



Grupos de apoio funcionam



Problemas com jogo, álcool e outras drogas. Dificuldades com relacionamentos, luto, sexo, amor, codependência, etc... Hoje temos vários grupos de apoio para nos ajudar a superar todos estes desafios. Nesta edição entenda o por que os Grupos de Apoio funcionam. São dez motivos para você procurar um.

Principais grupos de apoio:

AA (Alcoólicos), NA (Narcóticos), JA (Jogadores), Allanon, Naranon, Amor Exigente, Pastoral da sobriedade, DASA (Dependentes de Amor e Sexo), CCA (Comilões Compulsivos Anônimos)
PROCURE O SEU!

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

Ocularare
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

Escala 5x2 já

O nosso congresso, apesar de toda a confusão, conseguiu aprovar a escala de trabalho 5x2. Agora a lei foi para o senado e, infelizmente, mais de 40 senadores estão trabalhando contra a sua aprovação.

Sob o ponto de vista psicológico, a escala 6x1 é desumana e traz graves consequências físicas, psíquicas, emocionais e sociais para o trabalhador e sua família.

Os argumentos que vão quebrar as empresas e o país são os mesmos quando acabaram com a escravidão e instituíram os direitos trabalhistas. Se depender de alguns setores reacionários do empresariado, estaríamos até hoje no regime escravocrata.

É preciso considerar que estamos vivendo uma outra realidade nos dias de hoje. A tecnologia avançada, a oportunidade do empreendedorismo individual e cada vez mais a redução da necessidade de mão de obra para a execução do mesmo serviço, precisa de novas relações de produção.

A revista *Portal da Sobriedade* convida a todos a pressionar os senadores para apoiar esta iniciativa. É óbvio que regulamentar implica considerar as particularidades da micro, pequena e média empresa.

Aproveite a nossa revista e um eterno muito obrigado a todos que de alguma maneira apoiam o nosso trabalho. 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

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

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.

Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

1.2 Impacto na saúde - os impactos são diversos

3.2.3 Jogos com micro-transações e recompensas aleatórias (loot boxes)

Esses sistemas oferecem prêmios aleatórios em troca de pagamento real ou de créditos virtuais. Estudos apontam que as loot boxes apresentam estrutura psicológica semelhante às apostas, estimulando reforços intermitentes e expectativa de ganho (Montiel, 2022). Essas mecânicas são, muitas vezes, o início para o comportamento de aposta entre crianças e adolescentes. O desconhecimento dos pais e responsáveis sobre o funcionamento dos jogos pode favorecer gastos não supervisionados e endividamento precoce.

3.2.4 “Jogos de azar” ou apostas informais

Incluem loterias, bingos, rifas e o jogo do bicho, práticas historicamente presentes na cultura popular brasileira e amplamente estudadas na antropologia urbana e nas ciências sociais (Chazkel, 2014). Embora muitos participantes as percebam como formas de lazer, socialização e pequenas apostas cotidianas – frequentemente associadas a

tradições comunitárias ou a práticas informais de economia popular –, essas modalidades podem evoluir para padrões problemáticos de gasto e endividamento, especialmente em contextos de vulnerabilidade econômica (Montiel, 2022. Pinheiro-Machado, 2019).

Conceitos:

Expressões como “problemas relacionados a jogos de apostas” e “trans-torno do jogo” são mais adequadas, pois se alinham ao marco regulatório atual, às recomendações nacionais e internacionais, e às classificações diagnósticas recentes. Além disso, permitem diferenciar práticas recreativas de situações de risco ou adoecimento, oferecendo maior precisão técnica e coerência com o cuidado em saúde mental.

3.2.5 Apostas esportivas e cassinos virtuais

Representam o foco central deste Guia e o principal desafio atual para o SUS. Essas modalidades – como as apostas esportivas, os cassinos online e as plataformas de jogos monetizados –, envolvem dinheiro real, acesso irrestrito e forte apelo publicitário, frequentemente direcionado a jovens adultos e a homens, conforme identificado em estudos internacionais sobre segmentação de marketing e vulne-

rabilidade em jogos online (Gainsbury, 2015. Hing, 2018. OMS, 2022). Operam 24 horas por dia, com baixa percepção de risco e altíssima disponibilidade tecnológica, elementos que ampliam a exposição, reduzem barreiras de controle e favorecem ciclos prolongados de apostas, como demonstram pesquisas sobre comportamento de risco e sistemas digitais de engajamento (APA, 2022. King, Delfabbro, 2019. Montiel, 2022). Nesses ambientes, a combinação de recompensas rápidas, monetização contínua e estímulos quase instantâneos cria condições propícias à perda de controle e ao adoecimento, especialmente entre grupos já expostos a vulnerabilidades sociais. Os impactos observados incluem endividamento, sintomas depressivos, ansiedade, prejuízo funcional e conflitos familiares – efeitos amplamente descritos em evidências internacionais sobre jogo problemático e apostas online (Zendle, Cairns, 2019. OMS, 2022. Unicef, 2017). Tais achados reforçam a necessidade de respostas articuladas da Raps e da rede intersectorial para prevenção, cuidado e proteção social.

Síntese

Os jogos de apostas compõem um continuum de práticas culturais, tecnológicas e econômicas.

Nem todo jogo é prejudicial, mas qualquer forma de aposta envolve risco, especialmente quando há perda de controle, prejuízo emocional ou impacto social. A compreensão dessa trajetória – do jogo lúdico ao jogo de aposta –, é fundamental para planejar ações preventivas, atuar de forma intersectorial e fortalecer o cuidado territorial na Raps. Este documento concentra-se nas modalidades de jogos de aposta, reconhecendo a necessidade de resposta coordenada do SUS para a promoção e cuidado em saúde mental diante desse fenômeno.

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 intersectoriais.
Brasília – DF
2026



Histórias para crescer

Banho com sabonete



se abandonando na co-dependência, nossa jovem mãe estava ali, renascendo para a vida aprendendo a importância do autocuidado.

Certa vez escutei algo interessante numa reunião do Amor Exigente. Uma jovem mãe deu um depoimento muito feliz porque tinha conseguido bater sua meta da semana. Entusiasmada ela falou que tinha comprado o sabonete dos seus sonhos que já “namorava” há anos mas não tinha coragem de comprar para ela.

O preço do seu sabonete dos sonhos era quase o triplo do sabonete popular.

Como uma boa codependente, ia negligenciando seus cuidados em prol dos seus dependentes. De maneira emocionada, ela nos relatou de como foi bom aquele banho com o sabonete novo.

Para os desavisados que chegam na reunião e não conseguem entender a profundidade desta conquista. Após tantos anos sofrendo e

E você? Qual “sabonete” não tem comprado para você por causa dos “bonitões”?

O autoabandono do codependente deve ser substituído por este autocuidado. Quando fazemos isto, saímos do nosso adoecimento e voltamos a viver com alegria. Como o nosso comportamento afeta os outros, ensinamos para eles então a aprenderem também a se cuidarem.

Pensa nisto meus amigos e amigas!

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em
Dependência Química e
Codependência



Histórias para crescer

Dependência química: ajudando quem não quer ajuda

Há mais de 90 anos salvando vidas do alcoolismo, o grupo de AA (Alcoólicos Anônimos) tem um princípio básico que somente quando o alcoólico quer parar de beber, ele terá condições de abandonar o vício.

Longe de questionar este princípio, este texto vem ampliá-lo, possibilitando uma maior compreensão do leitor, especialmente daqueles que convivem com o drama de ter um dependente químico na família e que não admite que precise de ajuda.

O que fazer diante desta situação? Ficar de camarote assistindo e participando da degradação humana de um ente querido? Ou tomar uma atitude mais ativa diante de uma situação tão deprimente?

Faz parte da “doença” da dependência química o “doente” sempre acreditar que pára de usar quando bem entender. Acha, ou melhor, tem a certeza que sabe o que está fazendo.

A droga, ao contrário do que todos imaginam, não é o “problema”, mas sim a “solução” mais fácil e imediata para aliviar a dor de existir.

No linguajar técni-

co da psicologia, poderíamos dizer que o adicto não tem demanda de tratamento, ou seja, ele não quer e não acha que precisa dela. Somente quando o adicto começa a sofrer as consequências negativas do abuso da droga é que ele aceita e pede ajuda submetendo a um tratamento.

Então, por mais contraditório e paradoxal que pareça, a família deve se preparar para levantar o “fundo do poço”, ou seja, não facilitar as coisas para o adicto continuar usando a droga. Quando ele come-

çar a sofrer as consequências negativas da droga sem o auxílio dos codependentes, ele não terá outra alternativa a não ser procurar ajuda. Aí sim, o adicto vai aceitar ir a um especialista, nos grupos de apoio e até mesmo internar numa comunidade terapêutica, se for necessário.

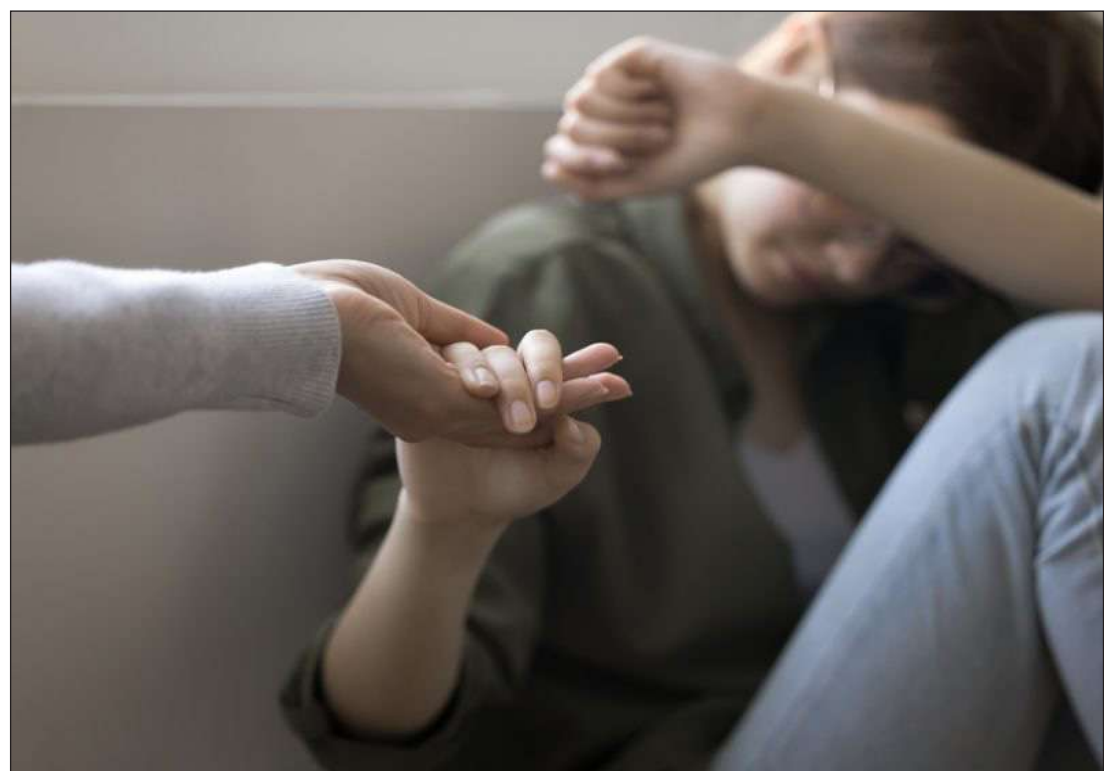
Portanto, se você quer ajudar um adicto que não quer ser ajudado, não ajude. A dependência química possui esta grande contradição: “você ajuda quando não ajuda e atrapalha quando ajuda”. Somen-

te quando os codependentes deixam de “financiar” o dependente químico na droga, este vai buscar o tratamento.

Para conseguir isto, os codependentes devem buscar o tratamento primeiro e aprender a grande lição de ajudar não ajudando.

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em
Dependência química e
Codependência



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

PSICÓLOGO CLÁUDIO

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

Grupos de apoio - porque funcionam?

Atualmente, vários são os sofrimentos que afligem o homem moderno: os relacionamentos conjugais, familiares, os problemas financeiros e de saúde, os transtornos emocionais, afetivos, o uso abusivo de substâncias psicoativas, a violência, a destruição do núcleo familiar, os problemas políticos, econômicos, o desemprego, etc...

Na beira do desespero, a população tenta resolver suas angústias buscando vários caminhos. Alguns destes se tornam uma verdadeira peregrinação. As tentativas "milagrosas" normalmente estão fadadas ao fracasso. Apesar de todos os esforços, a dor permanece. A alma ferida, sofrida, perdida, o que devo fazer?

As limitações humanas insistem a perseguir o homem. A ciência e a religião não conseguem superar tanta dor.

É neste contexto que surgem os primeiros grupos de apoio. Os Alcoólicos Anônimos (A.A.) foi o pioneiro há 73 anos. Milhares de vidas afundadas no alcoolismo já foram e continuam sendo salvas em todo o mundo.

A grande pergunta seria: "por que os grupos de apoio funcionam?"

Vejam alguns pontos positivos em frequentar um grupo:

1 – Troca de experiências: você leva a sua e recebe a de várias pessoas. Grande investimento;

2 – Processo de transferência imediata: a identificação entre os iguais oferece o espaço necessário para ocorrer a transferência, ou

seja, um ambiente relacional terapêutico.

3 – Xô! Solidão: o estar em grupo nos dá a certeza que não estamos sozinhos neste momento tão difícil;

4 – Adeus egoísmo: ao nos depararmos com os problemas dos semelhantes, percebemos que o nosso problema é menor e o espírito de solidariedade começa a nascer em mim;

5 – Conhecer para crescer: no grupo a oportunidade de conhecer o problema, de interessar pelas literaturas e estudos relativos a este desafio é enorme, possibilitando o nosso crescimento pessoal e emocional;

6 – Aprender a escutar: numa reunião você fala dez minutos e escuta uma hora e meia. Aprendizado essencial para resolver qualquer problema;



7 – Aprender falar em público: e descobrir assim sua potencialidade de liderança.

8 – Uma "machadada" no



seu orgulho e na sua vergonha: ao falar da sua dor no grupo a humildade começa a nascer matando seu orgulho e sua vergonha;

9 – Amigos de verdade: excelente oportunidade de construir laços emocionais e afetivos duradouros importantes em todas as experiências ao longo da nossa vida;

10 – Uma promessa divina:

partilha, da compreensão, da solidariedade, do apoio, da troca de experiência, porém, em muitos casos, é fundamental também o acompanhamento de profissionais da saúde (médicos, psicólogos e terapeutas) ou mesmo a internação.

O que é certo, portanto, é que os grupos funcionam por tudo isto e que não devem ser menosprezados por ninguém,

"onde dois ou mais estiverem reunidos em Meu Nome Eu estarei com ele."

Enfim, todos os grupos utilizam dos recursos da

especialmente por aqueles que querem realmente se tratar.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Ditado Popular

Uma mão lava a outra

Outro ditado popular muito usado durante centena de anos é este: "uma mão lava a outra". O que podemos aprender com ele? Já em várias oportunidades falei sobre ele de maneiras diferentes. Toda relação saudável é uma relação de mão dupla, ou seja, a lei universal de dar e receber deve ter os dois sentidos. Em um determinado momento estamos em condições de dar e, em outros, estamos necessitando de receber. Quando isto não ocorre estamos diante um desequilíbrio das relações afetivas ou mesmo profissionais.

Hoje em dia, é possível perceber que a convivência humana está se tornando cada vez mais difícil devido à negligência deste fundamento tão básico. Movidos pela famosa lei do Gerson "eu gosto de levar vantagem em tudo", a sociedade envereda pelos caminhos do egoísmo. Assim, o ser humano se aproxima do outro apenas para explorá-lo, para tirar vantagens desta relação.

Exemplo clássico disto é a relação do dependente com o codependente. O primeiro, embalado pela sua doença começa a olhar os codependentes apenas como os provedores da sua adicção. O dependente muitas vezes utiliza todos os artifícios possíveis para tirar dos familiares o necessário para atingir seus objetivos. Envolvido com sua fragilidade emocional, o codependente deixa ser dominado por esta pressão psicológica e se torna uma presa fácil pa-

ra alimentar a doença do dependente.

Da mesma maneira, muitos casais estruturam suas relações desta forma, levando inevitavelmente ao fracasso delas. Uma mão lava a outra convida todos nos a compartilhar nossas experiências com os outros, alimentando assim o espírito de solidariedade, de companheirismo e auxílio mútuo.

No meio comercial hoje é considerado um bom negócio quando ambas as partes foram beneficiadas com a negociação. Se somente um lado saiu ganhando, mesmo que o lucro foi compensador no curto prazo, no longo prazo foi um péssimo negócio.

A corrupção, a destruição dos recursos naturais, a violência, a ganância, a ansiedade, a depressão e tantos outros problemas que enfrentamos nos dias atuais têm como pano de fundo a não observância deste ditado.

Cabe então aqui uma simples pergunta: Como está sua relação com o próximo?

Boa reflexão para este mês.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em
Dependência química e
codependência

Uma mão lava a outra

Para Refletir

O "faxineiro" da alma

Muitos tabus e preconceitos perpassam o trabalho do profissional de psicologia. Culturalmente, entendemos a psicologia como algo destinado aos portadores do sofrimento mental, popularmente conhecido como os loucos. Sugerir a alguém que procure um psicólogo é como se estivesse dizendo: "você está louco!".

Outra visão do senso comum é colocar a psicologia como um modismo, algo para uma elite de madames que não possuem nada para fazer. Dizer que está indo ao terapeuta dá status junto às amigas. Muitos acreditam que não adianta nada ficar falando, falando... Sem nada de concreto e objetivo. Lembrome certa vez que fui atender pela primeira um engenheiro no meu consultório. Este pai de um jovem dependente

químico iniciou sua fala me dizendo diretamente: "eu gostaria que você soubesse que estou aqui por insistência da minha esposa. Não acredito no trabalho da psicologia. Pode começar a falar".

A psicologia é a ciência que estuda a psique humana, em outras palavras, a alma humana. As emoções e o sofrimento mental do ser humano são os objetos de estudos do psicólogo. As técnicas psicológicas desenvolvidas em mais de cem anos de experiência são instrumentos eficazes para possibilitar uma "faxina" na alma. A escuta sem julgamento, o espaço da fala sem preconceito, a compreensão das experiências do sujeito, as observações do comportamento humano e o feedback ao cliente são ferramentas importantes para que o cli-

ente possa ter um suporte nos momentos difíceis que todos estão sujeitos. Exemplo clássico aconteceu em uma determinada sessão com uma cliente. Após um ano atendendo-a semanalmente, percebi que algo estava travando seu desenvolvimento emocional. Ela não conseguia abordar problemas da sua infância e do seu relacionamento conjugal. O foco estava sempre no filho dependente de drogas. Usei da analogia de um faxineiro. Contei-lhe a seguinte história: certa vez, minha mãe procurava um faxineiro(a) e foi indicado a um bastante conhecido no bairro. Ao abordá-lo, ele olhando em sua agenda, mostrou para minha mãe que tinha 10 pessoas esperando uma vaga. Segundo ele, a procura era muita porque ele era um faxineiro de verdade, que limpava até as caixas de gorduras da ca-

sa, pois era de lá que vinha baratas, ratos, insetos e bactérias. Completei dizendo: "o psicólogo é o faxineiro da alma".

Sem saber de nada, falei para minha cliente que as pessoas que não estão dispostas a fazer esta "faxina da alma" tendem a repetir estas experiências do presente, trazendo sofrimentos físicos e psíquicos. Dentre eles é muito comum a constipação intestinal. A cliente surpresa com minha intervenção revelou este problema em sua vida e que o próprio médico já lhe havia alertado sobre uma possível causa emocional. Será isto uma simples coincidência ou ciência?

Claudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em
Dependência química

CANSADO DE DÚVIDAS? SOMOS A SOLUÇÃO

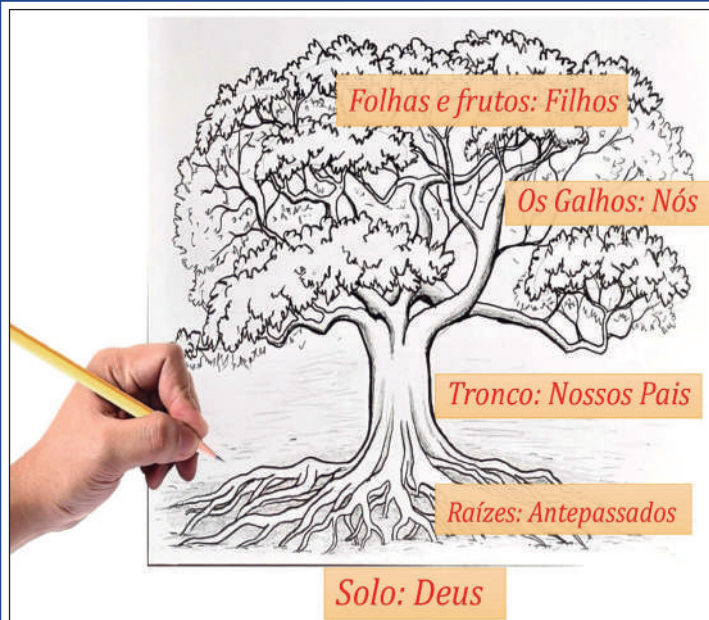


ABERTURA DE EMPRESAS
ANÁLISE CONTÁBIL
PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO
ESCRITURAÇÃO
ASSESSORIA COMERCIAL
RECURSOS HUMANOS
NOTA FISCAL ELETRÔNICA
SPED / ICP / E-SOCIAL

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

Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte X



e impulsos que pertencem às pessoas que representam, mesmo sem conhecê-las”.

fonte: <https://institutoterapiasdeluz.com.br/o-que-e-constelacao-familiar/>

Para Helling, os pais possuem papéis essenciais neste processo familiar. Sua afirmativa é bem direta:

“Aceitar os pais significa reservar a essas imagens benignas um lugar em nossos corações e permiti que façam ali boas obras. Aceitar os pais não quer dizer negar as coisas negativas, mas sim, permitir a nós mesmos tocar as profundezas de seus corações. Quando as pessoas conseguem atingir as profundezas do coração dos pais, estão mudadas – e mudam também os pais”

Do livro *“A simetria oculta do amor”* Bert Hellinger

Para ele, o amor entre pais e filhos é baseado no dar e receber, como em qualquer outra relação amorosa. A diferença primordial é que estas relações são movidas pela chamada “primeira ordem do amor sistêmico”, ou seja, os pais dão primeiro e os filhos recebem.

Em outras palavras, os pais presenteiam seus filhos com a oportunidade destes de viverem. Não importa como foram estes pais, eles devem ser respeitados, compreendidos, perdoados e amados.

De maneira poética, Helling sintetiza isto: “O amor floresce quando os filhos valorizam a vida que obtiveram e quando aceitam os pais como pais”

Quando os filhos aceitam seus pais como são, eles encontram uma paz profunda e os pais, por outro lado, se sentem satisfeitos e realizados. Helling considera que a dádiva da vida ofertada pelos pais é impagável pelos seus filhos. Chama isto da “segunda ordem do amor sistêmico”, ou seja, é a disparidade irreconciliável entre o dar e receber de pais e filhos.

Para completar, ele fala da hierarquia do amor entre pais e filhos onde, o fluxo natural é os pais dando e os filhos recebendo amor. Quando este fluxo de amor é invertido, começa o sofrimento no lar. Assim, a “terceira ordem do amor sistêmico” tudo vai melhorar quando os filhos são filhos e os pais são pais, ou seja, quando a hierarquia familiar é respeitada.

Estas três ordens de amor sistêmico são fundamentais para os filhos superarem seus problemas da infância e se tornarem jovens e adultos felizes honrando seus pais pela oportunidade de viverem a vida que eles receberam.

Pensem nisto meus caros leitores(as)!

Continua na próxima edição

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico

A crise e o progresso

Não pretendemos que as coisas mudem se sempre fazemos o mesmo. A crise é a melhor bênção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos.

A criatividade nasce da angústia, como o dia nasce da noite escura. É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias. Quem supera a crise, supera a si mesmo sem ficar “superado”.

Quem atribui à crise seus fracassos e penúrias, violenta seu próprio talento e respeita mais aos problemas do que às soluções. A verdadeira crise é a crise da incompetência.

O inconveniente das pessoas e dos países é a esperança de encontrar as saídas e soluções fáceis. Sem crise não há desafios, sem desafios, a vida é uma rotina, uma lenta agonia. Sem crise não há mérito. É na crise que se aflora o melhor de cada um.

Falar de crise é promovê-la, e calar-se sobre ela é exaltar o conformismo. Em vez disso, trabalhem duro. Acabemos de uma vez com a única crise ameaçadora, que é a tragédia de não querer lutar para superá-la.

Albert Einstein

Comentário:

Wilson Trópia, ex-

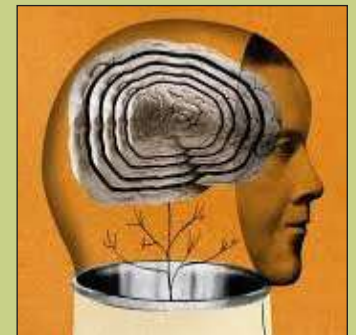
vereador de Belo Horizonte, e muito conhecido por seus cursos de desenvolvimento humano e das suas obras assistenciais sempre dizia que “A crise é de caráter”. Assim como Einstein, ele nos convida a pensarmos na crise como oportunidade de crescimento pessoal e profissional.

Principalmente diante de uma crise institucional que atinge a todos, ao invés de buscarmos os supostos culpados, é preciso focar nas soluções possíveis, nas alternativas de mercado e na criatividade de buscar uma melhor adaptação à nova realidade social, política e econômica.

Esse é o caminho. O da lamentação e da queixa só dificulta as coisas. Acreditar no nosso negócio e nas nossas potencialidades são fundamentais para sairmos ganhando na crise. Mãos à obra.

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em
Dependência química e
Codependência



Continuação da edição anterior

Os pais e o olhar da psicologia

• A Constelação Familiar e o papel dos pais

A Constelação Familiar Sistêmica foi desenvolvida pelo terapeuta e filósofo alemão Bert Hellinger na segunda metade do século XX. Hellinger trabalhou como missionário na África por 16 anos, onde teve contato com a visão sistêmica das tribos Zulus. Ao retornar à Alemanha, integrou esses insights com a Análise Transacional, a Gestalt, a Fenomenologia e a Psicanálise, criando um método único e profundamente transformador. O método se expandiu pelo mundo e hoje é amplamente utilizado por terapeutas, psicólogos e coaches em mais de 70 países. No Brasil, a Constelação Familiar tem crescido de forma significativa e é reconheci-

da pelo CFP (Conselho Federal de Psicologia) como uma abordagem complementar legítima.

A Constelação Familiar trabalha com o conceito de que cada família é um sistema com suas próprias ordens e leis invisíveis. Quando essas ordens são transgredidas — por exclusões, segredos, mortes trágicas ou injustiças — os membros mais jovens do sistema tendem a inconscientemente “representar” ou compensar esses distúrbios, muitas vezes sem ter a menor ideia do motivo.

Em uma sessão de Constelação Familiar — que pode ser em grupo ou individual — o facilitador ajuda o cliente a “montar” seu sistema familiar, usando outras pessoas ou objetos como representantes dos membros da família. O fenômeno chamado de campo morfogenético permite que os representantes sintam e expressem emoções

Para Refletir

Faça as pazes com você - IV

Ver o outro lado

Depois que já lembrou a situação e entendeu direitinho seu papel, vale a pena dedicar um tempo para refletir sobre a atitude de quem feriu você. “Pode parecer piégas, mas tenho que enxergar as semelhanças e as diferenças entre mim e o outro, para ter uma multiplicidade de visões”, diz Adriana Carbone. É a velha história de se colocar no lugar do outro.

Foi o que fez a secretária Kelly Ramos com o motorista bêbado que a atropelou quando ela tinha 15 anos. “Fiquei sabendo que ele era bicheiro e já tinha sido preso. Fiz um esforço para pensar no lado dele. Eu não sabia o que esse homem passava, devia ser tão infeliz”, lembra. Quando ela foi aos tribunais para o julgamento do agressor, já o tinha perdoado. Ninguém se iluda: não foi de uma hora para outra. Ela admite que por um bom tempo sentia raiva do motorista, mas conseguiu superá-la ao pen-

sar que aquela ira toda não a levaria a lugar algum. Mesmo após perdoar o motorista, ela levou o julgamento até o fim, pois não queria que outras pessoas acabassem sob as rodas do “barbeiro” in-consequente.

O perdão de Kelly não significa que ela tenha esquecido a gravidade do acidente. “Perdoar não é esquecer. Isso seria negar sua história de vida, perder sua realidade”, diz o psicólogo Alexandre Rivero. Também é importante perceber que o principal beneficiado é sempre aquele que perdoa — é ele quem ganha paz ao tirar o peso da mágoa de seu coração.

Kelly não esperou o motorista pedir perdão para perdoá-lo. E muitas vezes as pessoas que nos magoam não pedem perdão mesmo. Nesse caso, elas podem simplesmente nem ter se dado conta de que nos machucaram ou são simplesmente inseguras. “Algumas pessoas se sentem

fragilizadas e não conseguem assumir que são um ser em construção. O problema é que, quando a pessoa passa uma imagem muito inatingível, por trás dessa imagem existe um medo muito grande de ser percebido como frágil”, afirma Alexandre Rivero.

Agora, vamos combinar: não é o caso de se policiar e querer perdão por tudo. Nos pequenos atrasos ou deslizos cotidianos, um pedido de desculpas resolve. Sim, preste atenção na maneira como muitos de nós usamos as duas expressões, com significados ligeiramente diferentes. Perdão, em geral, se aplica a coisas mais sérias, que exigem uma reflexão — e uma superação — mais elaborada. Desculpas são, digamos, algo mais *light*. “Pedir desculpas é pedir que a culpa seja atenuada ou eliminada”, esclarece o psicólogo Antônio Carlos Amador Pereira, da PUC de São Paulo.

Bom ter em mente que, em princípio, tudo po-

de ser perdoado. Mas é claro que isso exige que cada um flexibilize seus limites pessoais e esqueça palavras como “nunca” ou “sempre”. Para perdoar de verdade, abra mão de preconceitos e ideias empoeiradas. “Não há nada que não possa ser perdoado, mesmo o assassinato de crianças ou as atrocidades do holocausto. O que acontece é que algumas pessoas têm mais dificuldade para perdoar do que outras”, diz o psicólogo Frederic Luskin da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. Se você não é desse grupo de pessoas super flexíveis, considere o perdão como um desafio e vá em frente. E, pode reparar, em matéria de perdão, quanto maior o esforço, maior o ganho.

Questões mais leves se resolvem com simples desculpas, mas perdoar exige reflexão profunda.

Continua na próxima edição
Por Mariana Motomura

Histórias para crescer

A ansiedade do Zen Bokuju

Bokuju era um respeitado mestre Zen. Ele vivia sozinho numa caverna, mas durante o dia ou mesmo à noite, ele às vezes gritava: “Bokuju” — seu próprio nome, e então ele diria: “Sim senhor, eu estou aqui”. E ninguém mais estava lá.

Então seus discípulos costumavam perguntar a ele: “Por que você está chamando “Bokuju”, seu próprio nome, e então dizendo, “sim senhor, estou aqui?”

Ele disse: “Sempre quando começo a pensar, tenho que me lembrar de ficar alerta e assim chamo meu próprio nome. Na hora que chamo “Bokuju” e digo “Sim senhor, estou aqui”, o pensar, a ansiedade desaparece”.

Os discípulos não entenderam nada. Passa-



ram-se três anos e um dos seus seguidores percebeu que o mestre nunca mais chamou seu nome e nunca teve que responder “sim senhor, estou aqui”.

Curioso, os discípulos perguntaram ao mestre: “por que o senhor não faz mais isto?”. O mestre respondeu: “Agora Bokuju está sempre presente e não há necessidade de chamá-lo. Antes eu costumava perdê-lo. Às vezes a ansiedade me tomava e me obscurecia completamente, e Bokuju não estava lá. Então eu tinha que lembrar “Bokuju” e a ansiedade desaparecia.”

Da próxima vez que a ansiedade te dominar grite seu nome e responda “Sim senhor, eu estou aqui”.

Autor desconhecido

CONTABILIDADE IDEAL
Assessoria tributária e contábil
Telefax
(31) 3384-1444
www.contabilidadeideal.com
R. José Brandão, 315 - SI-601/602/605 - Barreiro-BH

GRUPO TERAPÊUTICO
Ainda dá tempo de você participar
‘No Grupo Terapêutico você reúne em um só lugar a riqueza das partilhas e a profundidade de um processo terapêutico’
Cláudio M. Nogueira - psicólogo clínico
Reserve sua vaga agora: 31 99206-2492

Preparando seus filhos para a vida



Educar para o sucesso

Na edição anterior refleti sobre a importância de educar para o fracasso. Ressaltei a necessidade de preparar nossos filhos para os fracassos e perdas inevitáveis que a vida nos trás. Neste pequeno espaço é preciso pensar na educação para o sucesso.

Infelizmente, muitos não estão preparados para enfrentar o sucesso. Com frequência é possível perceber que o sucesso pode ser a causa de um grande fracasso. A vaidade, o orgulho, a ignorância e comportamentos antissociais são comuns nesta situação. Alguns se perdem na prostituição e nas drogas. Outros se perdem no consumismo exacerbado.

Portanto, os pais devem ficar atentos quando seus filhos obtiverem algum sucesso no esporte, na escola e na vida. Não alimentar a vaidade e sempre estimular o respeito pelos seus adversários que foram derrotados.

É fundamental também que os pais não incentivem o desprezo pelos outros, a discriminação seja por condição socioeconômica, raça, religião ou sexo não deve ser estimulada, pelo contrário, deve ser combatida. Para tanto, uma boa alternativa seria a participação dos pais juntamente com seus filhos nas atividades comunitárias de ajuda aos mais necessitados. Esta aproximação pode ajudar na humanização das relações entre os diferentes, construindo assim valores morais e éticos.

Somente assim, poderemos evitar tantos casos de fracasso diante do sucesso.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em dependência química e codependência



O caminho da autotransformação - Introdução V

Continuação da edição anterior

Palestra 02 : Auto imagem idealiza - Parte 1

Para o Guia o ser humano tem basicamente três dimensões:

Eu superior - a esfera central, o núcleo divino em nós, inteligência suprema chamada Deus. Ele é livre, criativo, espontâneo, amoroso, generoso e traz a alegria e o bom humor

Eu inferior - nossa parte não desenvolvida. Carregada de emoções negativas, impulsos e compulsões. Movida por medos, traumas, ódio, crueldade, ressentimentos e mágoas.

Eu externo - nossa máscara, nossa persona. Ela é um escudo protetor que esconde o eu inferior e superior. É a máscara da auto imagem idealizada.

Se sua consciência sobre este 3 em 1 que você tem é turva, ela prejudicará o seu processo de auto transformação que visa a integração destas três dimensões.

A infelicidade, a insegurança e a falta de fé estão interligadas com esta auto imagem idealizada. Sonhamos um dia alcançá-la, porém este dia nunca chega.

Desta forma, a confiança e a felicidade não será possível alcançar se continuarmos na busca desta auto imagem idealizada.

Segundo o Guia, o único modo possível de alcançar o nosso eu verdadeiro e conseguir alcançar uma vida plena é na dissolução desta auto ima-



gem idealizada.

Medo do sofrimento e do castigo

Fomos educados para atender a idealização dos nossos pais e educadores. Quando isto não ocorria, éramos castigados. A negação do afeto familiar era o pior dos castigos.

O problema que você não conseguia ser tão bom como seus pais almejavam. Você então precisava esconder suas "maldades" dos pais para não se sentir rejeitado por eles.

Daí nasceu o seu "falso eu" e com ele uma culpa secreta.

Com sua máscara esperava ser amado e aceito por esse outro. Você sofria fingindo ser o que não é. Lutava com todas as suas forças para alcançar este eu idealizado. Você ainda acredita até hoje que vai alcançar este persona idealizado com sua força de vontade.

Esse movimento está fadado ao fracasso. Você nunca vai conseguir ser feliz tentando ser o que não é na sua essência.

O auto aperfeiçoamento, a auto purificação e o desenvolvimento autêntico

co não acontece neste caminho. Ele acontece quando você volta para o seu interior. A SAÍDA É PARA DENTRO.

A máscara moral do eu idealizado

A auto imagem idealizada impõe padrões de perfeição extremo a ponto do sujeito nem mesmo questioná-los.

Na incapacidade de atender está exigência moral, passamos a ter atitudes compulsivas na tentativa de negar nossa impossibilidade de atender esta necessidade extrema.

A compulsão é uma negação desta imperfeição, assim como o orgulho, a prepotência e a arrogância. O sujeito pode se esconder também na vergonha, na timidez, na culpa, na mentira e nos demais sintomas físicos e psíquicos.

Continua na próxima edição

Do livro:
O Caminho da Autotransformação

Adaptação: **Cláudio Martins Nogueira**
Psicólogo Clínico
Especialista em Dependência Química e Codependência

Para refletir

O abraço do inimigo

Certa vez, um soldado foi para a guerra muito armado e bastante preparado para matar o inimigo. Levava consigo um forte armamento, além de água e mantimentos para enfrentar o desafio do campo de batalha. Determinado para matar foi avançando contra os seus inimigos até que tropeçou em algo no meio da mata. No princípio pensou que seria vítima de uma armadilha do inimigo, quando se deparou com um soldado do inimigo ferido e agonizando ali no chão. Imediatamente ele se levantou e apontou seu fuzil para matá-lo quando foi surpreendido:



cito inimigo. Quando um dos soldados já iria lhe matar, o seu colega abaixou sua arma, aproximou um pouco mais e reconheceu seu inimigo. Sem falar nada, ele simplesmente abriu sua maleta de emergência, estancou o sangue e deu-lhe de beber e compartilhou com ele seus mantimentos. Ao final, eles se levantaram e só neste momento o soldado explicou para seu colega:

- Por favor, tenha piedade de mim! Não me mate e me dê um pouco da sua água!

Sem pensar, o corajoso soldado abaixou a arma e pegou seu cantil e deu-lhe da sua água.

O soldado inimigo agradeceu-lhe de coração e lhe desejou boa sorte e foi embora de encontro aos seus companheiros.

Envergonhado da sua boa ação, o jovem soldado continuou sua caminhada em direção aos seus inimigos. Novamente, foi surpreendido por um tiro na perna. Ferido e sem possibilidade de andar ou correr, buscou refúgio em uma caverna. Ele perdia muito sangue e não tinha socorro à vista. Tentou estancar o sangue com sua própria roupa, mas não resolveu o problema. De repente escutou um barulho de pessoas andando. Sua esperança era que fosse seus amigos que estavam atrás dele. Quando os dois soldados entraram na caverna eram do exér-



Colaboração:
Gilson Medina

Adaptação:

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e codependência



Histórias para crescer

O balde de tinta

Um jovem desempregado estava desesperadamente em busca de um novo emprego. Ao ver uma empreiteira começando a recapear a rodovia de sua cidade foi em busca de uma oportunidade. Na entrevista de emprego ele foi bastante objetivo:

- Moça, eu preciso trabalhar. Minha mãe é viúva, está doente e tenho cinco irmãos mais novos passando necessidades. Não tenho experiência, mas faço qualquer coisa que vocês estiverem precisando. Estou determinado a aprender e fazer o que vocês mandarem.

Sensibilizada, a psicóloga aprovou seu nome para um contrato de experiência. Foi encaminhado para o setor e o seu supervisor foi logo indicando o serviço a ser feito:

- Moço, precisamos pintar

o asfalto com as faixas amarelas. Aqui está o balde de tinta, o pincel e todos os demais materiais que você precisa. Deu as instruções devidas e demarcou a partir de qual ponto deveria começar.

O jovem trabalhador iniciou seu serviço com muita disposição. Ao final do primeiro dia tinha pintado 50 metros. No segundo dia seu rendimento caiu para 30 metros até chegar no final da semana pintando apenas 10 metros por dia.

O encarregado ficou preocupado com o jovem e foi questioná-lo:

- Caro colega, o que está acontecendo? Normalmente os empregados costumam melhorar o rendimento na medida em que dominam o serviço e com você está acontecendo o contrário?

O jovem, constrangido, foi logo tentando explicar para se defender:

- Chefe, eu não tenho culpa da lata de tinta ficar cada vez mais longe.

Moral da história: não adianta trabalhar só com os braços. Temos que usar o bom senso e a inteligência. Às vezes, deixamos nosso "balde de tinta" como a igreja, a palavra de Deus, o grupo de apoio, a terapia, a formação profissional, etc. Lá atrás e começamos a cair de produção.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em Dependência química e Codependência



PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS

Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência

31 99206-2492

projetcriar@yhoo.com.br

'Porque prevenir ainda é melhor do que remediar'



Padaria * Restaurante * Pizzaria

HORIZONTE
Aceitamos encomendas

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

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

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

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

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

A história de Bill W. (AA)

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

Capítulo 2 – parte 06

O fato é que a maioria dos alcoólicos por razões ainda obscuras perderam o poder de decisão diante da bebida. Nossa assim chamada força de vontade torna-se praticamente inexistente. Somos incapazes, em determinados momentos, de trazer à tona em nossas mentes, com força suficiente, a lembrança de sofrimentos e humilhações vividos há apenas um mês, ou uma semana. Não temos qualquer proteção contra o primeiro gole.

As quase inevitáveis consequências que virão após tomarmos até mesmo um só copo de cerveja não nos passam pela cabeça, para nos intimidar. Se tais pensamentos surgem, são nebulosos e logo substituídos pela velha e familiar ideia de que, desta vez, saberemos nos controlar, como as outras pessoas. Há uma pane total no mecanismo de defesa daquela que nos impede de colocar a mão dentro de um forno quente.

O alcoólico pode dizer a si mesmo, sem a menor preocupação: “Não vou me queimar desta vez,

então, à sua saúde!” Ou talvez nem pense. Quantas vezes alguns de nós começamos a beber assim despreocupadamente e, depois da terceira ou quarta dose, demos um soco no balcão do bar e dissemos para nós mesmos: “Pelo amor de Deus, como foi que eu entrei nessa de novo?” Só para afastarmos este pensamento, dizendo: “Bem, agora vou parar depois da sexta dose.” Ou: “Também, para que pensar nisso agora?”

Quando essa maneira de pensar já está inteiramente enraizada numa pessoa com tendência ao alcoolismo, é muito provável que ela já esteja fora do alcance da ajuda humana e, a menos que seja mantida presa, pode morrer ou enlouquecer para sempre. Esses fatos cruéis e aterradores têm sido confirmados por legiões de alcoólicos através dos tempos. Não fosse pela graça de Deus, poderiam ter havido outras milhares de demonstrações convincentes. São muitos os que querem parar e não conseguem.

Há uma solução. Praticamente nenhum de nós gostou da autoanálise, da destruição de nosso or-

gulho, da confissão de nossas falhas, indispensáveis ao êxito do processo. Mas vimos que isto realmente funcionava para os outros e viemos a acreditar na inutilidade e na futilidade da via que havíamos levado. Assim, ao sermos abordados por aqueles em quem o problema havia sido solucionado, nada nos restava além de apanhar a simples caixa de ferramentas espirituais colocada a nossos pés. Encontramos o paraíso e fomos lançados numa quarta dimensão da existência, com a qual jamais havíamos sonhado.

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

Continua na
próxima edição



Histórias para crescer

O coelho e a cenoura

Conta-se que certa vez uma criança chamada Carlinhos, que era muito esperto e inteligente, se deparou com um problema com o seu coelhinho de estimação. De tão bem cuidado e bem alimentado, seu dócil amiguinho estava ficando muito gordo. Sua rotina era apenas comer e dormir. Problemas de saúde já estavam aparecendo e o seu pequeno proprietário não sabia o que fazer. Arrumou uma pequena bolinha de borracha para seu companheiro brincar e nada. Levava ele para o parque de diversão e nada. Chegou até a arrumar uma coelhinha para lhe fazer companhia e não teve jeito.

Uma manhã de muito sol, como de costume, Carlinhos foi levar a ração e alguns pedaços de cenoura para seus coelhinhos. Após limpar a casinha deles com carinho e dedicação, trocar a água e colocar a ração, ele teve

uma ideia de brincar com os coelhinhos segurando a cenoura à mão de tal forma que eles não alcançassem.

Carlinhos começou a andar e eles ansiosos começaram a andar atrás deles, inclusive o mais preguiçoso e gordinho.

Todos os dias, Carlinhos tira um tempo para brincar com seus amiguinhos de correr pelo terreiro da sua casa. Várias vezes ao dia, ele pegava uma cenoura e levava o Nico para uma atividade física. Sem perceber, Nico foi emagrecendo e ficando muito esperto. Seu quadro de saúde melhorou consideravelmente e Carlinhos ficou muito feliz com sua brilhante ideia.

Moral da história: A cenoura é o nosso objetivo, nosso sonho. É ela que nos motiva a pular, a caminhar, a lutar no nosso dia-a-dia. Sem percebermos, andamos quilômetros em bus-

ca desta “cenoura”. A grande pergunta passa a ser então: qual é a minha “cenoura”? Sem ela com certeza seremos vítimas da preguiça, da desmotivação e da perda do bem mais precioso que temos: o tempo. Passamos a gastá-lo sem critérios e somos levados ao sentimento de inutilidade. Cada um tem sua “cenoura”. Qual é a sua?

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em
Dependência química e
Codependência



Histórias para crescer

A lição do fogo

Um membro de um determinado grupo, ao qual prestava serviços regularmente, sem nenhum aviso deixou de participar de suas atividades.

Após algumas semanas, o líder daquele grupo decidiu visitá-lo. Era uma noite muito fria. O líder encontrou o homem em casa sozinho, sentado diante da ladeira, onde ardia um fogo brilhante e acolhedor. Adivinhando a razão da visita, o homem deu as boas vindas ao líder, conduziu-o a uma grande cadeira perto da lareira e ficou quieto, esperando.

O líder acomodou-se confortavelmente no local indicado, mas não disse nada. No silêncio sério que se formara, apenas contemplava a dança das chamas em torno das lascas de lenha, que ardiam.

Ao cabo de alguns minutos, o líder examinou as brasas que se formaram e cuidadosamente selecionou uma delas, a mais incandescente de todas, empurrando-a para o lado.

Voltou então a sentar-se, permanecendo silencioso e imóvel.

O anfitrião presta-

va atenção a tudo, fascinado e quieto.

Aos poucos a chama da brasa solitária diminuía, até que houve um brilho momentâneo e seu fogo apagou-se de vez.

Em pouco tempo o que antes era uma festa de calor e luz, agora não passava de um negro, frio e morto pedaço de carvão recoberto de uma espessa camada de fuligem acinzentada.

Nenhuma palavra tinha sido dita desde o protocolar cumprimento inicial entre os dois amigos.

O líder, antes de se preparar para sair, manipulou novamente o carvão frio e inútil, colocando-o de volta no meio do fogo.

Quase que imediatamente ele tornou a incandescer, alimentado pela luz e calor dos carvões ardentes em torno dele.

Quando o líder alcançou a porta para partir, seu anfitrião disse:

- Obrigado, por sua visita e pelo seu bellissimo sermão. Estou voltando ao convívio do grupo.

Comentário: Aos membros de um grupo vale lembrar que eles fazem parte da chama e que longe do grupo eles perdem todo o brilho. Aos líderes vale lembrar que eles são responsáveis por manter acesa a chama de cada um por promover a união entre todos os membros, para que o fogo seja realmente forte, eficaz e duradouro.



Retornos Inesperados

Saiu da depressão através do Jornal Criar-T Vida

Há cerca de sete anos atrás, estava entregando o **Jornal CRIAR-T VIDA** na videoteca, quando fui abordado por um homem: “Olá Cláudio, é um prazer muito grande te conhecer pessoalmente.” Perguntei para ele de onde me conhecia e ele respondeu: “você não vai acreditar, há dois anos atrás me afundei no alcoolismo, perdi minha esposa e o direito de conviver com meus filhos. Fui para casa da minha mãe e entrei de cabeça numa depressão profunda. Não conseguia tomar banho, saía do quarto só para fazer as minhas necessidades fisiológicas. Alimentava mal e enfrentava um desânimo assustador. Até pensamentos de autoextermínio passaram pela minha cabeça.

Um dia, ao sair do quarto para o banheiro, encontrei um exemplar do **Jornal CRIAR-T VIDA** em cima da mesa.

Passsei a mão no mesmo e levei-o para o banheiro acreditando que ir ler as notícias do Barreiro. Para minha surpresa, encontrei

textos bem elaborados, inteligentes e construtivos. Não sei explicar direito o que aconteceu comigo. Só que sempre cobrava da minha mãe **Jornais CRIAR-T VIDA**. Minha alma tinha sede desta leitura. Minha mãe começou a perambular pelos comerciantes patrocinadores do jornal querendo edições diferentes para levar para mim.

Após alguns meses, eu comecei a tomar banho, a conversar e a ir para cozinha se alimentar. Não raro eu comentava com minha mãe sobre os textos do jornal. Em pouco tempo, eu já estava lá trabalhando novamente, disposto a reconstruir minha vida sem álcool e com as leituras gratificantes do **Jornal CRIAR-T VIDA**. Obrigada Cláudio, por ter me presenteado com a alegria de viver. Que Deus te abençoe sempre.”

Nota: é importante destacar que este depoimento é de uma pessoa em depressão.

A depressão é uma doença grave na maioria dos

casos deve ser tratada com profissionais de saúde. (psicólogos e psiquiatras). A leitura sadia pode contribuir para a melhora, mas nada deve substituir os profissionais de saúde.

Obs.: Este texto foi produzido quando publicávamos o jornal impresso na região do barreiro/BH.

Hoje, temos desde a pandemia, a **Revista Portal da Sobriedade** que você pode acessar gratuitamente no nosso site:

www.portaldasobriedade.com.br

Ajude a salvar vidas. Anuncie no site:

www.portaldasobriedade.com.br

(31) 99206-2492

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em
Dependência química e
Codependência

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