



Viciados em religião: quando a igreja prejudica.



Todos nós já nos deparamos com pessoas que distorcem o verdadeiro sentido da religião, ou seja, um meio de religar a Deus e com isto alcançar a verdadeira liberdade.

Elas passam a usar a igreja como uma forma de fugir de si mesmas e dos seus problemas.

Daí nasce o fanatismo religioso, uma verdadeira 'gaiola' para o homem.

A idolatria ao líder religioso distorce este sentido real: AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS

Leia mais na pág.03

apail
diesel autopeças
Valorizando o seu tempo

**Peças para caminhões
ônibus, vans e picapes.**

Igarapé
3522-4800
BH. Anel
3328-3800

Sete Lagoas
3779-8700
BH. Amazonas
3519-6900

LOJA AV. AMAZONAS ESPECIALIZADA EM VANS E PICAPES



COMERCIAL ESPORTE CLUBE
Fundado em 16 de novembro de 1953

Rua José Gonçalves, 710 - Barreiro - (31) 2555 2139 - (31) 99463 8220
contato@comercialesportecube.com.br

GTOP BÁSICO

Grupo Terapêutico Online Permanente

Venha se tratar conosco nos nossos
GRUPOS TERAPÊUTICOS ONLINE.



CLUBE DE MEMBROS
PORTAL DA SOBRIEDADE

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

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



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

VENDAS

0800 704 3737
editoraforum.com.br

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

Entregamos em
sua casa

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

Editorial

Tristeza na cobertura da copa

A copa do mundo de futebol é, sem dúvida alguma, uma celebração das diversidades culturais. Como é lindo ver tantos povos de todos os cantos do mundo juntos comemorando e torcendo pelas suas seleções.

Infelizmente, nem tudo é alegria. Cortou meu coração de tristeza ao ver a cobertura das emissoras de televisão ainda aceitarem o patrocínio das casas de apostas chamadas “bets” e para piorar ver alguns jogadores e até mesmo o técnico da seleção brasileira fazendo propaganda de bebidas alcoólicas antes, durante e depois dos jogos da copa.

É conhecimento de todos o estrago que o álcool faz na vida de milhões de pessoas e agora, piora ainda mais a situação com os vícios em jogos nas “bets”.

Por tudo isto, precisamos fortalecer nosso trabalho de formiguinha. Continuar denunciando estas barbaridades da grande imprensa e utilizar dos nossos escassos recursos para conscientizar nossos leitores e expectadores dos riscos destes vícios malditos.

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

Instagram: @claudiopsicologoemdq

Facebook: @claudiomartinspsicologo

YouTube: Portal da Sobriedade - Psicólogo Cláudio

Visite nosso site:
www.portaldasobriedade.com.br

EXPEDIENTE - Portal da Sobriedade LTDA

C.N.P.J 05.493.830/0001-11
Redação e Administração - Belo Horizonte - MG
e-mail: projetociar@yahoo.com.br
site: www.portaldasobriedade.com.br
Youtube: [Portal da Sobriedade](https://www.youtube.com/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.

Para Refletir

Buraco na rua

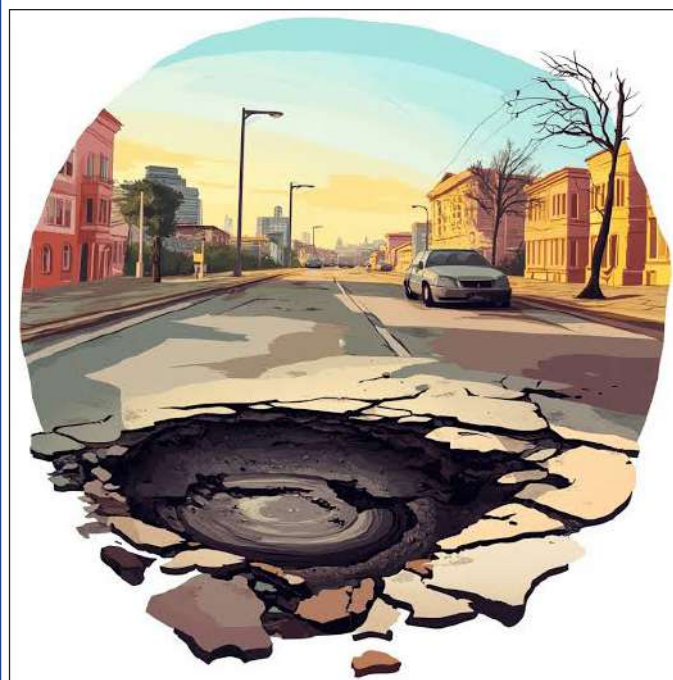
Eu caminho por uma rua,
Há um profundo buraco
no meio dela,
Eu caio no buraco,
Não é minha culpa,
Levo muito tempo para
sair de lá.

Há um profundo buraco
no meio dela. Eu vejo o
buraco mas ainda assim,
eu caio nele – é um hábito.
Meus olhos estão
abertos, sei onde estou.
É minha culpa.

Eu caminho pela mesma
rua.
Há um profundo buraco
no meio dela.
Finjo não ver o buraco.
Eu caio nele.
Não posso acreditar que
caí de novo ali,
mas não é minha culpa,
Levo muito tempo para
sair de lá.

Eu ando pela mesma rua.
Há um profundo buraco
no meio dela.
Eu contornei o buraco no
meio dela,
Eu contornei o buraco e
não caio nele.
Eu ando por outra rua.

Poema Zen – citado no
livro “Viva como você
quer viver – Eduardo
Shinyashiki”



Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

4 - Organização do Cuidado nas Situações Relacionadas a jogos de apostas

O desenvolvimento de problemas relacionados aos jogos de apostas resulta da interação entre fatores sociodemográficos, ambientais, biológicos e psicossociais, bem como das condições e contextos de vida das pessoas. A intensidade e o impacto desses problemas estão diretamente associados aos determinantes sociais da saúde e às suas intersecções – como raça, gênero, etnia, classe social, nível de escolaridade, condições de trabalho, renda e moradia (Tran et al., 2024). As situações relacionadas aos jogos de apostas apresentam diferentes níveis de complexidade e vulnerabilidade, que podem ir de preocupações iniciais com problemas pontuais a condições de sofrimento intenso e risco social. O reconhecimento dessas diferenças contribui para dimensionar o tipo de cuidado necessário, garantindo que cada pessoa seja cuidada de forma integral, sem que nenhuma barreira ao acolhimento. A compreensão da vulnerabilidade é central para a organização do cuidado em saúde mental. Segundo o marco conceitual de vulnerabilidade em suas

dimensões individual, social e programática, nos contextos relacionados a jogos de apostas destacam-se como fatores de vulnerabilidade:

- Condições econômicas precárias e endividamento familiar.
- Desemprego, instabilidade laboral e sobrecarga de cuidado.
- Histórico de sofrimento mental, uso de substâncias psicoativas ou perdas recentes.
- Isolamento social e ausência de redes de apoio.
- Exposição a ambientes de risco, publicidade intensa e estímulos digitais contínuos.
- Pertencimento a grupos em vulnerabilidade social (pessoas em situação de rua, populações indígenas, idosos, jovens em territórios periféricos).

É importante destacar a relação direta entre os determinantes sociais e comerciais da saúde, ou seja, quanto maior a chance de estratégias e práticas que influenciam o consumo de apostas gerarem impactos negativos. A OMS (2024) evidencia que a desigualdade social e o sofrimento psíquico da população constituem fato-

tores que passam a ser incorporados e explorados pelo mercado, sobretudo em modelos comerciais que intensificam riscos e ampliam exposição a práticas nocivas. A seguir, veja o relato de uma pessoa usuária de um serviço de Raps sobre como foi seu processo de envolvimento com o jogo de aposta:

“Tudo começou aproximadamente dois anos e meio a três anos pra cá. Era um dia comum, eu estava no Instagram, sempre via os influencers postando os links de plataforma e fotos de ganho, mas nunca havia despertado interesse. Até que um influencer da minha cidade, que ela é conhecida tanto aqui quanto em outras cidades, postou um link de uma plataforma e umas fotos de ganho dela, e eu por conhecer ela senti uma certa confiança a mais, uma segurança a mais. E pensei comigo: por que não tentar? E eu lembro que eu depusitei exatamente 25 reais e obtive um ganho de 380 reais. Então eu fiz o dobro do que eu coloquei, o dobro, o triplo do que eu coloquei na plataforma. E foi aí onde eu comecei a jogar. Cheguei em casa, comentei com a minha mãe, a minha mãe chegou a jogar umas três, quatro vezes, mas parou, ela também ganhou. Com valores baixos, ganhou em valores até que razoável, né, comentei com meus

tios, meus primos todos começaram a jogar. Porém pararam e somente eu permaneci. Eu vou tentar explicar um pouco do que o porquê que eu permaneci: eu comecei a jogar com 25 reais e comecei a ter ganhos de 200, 400, 500 reais. Já chegou a vez de eu fazer com 30 reais mil reais. Então eu comecei a ter o pensamento assim: se com esse valor eu tô tendo esses ganhos, se eu depositar valores maiores como 100, 150, eu vou ter ganhos maiores e eu sempre fui uma pessoa que trabalhou, que teve suas coisas. Depois que eu comecei a jogar, eu não tinha dinheiro para comprar uma bala, porque o meu dinheiro era destinado ao jogo.

Continua na próxima edição

Ministério da saúde

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

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

Brasília – DF
2026

Histórias para crescer

O professor pessimista

Certa vez, um jovem professor fez uma dinâmica com seus alunos do ensino médio de uma rede pública de ensino de uma pequena cidade do interior do Mato Grosso. Cada aluno deveria escrever uma redação com um tema bastante sugestivo. De maneira direta o professor escreveu a seguinte frase no quadro negro:

- Qual é o seu sonho para o futuro?

Todos os alunos começaram a escrever suas redações. Alguns foram muito objetivos e fizeram seus textos como tópicos, sem desenvolvê-los. Com bastante realismo, cada aluno escrevia coisas como um dia ter um diploma, um bom emprego, um bom casamento e uma família bem formada.

Somente um aluno se envolveu realmente com seus sonhos. De cabeça baixa, Marquinhos se debruçava no seu quase “livro” de três folhas já preenchidas. O mestre ficou curioso para saber o que passava na cabeça daquele pobre garoto. Sabia das dificuldades que os pais dele passavam trabalhando como lavradores numa

grande fazenda da região. Todos os alunos já tinham terminado e Marquinhos continuava ali, empenhado na sua missão de escrever sobre seus sonhos.

Na outra semana, o professor entregou as redações para seus alunos com suas notas. Para surpresa de Marquinhos ele tirou nota zero na redação. Sem entender aquilo, foi perguntar ao seu mestre o motivo de uma nota tão ruim. O pessimista professor respondeu:

- Isto que você escreveu não é sonho. É uma fantasia de um garoto. Como pode um filho de lavradores que mal tem o que comer vai ser dono de uma fazenda com 10.000 cabeças de gado e com milhares de pés de café e tantas outras baboseiras que você colocou nestas linhas?

Marquinhos não respondeu nada, simplesmente pegou sua redação e, bastante chateado, voltou para sua carteira.

Passado cerca de 30 anos, um homem bem arrumado parou na porta daquela escola. Desceu de sua caminhonete novinha e procurou a diretora. Identi-

ficou-se como ex-aluno e gostaria muito de ter notícias do professor Moacir, afinal, ele tinha lhe ajudado muito na sua vida. A diretora lhe informou que ele se encontrava na mesma sala de aula. O doutor Marcos, sem muito que dizer, foi em direção ao seu ex-professor. Chegando lá, interrompeu sua aula e pediu para conversar com ele. O professor pediu licença aos alunos e chegou até a porta da sala. Ele pensou que se tratava de um pai de um dos seus alunos, quando Marcos retirou do seu bolso a redação de 30 anos atrás e disse:

- Professor, talvez você não se lembre, há 30 anos você me deu zero nesta redação. Hoje vim aqui para lhe dizer que todas estas “fantasias” viraram sonhos que se realizaram.

O professor pessimista, com lágrimas nos olhos deu-lhe um abraço afetuoso e humildemente lhe pediu perdão. O professor aprendeu com esta lição que nunca deveria desacreditar dos sonhos dos seus alunos.

Autor desconhecido
Adaptação:
Cláudio M. Nogueira

Ajude a salvar vidas
Anuncie no
site:
portaldasobriedade.com.br
31 99206-2492

Se você gosta dos nossos textos...
Você vai amar os nossos vídeos.
Revista
PORTAL DA SOBRIEDADE
PSICOLOGO CLAUDIO
WWW.PORTALDASOBRIEDADE.COM.BR
inscreva-se e compartilhe
nosso canal:
portaldasobriedade.com.br

Contabilidade
CERTA
www.contabilidadecerta.com.br
PABX: (31) 3384-4529
Av. Sinfrônio Brochado, 624 - SI 104/111
Barreiro - BH

Viciados em religião: quando a igreja prejudica?

Desde os tempos remotos da história da humanidade o homem procura de alguma maneira um contato espiritual com algo superior à sua inteligência. É possível perceber no homem pré-histórico, registro em suas cavernas de algum culto religioso. Até hoje, mesmo nos países desenvolvidos é possível constatar que não foi possível erradicar este fenômeno. Nenhum outro ser vivente na terra manifesta este desejo espiritual.

Sob o ponto de vista da psicologia, o ser humano é o sujeito da falta. Sua psique, ou seja, sua alma é desprovida de uma plenitude. Sendo faltante, ele anseia

rito, religião, etc.). São estes objetos psíquicos que motivam a existência humana.

Uma pessoa saudável psiquicamente é aquela que faz vários investimentos psíquicos em objetos diferentes. O adoecimento acontece quando ocorre uma fixação (obsessão) em um só objeto psíquico. Toda a energia psíquica é investida em um só objeto. Isto normalmente acontece por vários fatores, dentre eles, a baixa autoestima, a fuga dos seus problemas interiores ou da sua realidade socioeconômica. O objeto psíquico ocupa a mente do sujeito de tal maneira que ele

1 – Sua frequência na igreja está tomando muito o seu tempo;

2 – Você só fala de religião e da sua igreja, mesmo em locais como o trabalho, reuniões e festas familiares, etc.;

3 – Você parou de ler, de estudar e de investir na sua formação profissional;

4 – Você começou a ter discussões calorosas com amigos e parentes por causa de religião e tem muita dificuldade de escutar a opinião dos outros sobre este tema;

5 -Você começou a ter uma verdadeira adoração pelo

cas para evitar este desconforto:

1 – Reduza a sua participação na igreja;

2 – Evite falar de religião em locais onde exige uma postura mais profissional como no ambiente de trabalho e na escola. Nas reuniões sociais da família ou de amigos respeite e ouça a opinião dos seus irmãos que não pertencem a sua igreja;

3 – Procure conhecer através de leituras e até mesmo pessoalmente outras religiões. Isto aumenta a sua cultura e evita o fanatismo religioso;

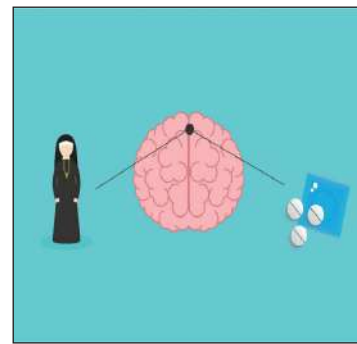
4 – Faça amizade com seu líder religioso. Com isto você vai ter a oportunidade de entender que ele é humano;

5 – Procure viver outras experiências como viajar, passear com sua família, praticar alguma atividade física, divertir, etc.

Se nada disto resolver, procure ajuda profissional, afinal, as religiões verdadeiras pregam a paz, o amor e a tolerância com todos, especialmente com os diferentes de nós.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e Co dependência familiar



preencher este vazio existencial. Para isto o homem elege objetos psíquicos que tem como promessa preencher este vazio. Estes objetos podem ser concretos (bens materiais, dinheiro, drogas, esportes, filhos, casamento, trabalho, estudo, etc.) ou abstratos (ser amado, reconhecido, livre, elogiado, paz de espí-

no pensa em si mesmo e no outro.

Quando isto ocorre com o objeto psíquico chamado religião, nos deparamos com o fanatismo religioso muito prejudicial à saúde do homem. Veja aqui alguns sinais que sua atuação na igreja pode estar te prejudicando:

padre ou pastor da sua igreja, esquecendo que ele também é humano, sujeito a erros e falhas;

6 – Você não consegue obter satisfação e prazer fora da sua igreja.

Se estas coisas estiverem acontecendo com você, vão aqui algumas di-

Ditado Popular

A colher que sabe do fundo da panela

Este ditado é rico em sabedoria. Sempre escutei minha mãe dizendo isto. A colher passa anos “passeando” no fundo da panela. Por ser tão íntima ela conhece todas as suas crostas, seus arranhados, seus amassados e suas manchas. Só a colher é capaz de perceber as minúcias, os defeitos e as qualidades daquela panela.

De todas as lições que podemos aprender com este ditado, sem sombra de dúvida, é o famoso “não julgar”. Jesus Cristo já nos alertava sobre isto: “não julgueis para não seres julgados, pois da mesma maneira que medires, sereis medidos”. A psicologia nos convida ainda a procurar um sentido para cada atitude. Para ela todos nós temos de alguma forma motivos para estarmos agindo desta maneira. Neste sentido, para o psicólogo não existe ou, pelo menos não deveria existir, o julgamento.

Transportando esse olhar para os problemas do cotidiano, é possível perceber que não devemos tomar partido de algo que não conhecemos a fundo. Exemplo clássico é a briga de marido e mulher. Somente os dois que estão envolvidos sabem a fundo as questões que são colocadas. Isto nos remonta ao ditado muito famoso: “briga de marido e mulher ninguém deve meter a colher”. Da mesma forma, quando uma família se

depara com um membro desenvolvendo a dependência química, várias pessoas aproximam para criticar, julgar e buscar responsáveis pelo fato.

Diante disto, a família ou o casal que enfrentam estes desafios devem entender as profundezas afetivas e emocionais envolvidas neste romance familiar. Para isto é imprescindível a ajuda psicológica e de um grupo de ajuda mútua. O profissional vai possibilitar um processo de autoconhecimento, enquanto que o grupo dos iguais vai viabilizar um processo de empatia e transferência entre os iguais de tal maneira que a família se sente confortável, segura e se preparando para tomar as decisões mais corretas.

Portanto, cabe à família procurar ajuda com quem conhece o ‘fundo da panela’. Parar de dar ouvido a quem nada entende do problema não é falta de educação, mas sim, prova de muita sabedoria.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em dependências e Co dependência



Para Refletir

O que é riqueza?

Havia um casal de milionários em uma linda mansão privilegiada de toda modernidade e luxo. Ao seu lado morava uma família humilde de catadores de papel, num barracão de madeira quase caindo.

A família milionária tinha uma grande repulsa da pobretona e às vezes eles omitiam trazer seus amigos em sua mansão, devido à vergonha que tinha dos vizinhos. Eles desprezavam-nos, não os cumprimentavam, parecia ter medo, geralmente chegavam em seus carrões, com os vidros escuros e fechados, abriam o portão e sumiam lá para dentro.

Mas entre as famílias havia uma grande diferença além da posição financeira, observava a milionária: os catadores de papel eram unidos e felizes. Todos os dias em meios às tralhas e

aos lixos reciclados do terreno, eles trabalhavam, sorriam e namoravam. Enquanto os ricos só trabalhavam e quase não conviviam entre si. A esposa sempre dizia para seu terapeuta: “Meu marido tem sua conta bancária, sua empresa, seus amigos e seus ambientes são diferentes dos meus. Para ser sincera ele é um estranho em minha vida e eu na vida dele.”

Certo dia, buscando um meio de temperar a vida e o relacionamento, ela resolveu engravidar, pois assim,



provavelmente reconquistaria atenção e o carinho dele. Então ela engravidou. E com o tempo tudo realmente se transformou. Ele passou a chegar mais cedo em casa e entusiasmados, eles elaboravam planos juntos. Parecia um novo casal. Agora ela estava feliz, completa e cheia de vida.

Um dia, ela olhando pela sua janela, percebeu que sua pobre vizinha também estava grávida. Achou isto um absurdo, afinal, eles não nem tem onde caírem duros.

Ao chegar o grande dia, a madame foi para o melhor hospital da cidade num quarto especial. O bebê nasceu saudável, porém a madame não teve leite o suficiente para alimentar o seu querido filho.

Ao voltar para casa,

ela foi orientada pelos médicos a usar o leite do banco de doadoras anônimas que é totalmente gratuito. A partir daí todos os dias, pela manhã a senhora frustrada consigo mesma, saía em busca do precioso leite materno.

Um dia aconteceu que a madame encontrou com a sua pobre vizinha no banco de leite. Sem ter jeito de afastar dela, cumprimentou-a e perguntou-lhe o que ela estava fazendo ali. A humilde senhora respondeu: estou aqui doando meu leite para as mães que não conseguem dar de mamar.

Só assim, a madame entendeu que o que faz uma pessoa ser rica não são os bens que possuiu ou adquire, mas sim, certamente, o bem que ela faz.

Autor desconhecido

CANSADO DE DÚVIDAS? SOMOS A SOLUÇÃO



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

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



Grupo Terapêutico Online Permanente (GTOP)

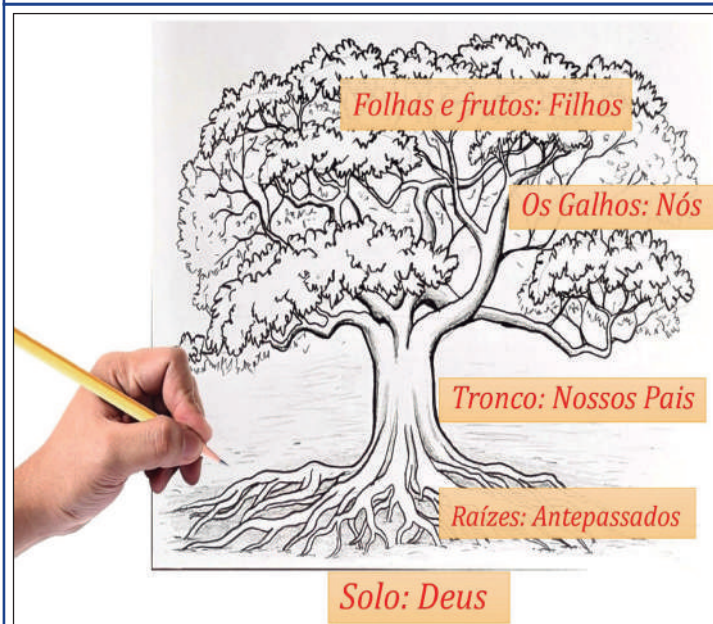
‘No GT você reúne em um só lugar a riqueza das partilhas e a profundidade de um processo terapêutico’

FACILITADOR: Cláudio M. Nogueira - psicólogo - Especialista em dependência química e codependência com mais de 36 anos de experiência na área.

INVISTA EM VOCÊ!
Vagas limitadas.
Garanta a sua
agora: 31 99206-2492



Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte XI



Continuação da edição anterior

Os pais e o olhar da psicologia

A psicologia comportamental e os pais

A teoria de Skinner, conhecida como Behaviorismo Radical, defende que o comportamento humano é moldado pelas consequências de nossas ações e pelos estímulos do ambiente, e não por causas internas (como pensamentos ou livre-arbítrio).

A base da sua abordagem foca em alguns pilares essenciais:

Comportamento Operante: Nossas ações operam sobre o ambiente. Se uma ação gera uma consequência favorável, a probabilidade de ela se repetir aumenta. Se for desfavorável ela tende a não se repetir.

Reforço e Punição: o Reforço: Pode ser positivo (oferecer algo bom) ou negativo (remover algo ruim). Ambos aumentam a chance de o comportamento se repetir.

Punição: Visa inibir ou diminuir a ocorrência de um comportamento indesejado.

Análise do Comportamento: Skinner defendia que a psicologia deve focar em dados observáveis e mensuráveis, descartando explicações baseadas em mentes ou processos internos intangíveis.

Baseado nestes princípios, não é difícil concluir a importância dos pais na educação dos filhos, afinal, eles são os primeiros adultos que vão moldando o comportamento do bebê através dos seus próprios comportamentos. Esse processo Skinner chamou de modelagem.

Para ele, “os pais são os arquitetos primários do desenvolvimento. Eles estruturam o ambiente familiar e determinam como o comportamento da criança é moldado através do condicionamento operante, utilizando consequências — como reforços e punições — para ensinar habilidades e valores essenciais para a vida.

O papel ativo dos pais na teoria de Skinner baseia-se em pilares essenciais:

O Ambiente como Professor: Segundo o Behaviorismo Radical, a criança responde aos estímulos do ambiente. Os pais controlam esse meio, criando condições para que comportamentos desejados (como autonomia e comunicação) sejam incentivados, e os indesejados sejam extintos.

Reforço Positivo: Em vez de focar em punições, Skinner defendia que o uso de recompensas (elogios, atenção e afeto) é a forma mais eficaz e saudável de ensinar. Isso aumenta a probabilidade de a criança repetir atitudes construtivas”. (I.A – Gemini).

Desta forma, quando o Amor Exigente define no sexto princípio básico que “o comportamento do filho afeta os pais e que o comportamento dos pais afeta o filho” está em conformidade com os pilares da psicologia

comportamental.

Vale ressaltar que os adultos deveriam ser os responsáveis por construir um ambiente mais saudável no seio da nossa família. Para tanto, é necessário que os mesmos, especialmente os pais, tomem a iniciativa de cuidar dos seus traumas e da dependência.

Infelizmente, o que estamos vendo nos dias de hoje é que os pais estão se destituindo do seu poder familiar, submetendo aos caprichos, desejos e vontades dos seus filhos. Tentamos construir um mundo fantasioso para os nossos filhos onde não haveria dor, perdas e fracassos. Com isto, os filhos ficaram sem orientação, sem rumo e sem a modelagem dos pais. Como o processo de amadurecimento psíquico precisa destas referências paternas e maternas, na ausência delas, ele não chega.

Assim, os nossos filhos passam a viver uma “eterna” adolescência onde temos um corpo adulto numa psiquê infanto-juvenil afetando todo o desenvolvimento psicossocial dos nossos amados filhos.

Continua na próxima edição

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em Dependência química

A praia do tratamento

Buscando sempre analogias para melhor explicar as coisas da vida, em um determinado dia eu estava atendendo um jovem dependente químico no meu consultório, quando surgiu a ideia da praia do tratamento. Este paciente já estava sofrendo com sua doença há cerca de três anos. Já tinha sido internado em algumas comunidades terapêuticas e tentou fazer uma psicoterapia comigo e com outros profissionais e nada tinha sortido efeito. As recaídas nas drogas eram recorrentes e cada vez mais graves.

Sem saber de onde tirei esta ideia, eu comecei a relatar para ele o caso do mineiro que estava indo para praia pela primeira vez. Comprou a passagem da excursão em longos e suaves pagamentos. Viajou cerca de 10 horas para chegar em Guarapari. Cansado da viagem foi logo em direção à praia para conhecer o tão falado mar. Chegando lá, ele colocou seu pé na água e, como um bom mineiro de primeira viagem, verificou se a água era salgada mesmo.

Imediatamente, o nosso querido contêrraneo, deu a meia volta, foi para o ônibus e de lá à noite para a residência que foi alugada. De lá ele via todos curtindo aqueles dias ensolarados e o prazer de mergulhar nas ondas do mar.

Chegando a hora de voltar, começou o ar-

repêndimento de não ter aproveitado melhor o feriadão. Todos tinham uma história para contar, menos ele. Viajaram a noite toda e na segunda feira já era dia de trabalho.

Ao terminar a história eu completei:

- Meu caro paciente, é isto que você está fazendo com o seu tratamento. Até hoje você não mergulhou nas ondas da sua sobriedade. Está apenas flertando com elas. Olhando a distância e sem ter a coragem de aprofundar no seu mar de tratamento. Por quantos anos você vai ficar assim, brincando de se tratar? A quem você está enganando?

Assustado, à partir daí praticamente todas as sessões seguintes ele abordou esta analogia. Tomou consciência que era exatamente isto que ele estava fazendo com ele: brincando de se tratar. Começou a vir em todas as semanas nas sessões e ingressou nos Narcóticos Anônimos e retornou para sua igreja. Segundo ele, já são quase três meses que está limpo.

Assim é tudo na nossa vida. Se quiserem ter sucesso, mergulhe fundo naquilo que está fazendo. Molhar só o pé não funciona. Pense nisto!

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico
Especialista em dependências e Co dependências

Para Refletir

Faça as pazes com você - V

Lições para o futuro

Extrair ensinamentos positivos daquilo que até pouco tempo atrás parecia uma tragédia é o passo seguinte. Lembra do colega que, vamos dizer, se adiantou a você na empresa? Talvez você agora veja que precisa ser mais discreto no ambiente de trabalho ou que deve escolher melhor com quem partilhar esse tipo de informação. É assim que o trauma é superado: deixando de olhar o passado e usando o aprendizado para situações futuras. Isso não significa esquecer o que ocorreu, mas interpretar o fato de outra forma.

Mais uma vez, há algumas dicas para saber se no fundo, no fundo, o rancor já passou. Primeiro, verifique se você ainda tem raiva ou se deseja se vingar do agressor. Se a resposta for sim, ainda que discretamente, você ainda não chegou lá. Deliciar-se com a punição do outro também não é um bom indicador do perdão sincero. Se você rolou de rir quando o colega que passou a mão na sua ideia foi mandado embora, você é normal, tudo bem, mas ainda está preso ao episódio. A indiferença também não resolve. “Se a

pessoa que te magoou não significa nada para você, é sinal de que você ainda não perdoou”, diz Adriana Carbone.

O ideal é que ambos, vítima e agressor, se considerem no mesmo patamar. A terapeuta familiar Maria Amália Faller Vitale, professora da PUC de São Paulo, ilustra a situação com uma metáfora: o agressor tem uma dívida moral com a vítima. Se a vítima nunca o perdoar, vai continuar sempre endividado, com uma conta impagável. “O perdão se traduz em uma ação que permite o equilíbrio em uma relação”, diz Mara Amália. Mas essa é uma conta diferente, pois o pagamento da dívida depende do credor, e não do endividado.

Tudo pode ser perdoado, mas cada um sabe seus limites pessoais e se é possível superá-los.

E a reconciliação?

Terminada a hipoteca, cabe a você decidir se quer se reconciliar com quem o feriu. “O perdão não significa que eu vá voltar a me relacionar com a pessoa. Se ela faz coisas que não

me agradam, eu me afasto”, diz o psicólogo Alexandre Rivero. “Você consegue reconhecer o perdão quando você se sente feliz com você, mesmo antes de se sentir melhor com o outro”, completa Adriana Carbone.

O teste final para saber se seu coração perdoou mesmo o agressor é, segundo a receita do psicólogo Frederic Luskin, recontar o episódio depois. Se de repente você perceber que deixou de ser a vítima coitadinha e passou a ser uma espécie de protagonista da sua própria história, alguém que enfrentou a mágoa e ainda conseguiu ficar em paz consigo mesmo, você pode acreditar que encontrou o pote de ouro atrás do arco-íris. “O perdão é uma coisa difícil, quase impossível, mas, quando eu perdoei, foi como se um anjo tivesse tirado um peso do meu coração. E ficou tudo azul”, diz Kelly, depois de ter superado a raiva por seu atropelamento.

Os benefícios não param por aí. A saúde também sorri para quem perdoa. “A falta do perdão gera mágoa e sentimentos que deixam feridas abertas dentro das pessoas. Quando

falamos em perdão, falamos em fechar feridas. Há pesquisas que mostram que há pessoas com câncer que são ressentidas, com muitas mágoas”, diz o psiquiatra Wimer Bottura. Mais específico ainda, um estudo publicado por Fred Luskin mostra que quem exercita o perdão fica menos nervoso, menos estressado, tem maior vitalidade física, e, ufa, mais confiança na sua capacidade de lidar com os problemas da vida.

Na época da minha bisavó, não existia nenhuma dessas pesquisas. Mas hoje, sabendo de tudo isso, dá para desconfiar que perdoar tem algo a ver com ela ter vivido tantos anos.

Dá até para se reconciliar com o agressor, mas é preciso sempre lembrar-se da lição que aprendemos.

O trabalho é árduo, mas se fica bem feitinho dá até para pensar em tentar reconciliação.

Para saber mais leia o Livro “O poder do perdão”

Fred Luskin

Por Mariana Motomura

Para Refletir

Vista cansada

Se eu morrer, morre comigo um certo modo de ver, disse o poeta. Um poeta é só isto: um certo modo de ver. O diabo é que, de tanto ver, a gente banaliza o olhar. Vê não vendo. Experimente ver pela primeira vez o que você vê todo o dia, sem ver. Parece fácil, mas não é. Vazio.

Você sai todo dia, por exemplo, pela mesma porta. Se alguém lhe perguntar o que é que você vê no seu caminho, você não sabe. De tanto ver, você não vê. Sei de um profissional que passou 32 anos a fio pelo mesmo hall do prédio do seu escritório. Lá estava sempre, pontualíssimo, o mesmo porteiro. Davalhe bom dia e às vezes lhe passava um recado ou uma correspondência. Um dia o porteiro cometeu a descortesia de falecer.

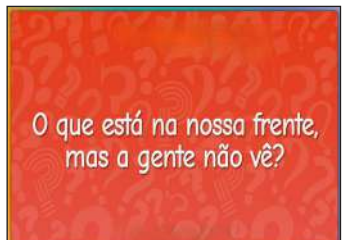
Como era ele? Sua cara? Sua voz? Como se vestia? Não fazia a mínima ideia. Em 32 anos nunca o viu. Para ser notado o porteiro teve que mor-

rer. Se no seu lugar, estivesse uma girafa, cumprido o rito, pode ser que também ninguém desse por sua ausência. O hábito suja os olhos e lhe baixa a voltagem. Mas sempre o que ver. Gente, coisas, bichos. E vemos? Não, não vemos.

Uma criança vê o que o adulto não vê. Tem olhos atentos e limpos para o espetáculo do mundo. O poeta é capaz de ver pela primeira vez o que, de tão visto, ninguém vê. Há pai que nunca viu o próprio filho. Marido que nunca viu a própria mulher, isso existe às pampas. Nossos olhos se gastam no dia-a-dia, opacos.

É por aí que se instala no coração o monstro da indiferença...

Otto Lara Resende



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



Criança executiva

Numa sociedade competitiva como a nossa, a cada dia as exigências de tarefas e compromissos sociais se tornam mais comuns e cada vez mais precoces. Nossas crianças estão sendo vítimas desta loucura em que todos de alguma maneira estão envolvidos. Pais e educadores executivos sem perceberem transferem este estilo de vida para seus filhos. Como suas agendas estão cheias de compromissos, é preciso preencher a agenda das suas crianças. Assim, o horário para pegar o ônibus escolar, a aula de natação, o futebol, o inglês, o curso de informática e o judô não podem faltar. A criança tem tempo para tudo, menos para o mais essencial: brincar.

Brincar não é brincadeira. É no brincar que a criança se socializa, desenvolvem suas habilidades motoras, sua criatividade e sua autoconfiança e autoestima. É no brincar com seus pares que ela se torna cidadã, em outras palavras, se torna gente.

Hoje, as crianças não fazem o seu papagaio, não montam os seus brinquedos, não criam nada. Muitos ficam presos aos seus computadores com jogos viciantes que além de não movimentar o corpo, ainda estragam as vistas e provoca obesidade. E o pior, os pais adoram verem seus filhos "protegidos" dos perigos do mundo. Mal sabem eles que estão contribuindo para a formação, ou melhor, com a deformação deles. Crianças violentas, antissociais, egoístas, mesquinhas, hiperativas e desinteressadas nos estudos são normalmente o resultado desta deseducação.

Crianças executivas é um grande erro que nós cometemos. É preciso passear com nossos filhos nas praças, nos clubes, nas fazendas, nas praias, nas cachoeiras. É preciso deixar as crianças brincarem de verdade e não fecharem seus mundos nos shoppings e no isolamento dos jogos eletrônicos. Mãos a obra!

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em
Dependência química

O caminho da autotransformação - Introdução V

Continuação da edição anterior

Palestra 02 : Auto imagem idealizada - Parte 2

A máscara moral do eu idealizado

Na medida que você avança por este caminho de auto transformação, você perceberá as diferenças entre o seu eu autêntico e o seu eu idealizado pelo outro.

Quando estamos buscando o eu idealizado temos medo de sermos descobertos pelo outro, nosso orgulho esconde nossas fraquezas, e nos tornamos extremamente vulneráveis e frágeis emocionalmente.

Assim, somos vítimas de duas tendências:

1 - Padrões morais super exigentes;

2 - Orgulho de invulnerável, distante e superior.

Um mecanismo inconsciente de esconder a nossa vulnerabilidade é projetar a culpa do nosso fracasso ao mundo, aos outros e na própria vida como um todo.

A existência de problemas e dificuldades é a prova que não somos este eu idealizado. Se não ficarmos livres dele, jamais alcançaremos a liberdade e a felicidade. Sabemos que somos imperfeitos, mas fazemos de conta que somos.

A aceitação de si mesmo

O desejo verdadeiro de melhorar leva a aceitar a própria personalidade como ela é neste momento.



Ao assumirmos as nossas responsabilidades por nossas atitudes imperfeitas, adquirimos uma visão objetiva de nós mesmos e isto nos levará a uma paz e a uma liberdade.

Isto é tomar consciência de que não somos este "eu idealizado" que criamos ao longo da vida.

O tirano interior

A base da tirania da auto imagem idealizada é a sensação de falsa vergonha e da falsa culpa que essa imagem produz quando não se consegue atender estas exigências.

Quanto mais forte a presença do "eu idealizado" mais a confiança se vai.

A autoconfiança verdadeira só é possível quando removemos este tirano cruel do "eu idealizado".

Por isto, precisamos conhecer as profundezas sutis do nosso inconsciente que formaram esse "eu idealizado".

Afastamento do verdadeiro eu

O eu idealizado é um falso eu. Ele mina as energias do seu eu real. Somente este eu real será capaz de orientar o ser hu-

mano de maneira mais adequada.

Quem sou realmente? Ao tomarmos consciência do nosso eu real, ele vai nos conduzindo a uma vida plena, livre de compulsões e transtornos mentais e físicos.

A ansiedade e a depressão, as compulsões e demais sofrimentos humanos são resultados do nosso "eu idealizado" está sendo ameaçado por nossas limitações, pelos outros ou pela vida como um todo.

Tudo isto são sintomas que se manifesta como uma raiva de não sermos este "eu idealizado".

A auto punição nasce aqui. Se não sou bom o bastante preciso me castigar. O uso abusivo das drogas e demais compulsões tem esta finalidade.

Continua na próxima edição

Do livro:
O Caminho da Autotransformação

Adaptação:
Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em
Dependência Química e
Codependência

Histórias para crescer

A lenda árabe



vento nenhum do mundo poderá apagar.

Meu comentário:

Infelizmente, vivemos numa sociedade onde fazemos exatamente o contrário. Com um agravante, às vezes, as pessoas acertam com a gente 99 vezes e escrevemos estes fatos na areia. Quando ela erra uma vez apenas, escrevemos na pedra da nossa alma e ficamos remoendo estas falhas por anos a fio, esquecendo completamente de todos outros 99 acertos.

Diz uma linda lenda árabe que dois amigos viajavam pelo deserto e em um determinado ponto da viagem discutiram. O outro, ofendido, sem nada dizer, escreveu na areia:

Hoje, meu melhor amigo me bateu no rosto.

Seguiram e chegaram a um oásis onde resolveram banhar-se. O que havia sido esbofetado começou a afogar-se sendo salvo pelo amigo. Ao recuperar-se pegou um estilete e escreveu numa pedra:

Hoje, meu melhor amigo salvou-me a vida.

Intrigado, o amigo perguntou:

- Porque depois que te bati você escreveu na areia e agora escreveu na pedra?

Sorrindo, o outro amigo respondeu:

- Quando um grande amigo nos ofende, devemos escrever na areia onde o vento do esquecimento e do perdão se encarregam de apagar, porém quando nos faz algo grandioso, devemos gravar na pedra da memória do coração onde

Ainda vivemos no tempo dos julgamentos impiedosos da idade média e antiga. Ainda jogamos pedras na mulher adúltera e escondemos as nossas mazelas. Que possamos evoluir para uma sociedade onde exista mais compreensão e perdão do que julgamentos.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em
dependências e
Co dependências



Histórias para crescer

A mulher deprimida

Uma mulher que trabalhava num Banco havia muitos anos, caiu em desespero.

Estava tão depressiva que poderia ter um esgotamento nervoso.

Seu médico, buscando um diagnóstico, lhe perguntou:-

- Como se chama a jovem que trabalha ao seu lado no Banco?

- Cíntia, respondeu ela, sem entender.

- Cíntia do quê?

- Eu não sei.

- Sabe onde ela mora?

- Não.

- O que ela faz?

- Também não sei.

O médico entendeu que o egoísmo estava roubando a ale-

gria daquela pobre mulher.

- Posso ajudá-la, mas você tem que prometer que fará o que eu lhe pedir.

- Farei qualquer coisa! Afirmou ela.

- Em primeiro lugar, faça amizade com Cíntia, convide-a para jantar em sua casa.

Descubra o que ela está almejando na vida, e faça alguma coisa para ajudá-la.

- Em segundo lugar, faça amizade com seu jornalista e a família dele, e veja se pode fazer alguma coisa para ajudá-los.

- Em terceiro, faça amizade com o zelador de seu prédio e descubra qual é o sonho da vida dele.

- Em dois meses, volte para me ver.

Ao fim de dois meses, ela não voltou, mas escreveu uma



carta sem sinal de melancolia ou tristeza.

Era só alegria!

- Havia ajudado Cíntia a passar no vestibular.

- Ajudou a cuidar de uma filha doente do jornalista.

- Ensinou o zelador a ler e escrever, pois era analfabeto.

"Nunca imaginei que pudesse sentir alegria desta maneira!", escreveu ela.

Os que vivem apenas para si mesmos, nunca encontrarão a paz e a alegria, pois somos chamados por Deus para ser bênção na vida dos outros. Você já conhecia este segredo? Pense nisso...

Autor desconhecido

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'

Padaria * Restaurante * Pizzaria



HORIZONTE

Aceitamos encomendas

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

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

A história de Bill W. (AA)

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

Capítulo 2 – parte 06

A grande realidade é apenas uma: passamos por profundas e verdadeiras experiências espirituais que revolucionaram toda a nossa atitude em relação à vida, aos nossos companheiros e ao universo de Deus. Hoje, o princípio básico de nossas vidas é a absoluta certeza de que nosso Criador penetrou, de forma realmente milagrosa, em nossos corações e em nossas vidas. Ele começou a realizar, por nós, coisas que nunca teríamos conseguido sozinhos.

Se você sofre de alcoolismo, tão seriamente quanto nós sofremos, acreditamos que não existem soluções intermediárias. Estávamos num ponto em que a vida havia se tornado impossível e havíamos chegado à região de onde nenhuma ajuda humana poderia nos trazer de volta. Tínhamos apenas duas opções: anular como pudéssemos a consciência de nossa intolerável situação; a outra, aceitar ajuda espiritual. Escolhemos a segunda, porque, honestamente, queríamos e estávamos dispostos a fazer o esforço necessário.

Certo homem de negócios americano tinha capacidade, bom senso e caráter. Durante anos, vagou de sanatório em sanatório. Consultou os melhores psiquiatras americanos. Foi, então, à Europa, submetendo-se aos cuidados de um médico famoso (Dr. Jung, o psiquiatra), que se ocupou de seu caso. Embora as experiências anteriores o tivessem transformado num cético, ele terminou seu tratamento cheio de confiança. Seu estado físico e mental era excepcionalmente bom. Além disso, acreditava ter adquirido um conhecimento tão profundo dos mecanismos internos de sua própria mente e suas armadilhas, que uma recaída era inconcebível. Dentro de pouco tempo, porém, estava novamente bêbado. E o mais frustrante foi não conseguir explicar, para ele mesmo, sua queda.

Voltou, então, a procurar o médico, a quem admirava, perguntando-lhe, sem rodeios, por que não conseguia se recuperar. O que mais queria no mundo era voltar a ter autocontrole. Parecia bastante sensato e equilibrado em relação a

outros problemas. Mas não tinha qualquer controle sobre o álcool. Por quê?

Implorou ao médico que lhe dissesse toda a verdade e a ouviu. Na opinião do médico, não havia esperança alguma, ele nunca recuperaria sua posição na sociedade e teria que ser mantido preso a sete chaves ou contratar um guarda-costas, se pretendesse continuar vivo.

Esta foi a opinião de um grande médico.

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

Literatura
do AA

Continua na
próxima edição



Histórias para crescer

O jovem viajante e o velho sábio

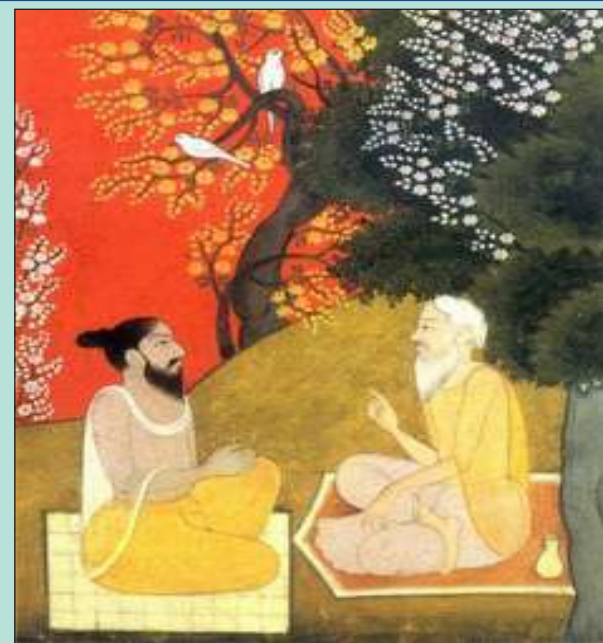
Na ânsia de encontrar respostas para suas questões existenciais, um jovem durante muito tempo de procura ficou sabendo de uma aldeia simples chamada Ponto de Luz. Nos seus estudos, ele descobriu que, segundo a lenda, quem se aventurasse no meio daquela mata fechada e conseguisse chegar nesta aldeia iria resolver todas as dúvidas, anseios e problemas. Determinado, o garoto arrumou suas tralhas e partiu seguindo em direção indicada pelo mapa.

Ao chegar num pequeno lugarejo próximo da temível floresta, resolveu perguntar ao simples idoso que estava ali, assentado no banco da praça, quanto tempo demoraria para chegar na misteriosa aldeia.

O sábio senhor indagou ao jovem viajante o que estava buscando naquele lugar.

O jovem respondeu:

- Estou buscando as respostas sobre os mistérios da vida, além de encontrar a solução para os meus problemas pessoais e, de maneira espontânea ele co-



começou a discorrê-los para o paciente idoso. Passado alguns segundos, o sábio idoso gritou:

- Duas horas!

O jovem sem entender nada, voltou e perguntou mais nervoso ainda:

- Por que o senhor não me respondeu antes?

O sábio explicou:

- Eu precisava ver o tamanho dos seus passos e o seu ritmo ao caminhar. Eles vão fazer a diferença no tempo para você alcançar seus objetivos.

Autor desconhecido

Histórias para crescer

Preso às aparências

Certa vez, uma jovem mulher acordou cedo e, como de costume, tomou seu banho e quando se deparou com a sua imagem no espelho ela se sentiu horrível. Para se sentir melhor ela se maquiou, colocou o seu melhor vestido, combinando com suas lindas sandálias. Fez várias poses diante do espelho, penteou seus cabelos de várias maneiras e a sua sensação continuava a mesma: "estou horrível".

Olhou no relógio e percebeu que estava muito atrasada para aquela entrevista de emprego. Não podia perder o horário. Assim, saiu correndo mastigando alguma coisa pelo caminho. Teve que correr um pouco para pegar seu ônibus. Ofegante, cansada e se sentindo a mulher mais feia do mundo, se assentou próximo à janela. Sem perceber, no banco da frente estava assentada uma se-

nhora com uma menina de cerca de cinco anos. Por um momento, a jovem que sofria de autoestima baixa esqueceu-se de si mesmo e soltou um largo sorriso para aquela garotinha. Na interação das duas, a criança brincou com a jovem, fez caretas, contou histórias e ao descer, deu um delicioso beijo de despedida. A jovem continuou sua viagem refletindo sobre a grande experiência que tinha passado. Uma humilde garotinha a acolheu com tanto carinho e

amor que em nenhum momento ela se preocupou com a sua aparência. Talvez seja por isto que Jesus já dizia: "vinde a mim todas as criancinhas, pois delas é o reino de Deus".

Chegando ao seu trabalho, a jovem mulher se sentia feliz e muito bonita, afinal, alguém a amou do jeitinho que ela se encontrava, libertando-a da prisão das aparências.

Autor desconhecido



Retornos Inesperados

Uma mãe aprendeu

Certo dia, estava eu entregando o jornal na loja Bella Calçados, no bairro Jatobá, quando uma senhora me abordou da seguinte maneira:

"Por favor, você é o Cláudio, do Jornal Criar-T Vida?" - respondi que sim.

Logo ela começou a me falar:

"Cláudio eu gostaria de te agradecer pessoalmente pois você não tem ideia de como você já me ajudou. Leio seu jornal há mais de 10 anos e procurei colocar em prática todas as suas dicas da coluna 'Preparando seus filhos para a vida'. Tenho três filhos e na época eles ainda eram crianças quando conheci este jornal. Hoje, graças a Deus e a você posso dizer que meus filhos, apesar de ainda muito jovens, já estão preparados para os desafios da vida. Serei eternamente grata a você.

Muito obrigada e continue fazendo este trabalho maravilhoso, pois até hoje você continua me ajudando a fazer o meu papel de mãe, esposa e catequista, pois sou voluntária na minha paróquia e todo mês levo 20 jornais **CRIAR-T VIDA** para meus alunos. Eles adoram as histórias para crescer e sempre que posso, distribuo o jornal para meus familiares e conhecidos. Que Deus continue te usando para beneficiar cada vez mais pessoas."

Com os olhos cheios de lágrimas, eu agradei as palavras de apoio daquela jovem senhora e pedi a Deus forças para continuar este trabalho, afinal, os obstáculos são verdadeiros desafios a serem superados. E retornos como este são os combustíveis para irmos em frente na caminhada.

Obs.: Esta coluna é desti-

nada a todos que já foram beneficiadas com o conteúdo do nosso jornal. Se isto já aconteceu com você, envie seu email para:

projetocriar@yahoo.com.br

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

Quando este texto foi publicado não existia o site Portal da Sobriedade. Tínhamos um jornal impresso que foi para a Internet na pandemia.

Ajude a salvar vidas. Anuncie na revista Portal da sobriedade!

(31) 99206-2492

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