalho sempre existiram, no entanto, esta última década acentuou sua existência motivada pela alta competição, necessidade (talvez mais adequado fosse dizer obsessão) por

trabalho.

De outro lado, esta pessoa sofre por trazer para si uma qualidade de vida muito ruim, pois as pressões do dia-a-dia e a auto cobrança exagerada fazem com que este tipo de profissional tenha insônia, surtos de mau humor, impotência, atitudes agressivas em situações de pressão ou desconformidade (com os resultados que ele esperava) e pode-se chegar a ter depressão, entre outros efeitos danosos.

mal, até água.

Todos querem ter uma história de sucesso, mas muitos dedicam mais de 12 horas por dia a este intento, e acabam não aproveitando o fruto do seu trabalho, os resultados que aparecem servem de degrau para se querer ir além, sem ao menos desfrutar do que já se conseguiu.

É uma bola de neve, quem é viciado em trabalho acaba perdendo os amigos que já não o procuram

perdem ao não conseguirem tempo para abstrair, pensar na própria vida, conseguir olhar de lado, corrigir os erros e os caminhos, afinal se o caminho tomado foi o errado, por mais que se corra, só se estará indo mais longe só que para a direção errada. Sempre é possível administrar as nossas "outras vidas" fora do trabalho.

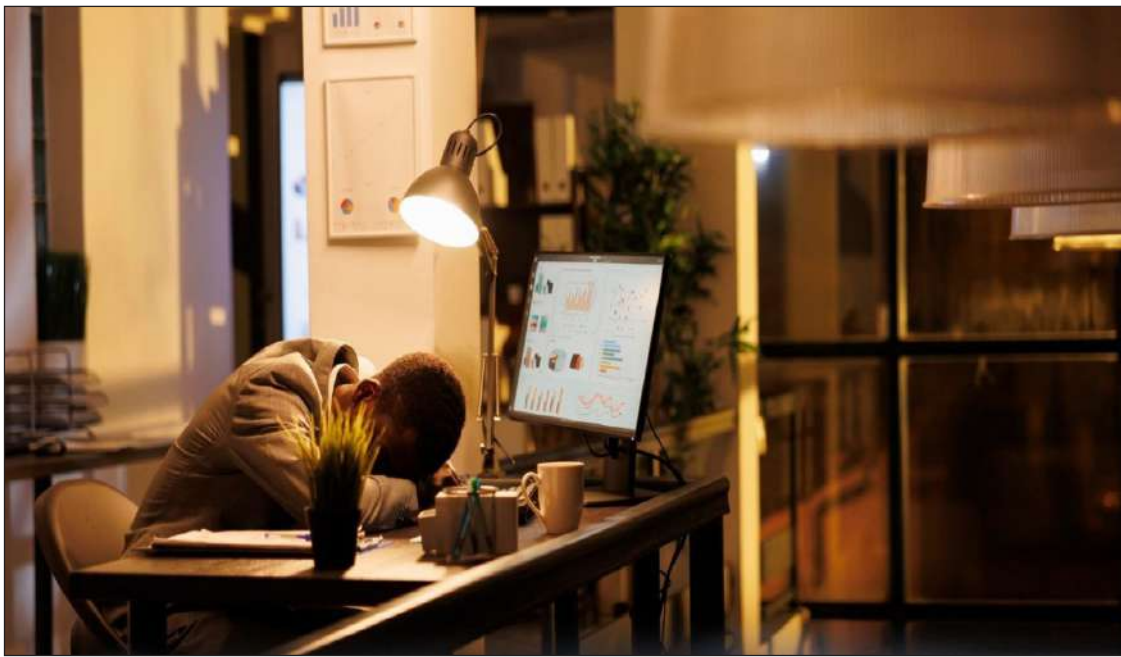
Pode parecer lugar comum, mas quantidade não significa necessariamente qualidade, e a maioria dos viciados não consegue perceber ou distinguir esta diferença que apesar de óbvia não é seguida. O equilíbrio ainda é o melhor caminho, afinal existe tempo para viver e tempo para morrer, aqueles que estão envolvidos de forma tão contundente em seu trabalho e que não percebem mais nada a sua volta, de certa forma são mortos vivos.

Saiba entender os motivos que o levam a trabalhar. A pergunta "pra que trabalhar tanto?" pode ajudar. Se for preciso procure ajuda, afinal, sua vida e da sua família é muito mais importante do que seu trabalho.

*Fábio Luciano Violin, Mestre em Estratégias e Organizações - UFPR Especialista em Planejamento e Gerenciamento Estratégico - PUC-PR Professor universitário, palestrante e consultor de empresas fviolin@hotmail.com ou fviolin@terra.com.br*

*Adaptação: Cláudio M. Nogueira Especialista em Dependências e Codependências*

*Indicação de leitura sobre o tema: O sucesso é ser feliz Dr. Roberto Shinyashiki*



dinheiro, vaidade, sobrevivência ou ainda alguma necessidade pessoal de provar algo a alguém ou a si mesmo(a).

Como resultado da influência de uma pessoa viciada em trabalho pode-se perceber geralmente alguns fatos interessantes: o primeiro deles é que este tipo de pessoa geralmente não consegue se desligar do trabalho mesmo fora dele, acabam por deixar de lado seu parceiro(a), filhos, pais, amigos, aliás, os melhores amigos passam a ser aqueles que de alguma forma tem ligação com seu

Mas uma das mais severas consequências é o medo de fracassar. Este medo condiciona e impulsiona o viciado a estar tentando sempre mais a busca por resultados cada vez melhores. A palavra fracasso causa arrepios neste profissional.

É preciso ter ambição, querer crescer e prosperar, mas na dose certa. A ambição na dose certa funciona como algo propulsor, mas exageradamente pode levar a um comportamento compulsivo, exagerado. Como diz o meu pai, tudo demais faz

porque sabem que não tem tempo. A família acaba criando outro ritmo de vida alheio ao mundo do viciado, brigas, discussões acabam ocorrendo. O pior é que a tendência, como em qualquer vício, é dilatar as doses do veneno como alguém que começa a fumar, no começo fuma um, dois, cinco, depois de algum tempo já está fumando uma carteira, em casos extremos pode chegar a três carteiras por dia ou mais.

Segundo estudos, a felicidade e o bem estar são geradores de produtividade, os viciados em trabalho

## Ditado Popular

### O apressado come cru

Continuando com os nossos famosos ditados populares, chegou a hora de pensarmos um pouco sobre este sábio ditado: o apressado come cru. Na ânsia de chegar aos objetivos, muitas vezes o apressado atropela princípios, normas e regras necessárias para conduzi-lo aos seus sonhos. Exemplo clássico é o do jovem que quer ficar rico da noite para o dia. Sua ganância faz com que ele não tenha a paciência, a perseverança e a determinação fundamental para conseguir alcançar suas metas e objetivos. Na sua pressa, atropela tudo e todos, podendo muitas vezes se envolver com atos ilícitos que, mais cedo ou mais tarde serão descobertos e tudo o que estava tentando construir vai à deriva.

É preciso entender que na natureza tudo tem o seu tempo certo. Ninguém planta uma árvore já adulta. Tudo começa numa minúscula semente. A cada dia o cuidado com ela tem que ser permanente. O jogar da água, o matar as formigas, o adubar do terreno, o campinar das tiricas, a poda, etc. Além de tudo isto, temos que esperar o tempo daquela semente germinar e crescer. Se todos os dias formos cavacar a terra para ver se a semente pegou, iremos matá-la.

De forma análoga, a nossa vida tem cada uma de suas fases. Se, de maneira ansiosa e apressada atropelamos estas fases, com certeza iremos comer sempre cru. O respeito ao tempo de plantar e colher, de estudar e trabalhar, de investir e usufruir são imprescindíveis para que possamos viver uma vida mais produtiva e saudável.

Infelizmente, estamos vivendo numa sociedade onde a pressa virou uma qualidade. Tudo tem que ser rápido e muitas vezes mal feito. "Vou fazer o supletivo em seis meses. É mais vantagem do que ficar três anos fazendo o ensino médio." Ou "vou fazer o curso superior no sistema educação à distância. É mais prático, fácil e mais rápido." Sem contar quando resolvem a comprar o diploma. Pouco se importam com a qualidade. Preferem comer cru.

Portanto, não devemos priorizar o tempo, mas sim a qualidade. O respeito ao tempo de cozimento é essencial para apreciar a comida no ponto. Que possamos fazer isto com nossos sonhos e projetos.

*Cláudio Martins Psicólogo clínico*

*Especialista em Dependência química e codependência familiar*



## Para Refletir

### A doença da falta da fala

Uma das características da doença da dependência química é a necessidade do adicto em começar a falar. A sociedade contemporânea, apesar de ser o mundo dos meios de comunicação, cada vez mais isola o homem do homem. No seio da família assistimos os filhos e os pais ilhados nos seus quartos, voltando sua atenção para o computador, para o celular, para a TV e para jogos eletrônicos.

Assim, o isolamento social no lar vai facilitar o silêncio das questões afetivas e emocionais. As drogas legais ou ilícitas entram neste contexto como uma forma de fugir deste vazio social, deste isolamento. De alguma maneira ela, no curto prazo, ajuda na socialização, na humanização do ser humano. Sobre o efeito destas substâncias, a pessoa fica mais comunica-

tiva, abraça, beija, ri, canta, dança e tem uma sensação de pertencimento a um grupo, de amar e ser amado.

Porém, na medida em que o organismo vai se acostumando com a droga, ele passa a sentir a necessidade de mais drogas e drogas cada vez mais fortes para obterem a mesma sensação prazerosa. Quando a questão emocional se associa a uma predisposição orgânica para desenvolver a doença, aí se instala a dependência química.

Portanto, o tratamento desta doença consiste em criar condições para este doente falar das suas angústias, das suas dores, da sua vida. Este com certeza é um dos maiores segredos dos grupos anônimos. A chamada "Palavra Franca" é uma grande oportunidade do homem se co-

nhecer e ir de encontro ao outro sem drogas.

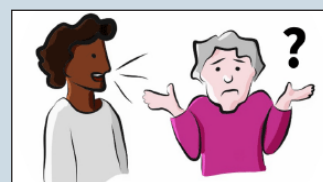
Outra forma de fazer falar este doente é através da psicoterapia. O psicólogo tem como uma de suas prerrogativas o escutar o sofrimento psíquico. Ele é preparado para ouvir e ajudar o sujeito a entender o que passa consigo mesmo. Desta maneira, este profissional pode ajudar o dependente químico a trazer para a fala sua dor de existir, evitando desta forma aquilo que os psicanalistas chamam de "passagem ao ato", ou seja, no caso específico do adicto, voltar a fazer o uso abusivo de drogas e outras coisas mais.

Se o dependente químico e seus familiares não conseguirem este espaço da fala há uma grande probabilidade dele voltar ao uso da droga e de forma

abusiva. O ideal é associar a psicoterapia com os grupos de ajuda mútua e, em alguns casos, o acompanhamento de um psiquiatra para amenizar as crises de ansiedade, depressão e fissura. Importante ressaltar que a família deve também deve se envolver no tratamento, afinal, ela também adoeceu com a co-dependência, doença semelhante à dependência, portanto, tendo o tratamento muita semelhanças, inclusive a necessidade de falar.

*Cláudio Martins Nogueira Psicólogo clínico*

*Especialista em Dependência química e Codependência*



## CANSADO DE DÚVIDAS? SOMOS A SOLUÇÃO

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

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

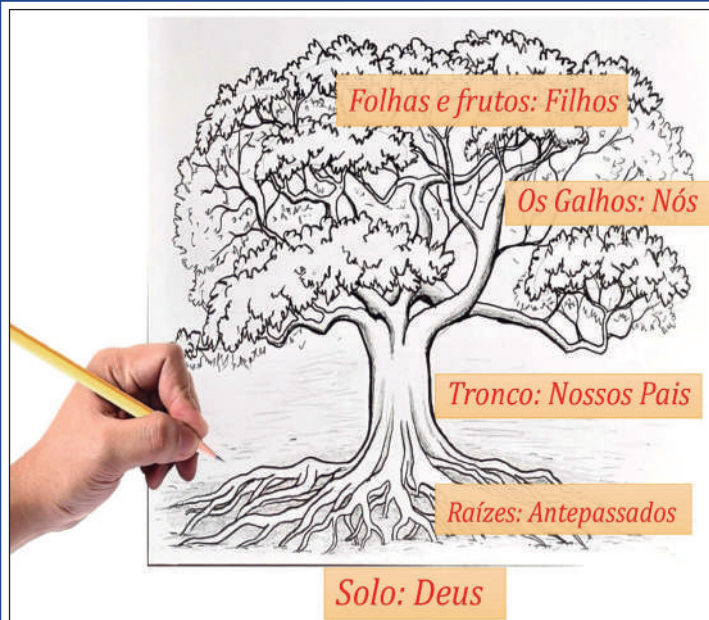
**CM**  
CONTABILIDADE MINAS  
Desde 1971

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

**OPERACÃO** *Leva* **BARATO!**

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

Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte IX



para o universo familiar, os pais devem também ser o mais honesto possível com seus filhos. Devem falar dos seus anseios, receios e dúvidas, porém sem expor demais seus problemas para os seus filhos. Para isto, eles devem procurar seu terapeuta e os grupos de ajuda para tratar dos seus próprios traumas.

**b) Consideração positiva incondicional:** O terapeuta deve aceitar o paciente incondicionalmente, sem nenhum tipo de julgamento. Ele deve valorizar o seu paciente em sua totalidade, de maneira integral considerando seus sentimentos, dificuldades e experiências acumuladas ao longo da sua vida.

De maneira análoga, os pais devem aceitar seus filhos como são e não como eles idealizaram. Não julgar os filhos e tentar compreendê-los são ferramentas muito eficazes para ajudá-los, até mesmo para encaminhá-los a um tratamento especializado.

**c) Compreensão empática:** Empatia vai além da compreensão. Ela é a tentativa do terapeuta entender o universo do paciente a partir do olhar do próprio paciente. É se colocar na "pele" do outro. Os filhos ao perceberem que seus pais também possuem esta empatia para com suas angústias e dificuldades, se sentem seguros e valorizados, melhorando as-

sim consideravelmente a relação com eles e com toda a família.

**d) O Self (Eu) e a Personalidade:** Para Rogers, a personalidade está em constante formação e evolução centradas no SELF, ou seja, a percepção que o sujeito tem de si mesmo. O Self recebe influências pelas experiências do sujeito ao longo da vida (mundo externo, visão da pessoa sobre este mundo e o conflito entre seu self ideal e o real). Assim, os pais possuem um papel fundamental na formação deste SELF dos seus filhos, já que eles são os principais formadores destes três aspectos que Rogers consideram importantes na formação da personalidade dos filhos.

Portanto, os conceitos humanistas e de compreensão ressaltado por Carl Rogers podem e devem ser utilizados pelos pais na relação com seus filhos. Para que isto ocorra, não é difícil perceber a importância destes pais passarem por um processo de psicoterapia com a finalidade de, além de tratar seus próprios traumas, estabelecer um processo de autoconhecimento e autotransformação.

Continua na próxima edição

Cláudio M. Nogueira  
Psicólogo Clínico

Especialista em Dependência química

Desligamento emocional



permitir que o outro encare a realidade.

Desligamento emocional não é negar, mas aceitar aquilo que não podemos modificar.

Desligamento emocional não significa deixar de amar, significa que não posso fazer pelo outro aquilo que ele precisa fazer por ele próprio.

Desligamento emocional não é rejeitar, azucarinar ou discutir, mas descobrir minhas próprias limitações e corrigi-las.

Desligamento emocional não é cortar a comunicação, é a admissão de que não posso controlar uma outra pessoa.

Desligamento emocional não é ajeitar tudo e de acordo com os meus desejos, mas viver um dia de cada vez e cuidar de mim neste dia.

Desligamento emocional não é facilitação, mas deixar que haja aprendizado através das consequências naturais.

Desligamento emocional não é me arrependendo do passado, mas crescer e viver o presente.

Desligamento emocional não é tentar mudar ou culpar o outro, é fazer o melhor de mim mesmo.

Desligar-se é admitir impotência, o que significa que a solução não está em minhas mãos.

Desligamento emocional não é cuidar do outro, mas sim importar-se com o outro.

Desligar-se não é parar de se importar com os outros, significa cuidar dos outros tanto quanto de mim.

Desligamento emocional não é consertar, mas dar apoio.

Desligamento emocional não é se importar menos, é se importar mais com a minha própria serenidade.

Desligamento emocional não é julgar, mas permitir que o outro seja um ser humano.

Desligar-se é temer menos e amar mais.

Literatura do Al-Anon  
Grupos de apoio a familiares de alcoolistas

Desligamento emocional não é ficar no meio, controlando os resultados, mas deixar que os outros influenciamos seus próprios destinos.

Desligamento emocional não é ser protetor, mas



Continuação da edição anterior

Os pais e o olhar da psicologia

Carl Rogers - A humanidade dos pais

Uma abordagem humanista

O psicólogo Carl Rogers desenvolveu uma abordagem na psicologia que foi denominada como humanista. Para ele, o processo terapêutico deveria se concentrar na pessoa do paciente. Sua visão otimista do ser humano contrasta com a visão realista (ou pessimista para alguns) de Freud (psicanálise) e do Skinner (abordagem comportamental).

Para Rogers, o terapeuta não tem o papel de "curar" ou "consertar" o seu paciente, mas sim, de criar um ambiente capaz de proporcionar uma escu-

ta compreensiva onde o melhor do paciente venha florescer. Ele acreditava na bondade do ser humano.

Apesar de Rogers não abordar diretamente a importância dos pais neste processo de humanizar seus filhos, podemos perceber, baseados na sua teoria, que a relação pais e filhos é fundamental para que isto possa ocorrer.

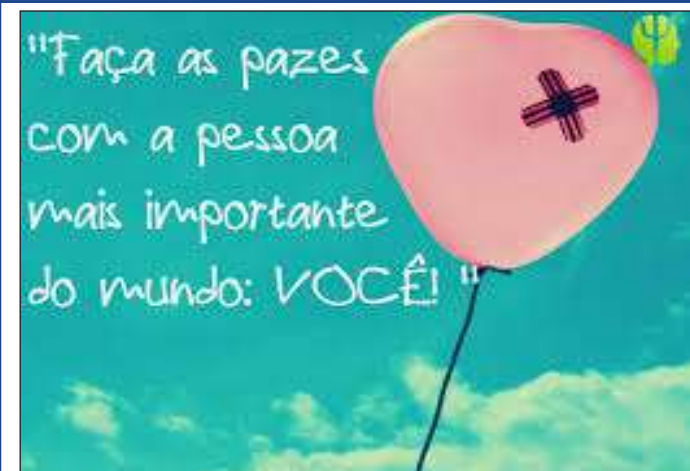
Vamos então refletir o papel do terapeuta e dos pais, ressaltando é claro as limitações e potencialidades de cada um neste contexto relacional.

Os pilares para a construção de uma relação terapêutica, segundo Carl Rogers são:

**a) Congruência ou autenticidade:** O terapeuta deve ser coerente entre a sua fala, sua escuta e seus sentimentos. Ele não deve esconder nada do seu paciente. Trazendo isto

Para Refletir

Faça as pazes com você - III



Ira inicial

Você estava tão empolgado com aquele novo plano de vendas que contou a um colega sua brilhante ideia. E, antes que você percebesse, o tal colega foi ao chefe e apresentou o projeto como se fosse dele. O que fazer? Começando pelo começo: bote para fora a raiva. Sim, é normal sentir raiva, esse sentimento feio que tentamos esconder sempre que dá. Desabafe, grite, chore e conte para alguém de confiança, como sua mãe, seu marido ou sua namorada. Fingir que nada aconteceu e guardar a ira só para você não ajuda em

nada. "Há dois tipos de raiva. Uma fica dentro de mim me remoendo e me paralisando, e a outra me impulsiona para a reação", diz a psicóloga Adriana Carbone, de São Paulo. Esse segundo tipo é que vai ajudar a superar a sensação de ter sido enganado.

Em um segundo momento, quando a poeira tiver baixado um pouco, é hora de relembrar a história e tentar entender, tintonim por tintonim, o que aconteceu. É bom recordar os fatos sem se vitimizar ou demonizar a pessoa que magoou você. "Se a pessoa precisa per-

doar alguém, é porque se sentiu agredida. É preciso, então, pensar: eu fui mesmo agredido ou só me senti agredido? Porque muitas vezes as pessoas se sentem agredidas sem terem sido de fato", diz Wimer.

Outra dica é doar sua expectativa em relação aos outros. "Muitas vezes, as pessoas magoadas acham que os outros não cumprem as suas expectativas. Mas ela pode ser uma pessoa que espera demais. Assim, com frequência os outros não vão corresponder".

E nada de se colocar no papel de coitadinho – é preciso assumir também sua parcela de responsabilidade na tal história que tanto o chateou. "Perdoar o outro que me magoou é reconhecer em mim onde foi que eu negligenciei", diz a psicóloga Adriana Carbone. "No geral, alguma coisa eu fiz ou deixei de fazer para que o outro fizesse o que me chateou. Se eu dei confiança demais para

uma pessoa e ela abusou, não é apenas porque ela é uma traíra, mas também porque eu dei espaço". Mas atenção: chamar a responsabilidade para si é diferente de se culpar. "Se você olha para dentro de si, naturalmente vai enxergar uma série de limitações. A partir de uma autocrítica profunda, você aumenta sua dose de autoconsciência e vai dissolvendo seus erros", diz o monge Ricardo Gonçalves.

Muita calma nessa hora, porque esse processo pode levar algum tempo e é incômodo – nem sempre é agradável reconhecer que também deslizamos e abrimos uma brecha para que a agressão acontecesse.

Mesmo uma mágoa pequena pode esvaziar parte da graça da vida, se a gente esquece de olhar para ela e remendar.

Continua na próxima edição

Por Mariana Motomura

Para refletir

Minhoca ou chantilly?

Um livro que marcou minha juventude foi "Como fazer amigos e influenciar pessoas". Uma passagem que nunca esqueci foi à seguinte afirmativa do autor: "Eu amo chantilly, mas quando eu vou pescar eu levo minhoca". Segundo meu entendimento, o autor chama a nossa atenção para algo muito comum nas relações humanas. Como gostamos de chantilly queremos e achamos que todo mundo tem que gostar. Seria como oferecer chantilly para os peixes. Insistimos com convicção de como o chantilly é gostoso e que o outro tem que gostar também.

Isto é comum de acontecer nas relações pais e filhos. Pais que adoram ir à igreja, à casa de familiares, ao teatro, ao cinema, etc. Querem a todo custo a companhia dos seus filhos. Conflitos intermináveis poderiam ser eliminados se ambos entendessem isto.

Com certeza muitos pais iriam obter mais sucesso na relação com seus filhos se observassem

quais são as minhocas que eles gostam. De posse desta informação, o próximo passo é respeitar este gosto peculiar do filho e em seguida, na medida do possível, tentar compreender esta escolha. Com esta atitude os filhos teriam uma tendência de aceitar o "chantilly" dos pais.

Evidentemente, esta analogia tem suas limitações nos valores culturais da família e da sociedade como um todo. Por exemplo, se os filhos gostam da "minhoca" droga, atos ilegais, violência e agressões físicas ou morais, evidentemente os pais não devem aceitar este tipo de atitude. Cabe aos pais mostrar os riscos destas escolhas e tentarem conduzir seus filhos para os princípios éticos e morais da família. Caso os mesmos não aceitem estes princípios, ainda assim os pais devem respeitar suas decisões, porém jamais devem colaborar com as mesmas. Fica aí mais uma dica!

Cláudio M. Nogueira

**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



## A importância do afeto



O vínculo afetivo não é apenas "emocional", é profundamente biológico e essencial para a vida.

"Pesquisadores da Universidade de Wisconsin (EUA), afastaram macacos bebês das suas mães na altura do nascimento e os macacos foram criados em jaulas separadas numa sala especial". Os macacos podiam ver ouvir e comunicarem-se uns com os outros, mas nunca lhes foi permitido ter contatos físicos com outros macacos ou com seus tratadores. O resultado foi...

...“Um grupo de macacos profundamente transformados, apresentando um padrão de comportamento alienado, hiperativo e autodestrutivo.”

Não seria isto que está acontecendo no mundo atual? Na ânsia de suprimir as necessidades materiais cada vez maiores de uma sociedade capitalista, estamos negligenciando o carinho, o contato físico, a amizade, o diálogo e o afeto, trazendo como consequência crianças, adolescentes e jovens rebeldes, agressivos e sem limites?

Pense sobre isto e reflita:

Seus filhos precisam mais do que de “comida”, precisam de afeto!

**Cláudio Martins Nogueira**  
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e codependência familiar



## O caminho da autotransformação - Introdução IV

Continuação da edição anterior

### Aliberação do eu espiritual

#### 1 - O que dificulta a liberação e manifestação do seu eu espiritual?

Para o guia o nosso “Eu espiritual” não pode ser liberado se nós não aprendermos a viver todos os nossos sentimentos e não aceitarmos cada parte do nosso ser, por mais destrutivo que isto possa ser.

#### 2 - O que o Guia sugere para facilitar esta manifestação do nosso criador em nós?

A energia e a consciência de tudo isto dará as condições positivas de criação. Somente a luz do conhecimento e a intencionalidade positiva possibilitará a manifestação do nosso verdadeiro “Eu espiritual”

#### 3 - Faça uma escrita terapêutica sobre como foi isto na sua vida.

A escrita terapêutica nos mostra com mais clareza estes fenômenos profundos da nossa alma. Na medida em que você escreve sobre a sua relação com o seu Poder Superior, você vai encontrando respostas para suas dúvidas e o processo de autoconhecimento e autotransformação começa a acontecer.

#### Deixando de lado as ilusões

#### 1 - O que precisamos renunciar para deixar o nosso centro divino se manifestar?

Segundo o guia, a nossa maior dificuldade é



que nós temos uma tendência de ficarmos agarrados às ilusões de como as coisas são, de como deveriam ser e de que não deveríamos ter certos problemas.

#### 3 - Quais as consequências se não renunciarmos a isto?

Se não desvencilharmos destas ilusões e não levarmos em consideração o nosso mundo interior, iremos continuar alienados da nossa própria essência espiritual.

A nossa essência espiritual nos fornece tudo que precisamos para viver e cumprir nossa missão que nos foi destinada desde o nosso nascimento. Desta forma, nós somos a expressão do todo consciência.

#### 4 - Escreva como é isto para você?

Ao fazer isto, nós tomamos consciência destas ilusões e do sofrimento que elas podem nos causar. Esta é uma grande oportunidade que temos para nos conectar conosco mesmo e sentir o Divino que mora conosco, encontrando assim o sentido para a nossa vida.

#### A vida permeada pelo espírito

#### 1 - Você está disposto a deixar de lado as ilusões sobre si mesmo, suas expectativas e de que os outros deveriam fazer por você?

Estas são renúncias do ego, da vaidade, do orgulho e da presunção. Deixar estas ilusões nos possibilita também assumirmos a nossa responsabilidade sobre nossa vida e, com a ajuda do Poder Superior, cumprir nossa missão a qual nos foi determinada.

#### 2 - Você está disposto a livrar-se de seus falsos medos?

Para superarmos o medo e todas as mazelas humanas, precisamos estar dispostos a fazer a nossa caminhada de autoconhecimento, autoaceitação e autotransformação. Esse processo nos conduzirá para uma aceitação do outro e para uma libertação em relação à opinião de outras pessoas.

Continua na próxima edição

Do livro:  
O Caminho da Autotransformação

The Pathwork of Self-Transformation

## Histórias para crescer

### O trabalho como vício: possíveis consequências

Tenho um amigo que foi viajar de férias com a família para o litoral.

Sol forte, bronzeador, cadeira de praia, água de côco do lado e no colo o notebook. Foram 11 dias da mesma forma.

Não estava de férias, apenas estava trabalhando de sunga e ao ar livre. Sua esposa indignada e farta da situação, em um acesso de fúria tomou o notebook de suas mãos e atirou no mar, resultado: a separação rondou bem perto.

A mulher saiu de casa com as crianças e só aceitaria voltar se ele pudesse ter mais tempo para a família.

Este meu amigo de repente se viu em uma situação cômoda, afinal poderia trabalhar até em casa,

pois a esposa não estava lá para “incomodar”, segundo ele.

Foram mais de 40 dias nesta situação, e ele começou a achar aquela vida boa, pois agora sim tinha tempo para se dedicar “mais” ao trabalho.

No entanto aconteceu um fato que mudou a história toda, sua esposa ligou certa noite, já bastante tarde para avisá-lo de que o filho menor de dois anos não estava bem, ele ficou preocupado, pediu a ela que o levasse ao médico, mas não foi ver o garoto.

No dia seguinte a esposa voltou a ligar pedindo a ele que passasse no hospital, pois o filho tinha ficado internado e estava fazendo uma bateria de exames.

O filho não tinha nenhuma doença, apenas saudade do pai. Quando este amigo ouviu isto da boca da própria criança é que pôde entender que estava trabalhando para ter uma vida melhor, mas tinha deixado de lado as pessoas mais importantes da sua vida.

Neste dia ele viu seu filho de apenas dois anos adormecer na cama de um hospital segurando com sua pequena mão um dos seus dedos, e pôde perceber que aquele pequeno e indefeso ser já tinha dois anos e ele não percebeu, não tinha notado que estava deixando de lado uma das razões da sua vida, talvez a mais importante. Hoje trabalha menos, ganha menos, mas vive melhor com a família.

Autor desconhecido

## Para refletir

### A maquina de roubar pitangas

Acho que eu teria dado um bom engenheiro. De que eu me lembro, as primeiras manifestações da minha inteligência foram na área da engenharia.

Engenharia é coisa bonita. Engenheiros são pessoas que se dedicam a fabricar artefatos inteligentes. Eu os vejo como pessoas que se dedicam a construir pontes entre o “corpo” e o “desejo”, fazendo com que se dê o encontro entre ambos. Quando o “desejo” é realizado o “corpo” fica feliz.

Quero agora relatar a minha primeira experiência na construção de um artefato inteligente. Este artefato, recurso que a Inteligência (o engenheiro) constrói para conseguir aquilo que o corpo deseja, foi uma invenção, pois este artefato jamais havia sido construído.

Eu tinha seis anos. Ao lado da minha casa havia outra casa com quintal cheio de árvores frutíferas. Perto do muro havia um pé de pitangas, frutinhas vermelhinhas, miniaturas de morangos. Deveria ser deliciosa. Imaginei o prazer que teria comendo-as. Prazer imaginado é um tormento. Não dá descanso. Mas as pitangas estavam longe dos meus braços.

Foi aí que, do lugar do “desejo”, partiu uma ordem para a “inteligência”. Na verdade está errado em falar em inteligência no singular. Nosso corpo é uma casa onde, em cada quarto, jaz adormecida, encantada, uma inteligência diferente: a lógica, a clínica. A culinária, a lúdica, a mecânica, a criminosa, a pedagógica, a médica e uma infinidade de outras. Cada uma serve para uma operação específica. Adormecidas,

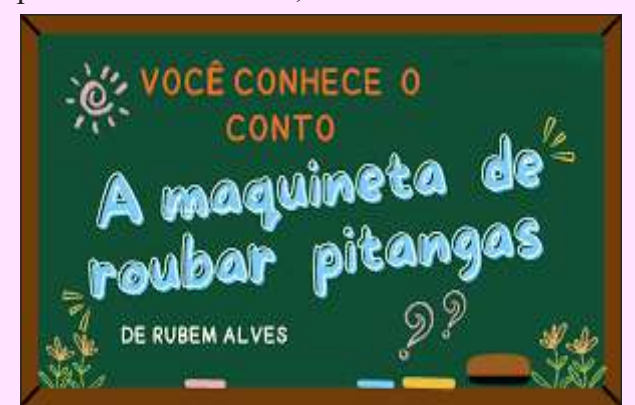
elas obedecem aquilo que o desejo determina.

E foi assim que aconteceu comigo. Meu desejo de comer pitangas despertou a inteligência criminosa que me mandou pular o muro e roubar as pitangas. Mas a inteligência da prudência acordou e me disse: “de jeito nenhum. Se o dono aparece pode me dar uns tapas”. Trancafeiei a inteligência criminosa. No seu lugar apareceu a Inteligência engenharia que disse: “faça uma maquina de roubar pitangas. Vou lhe ensinar.” E pôs-se a me dizer o que fazer. Eu teria que trabalhar. Inteligência sozinha não faz nada. Ela só pensa. Precisa do corpo para transformar o pensamento em realidade. Eu teria que encompridar o meu braço. Achei um longo bambu. Depois teria que acoplar uma mão mecânica na ponta do braço do bambu. Uma latinha de massa de tomate com um dente na borda amarrada na ponta do bambu. Eis minha maquina de roubar pitangas. Roubei e comi quantas pitangas que eu quis.

As inteligências dormem. Inúteis são as tentativas de acordá-las por meio da força e de ameaças. As inteligências só entendem o argumento do desejo: elas são ferramentas e brinquedos do desejo.

A tarefa do professor: mostrar a frutinha. Comê-la diante dos alunos. Provocar a fome. Erotizar os olhos. Fazê-los babar de desejo. Acordar a inteligência adormecida. Aí a cabeça fica grávida, engorda com as ideias. E quando a cabeça engravida, não há nada que segure o corpo.

Rubens Alves  
Cenas da Vida



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](http://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 05

Sabemos que, quando um alcoólico se mantém afastado da bebida, o que pode fazer durante meses ou anos, suas reações são praticamente iguais às das outras pessoas. Com a mesma convicção, afirmamos que, uma vez tendo ingerido qualquer tipo de bebida alcoólica, algo acontece, tanto no sentido mental quanto no físico, que faz com que seja absolutamente impossível, para ele, parar de beber. A experiência de qualquer alcoólico confirmará irrestritamente este fato.

Estas observações seriam acadêmicas e inúteis se nosso amigo nunca tomasse o primeiro gole, acionando assim o terrível círculo vicioso. Portanto, o problema principal do alcoólico está mais em sua mente do que em seu corpo. Se perguntar a ele por que começou seu último porre, é muito provável que apresente qualquer um de seus inúmeros álibis. Às vezes, essas desculpas são até razoáveis, mas nenhuma delas faz realmente sentido diante da destruição causada pela crise de embriaguez de um

alcoólico. Soam como o argumento de um homem que, ao ter uma enxaqueca, bate em sua própria cabeça com um martelo para deixar de sentir aquela dor. Se você chamar a atenção de um alcoólico para este raciocínio ilusório, ele não o levará em consideração, ou ficará irritado e se recusará a falar no assunto.

Uma vez ou outra, pode ser que ele diga a verdade. E a verdade, por incrível que pareça, é em geral que ele não sabe, tanto quanto você, porque foi que tomou aquele primeiro gole. Alguns bebedores têm desculpas que os satisfazem por algum tempo. Mas, no fundo, não sabem mesmo por que o fizeram. Depois que esta doença realmente se instala, eles são um bando de desorientados. Há neles a obsessão de que algum dia, de algum modo, ganharão a batalha. Mas, muitas vezes, suspeitam de que já perderam a guerra.

Poucos percebem quanta verdade há nisto. Suas famílias e amigos têm uma vaga intuição de que estes bêbados são anormais, mas todos aguardam com esperança o dia em que o doente des-

pertará de sua letargia e fará valer sua força de vontade.

A trágica verdade é que, se este homem for um verdadeiro alcoólico, tal dia feliz pode não chegar. Ele já perdeu o controle. Num determinado ponto da vida de bebedeiras de um alcoólico, ele passa para um estágio no qual o mais profundo desejo de parar de beber é absolutamente inútil. Em praticamente todos os casos, esta terrível situação já existe muito antes do que se suspeita.

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

Falecido em 24 de  
janeiro de 1971

Continua na  
próxima edição



## Retornos Inesperados

Um professor renasceu

Um jovem professor me relatou o seguinte: “Cláudio, durante quase um ano li o **Jornal CRIAR-T VIDA** escondido no banheiro da escola onde eu dava aula. Sempre que eu terminava uma coluna vinha em minha mente: preciso procurar estas pessoas. Afundado nas drogas, via meu casamento ser destruído por elas. Minha família já tinha me abandonado. Já estava difícil de encarar meus alunos. Os atrasos frequentes e as faltas já colocavam em risco meu próprio emprego. Sabendo que meu patrão era um dos patrocinadores deste jornal, tive a coragem de me abrir para ele pedindo ajuda. Imediatamente ele procurou o Cláudio e me encaminhou para as reuniões da Família de Caná. Tomei a decisão de me internar na Fazenda de Caná em Neves. Ainda inseguro da minha situação, me despedi dos meus

alunos falando que ia ter que afastar do trabalho para tratar de uma infecção do fígado. No primeiro mês de visita, uma aluna minha foi visitar seu tio na fazenda e deu de cara comigo. Minha mentira não durou um mês. No mesmo dia todos os meus alunos ficaram sabendo através do Facebook e das redes sociais da escola. Fiquei nove meses na fazenda de Caná. Resultado de tudo isto. Hoje já faz seis anos que estou sóbrio, voltei para a sala de aula onde amo trabalhar e fui convidado para ser sócio do meu ex-patrão. Casei novamente e tenho hoje toda a minha família de volta. Cláudio, muito obrigado por ter me ajudado a salvar minha vida. Continue com este jornal maravilhoso. Assim como eu precisei, muitos dependentes e seus familiares precisam dele”.

Obs.: esta coluna é destinada a todos que já foram

beneficiados com o conteúdo do nosso jornal. Se isto já aconteceu com você, envie seu email para:

[projetcriar@yahoo.com.br](mailto:projetcriar@yahoo.com.br)

e relate sua experiência. Não precisa se identificar. Será um prazer publicá-la.

Ajude a salvar vidas. Anuncie na **Revista Portal da Sobriedade!**

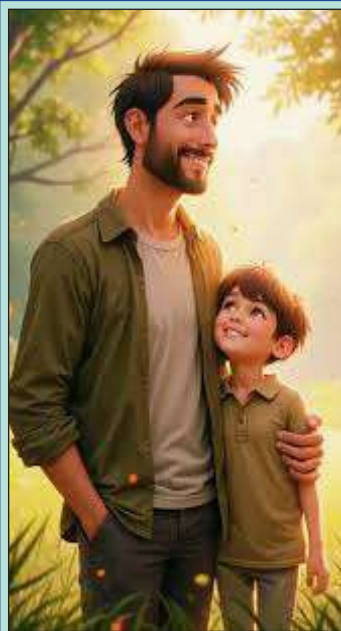
Cláudio Martins  
Nogueira  
Psicólogo clínico

Especialista em  
Dependência química e  
Codependência familiar



## Histórias para crescer

Quanto vale a sua hora?



Certo dia o pai chega à casa, estava cansado de mais um dia de trabalho. Seu filho de seis anos o esperava na sala.

Assim que o homem entrou pela porta já ouviu a voz do garoto perguntando:

- Pai quanto o senhor ganha por hora?
- Por que quer saber – perguntou o pai.
- Por que sim,oras!
- Eu ganho oito reais por hora.
- Hummm, então me dá dois reais? – pediu o filho.

O pai ficou furioso e atacou:

- Ah então é por isto, seu pequeno interesseiro, que saber quanto eu ganho para me pedir dinheiro, vá já para sua cama.

Após algum tempo o pai se acalmou e percebeu que tinha sido duro demais com o filho.

Foi até o quarto do garoto e o acordou e disse:

- Me desculpe fui muito severo com você, tome aqui os dois reais.

pegar os dois reais e correu para abrir a gaveta de sua cômoda e tirar de lá um punhado de moedas e algumas notas de dinheiro bem amassadas.

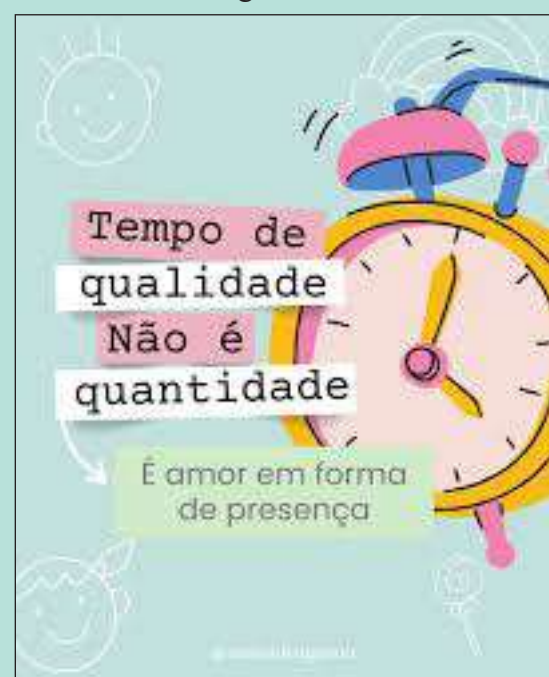
Correu ao encontro do pai e disse:

– Pega! - O pai sem entender nada quando ia perguntar o motivo de tal atitude o filho emendou:

- Aqui tem oito reais e 13 centavos, você pode me vender uma hora do seu tempo para nós brincarmos?

O menino pulou radiante da cama e foi logo

Autor desconhecido



## Histórias para crescer

Príncipe ou sapo?

Certa vez existia um Rei muito bondoso e carinhoso que se casou com uma mulher muito malvada. Envolvida com feitiçaria vivia fazendo porções mágicas para prejudicar as pessoas. Quando ela se tornou rainha, sua maldade tomou ares de torturas. O pobre rei ficava a mercê de suas imposições e desmandos. O Rei tinha um filho muito prodígio, inteligente e esperto. Logo percebeu que seu pai tinha feito um péssimo casamento.

O jovem começou a questionar sua madrasta, discordando dela e tentando abrir os olhos do pai. Mas todo o seu esforço foi em vão. O ódio da madrasta se voltou para seu enteado. A rainha foi preparar um chá com raízes maléficas e encontrou uma maldição nos livros antigos de feitiçaria. Não pensou duas vezes e foi logo preparando sua porção e deu um jeito de servir ao príncipe. Em poucos dias ele se tornou um sapo.

Logo que os criados do castelo viram o sapo no quarto eles providenciaram

jogá-lo lá fora no brejo. O príncipe que agora tinha virado sapo foi rejeitado por todos. Mesmo ele tentando falar para os outros que ele era o príncipe, ninguém acreditava.

Passaram alguns meses, o sapo príncipe, foi em busca de alguém para reconhecê-lo. Lembrou-se de uma princesa do reino vizinho. Somente ela poderia ter a sensibilidade de ouvi-lo. Foi pulando, pulando até conseguir chegar ao seu jardim. Sabia que a jovem princesa costumava passear ali todas as tardes.

No mesmo dia, a princesa assentou no banco do jardim para ler um livro quando escutou um barulho longe. Alguém gritava por ela, mas ela não conseguia ouvir. Até que percebeu que logo abaixo do banco tinha um sapo gritando, falando o seu nome e pedindo para ela acreditar nele.

A princesa sem questionar nada, pegou seu sapo, colocou-o na sua bolsa e foi direto para o seu quarto.

Com muita dificuldade ela escutou o sapo, ou melhor, o príncipe. Segundo ele, a sua madrasta falou que somente um beijo de amor poderia desfazer o feitiço. Como ninguém acreditaria e nem amaria um sapo, o feitiço era o ideal para a situação. A princesa, movida pelo seu grande amor pelo seu jovem príncipe não pensou duas vezes. Beijou o sapo que imediatamente voltou a ser príncipe. E os dois descobriram o verdadeiro amor e foram felizes para sempre.

Assim deve ser o amor. Não deve ficar preso às aparências, e sim, às essências. Como Deus que vê o príncipe mesmo que ele esteja escondido na carcaça de um sapo, nós também deveríamos olhar nosso próximo desta maneira. O mundo seria melhor se fosse assim.

Cláudio Martins  
Nogueira  
Psicólogo clínico

Especialista em  
Dependência química e  
Codependência familiar

## 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.'

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)

Grátis