



Cigarro: 'bala' mortal



**Cigarro:
pare de fumar
enquanto há tempo**

**O cigarro pode causar cerca de 80 doenças diferentes.
Em cada tragada são inaladas 4.750 substâncias tóxicas.**

Dentre elas, três são consideradas as piores:

- 1 - A nicotina - responsável pela dependência;**
- 2 - O Monóxido de Carbono - Reduz a oxigenação de todas as células;**
- 3 - O Alcatrão - O vilão que pode provocar vários cânceres.**

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 pai 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

Tarifas absurdas

O Brasil, um país em desenvolvimento com tantos problemas para serem enfrentados, agora se depara com ameaças externas. A maior potência do mundo impôs um tarifaço às nossas empresas que exportam produtos brasileiros para o EUA, dificultando assim o comércio destes produtos com este país.

Como reflexo poderemos ter desemprego em massa no Brasil, aumento de falências de empresas brasileiras que exportam e, por incrível que pareça, sem nenhuma explicação econômica para tal. A balança comercial brasileira é deficitária, ou seja, importamos mais dos EUA do que exportamos para lá. Em troca da não taxação americana, eles querem acabar com o nosso pix e terem o direito exclusivo de explorar as nossas terras raras, além de não aceitarem a regulamentação das empresas americanas da Internet que atuam no Brasil. E o pior de tudo isto é saber que tem brasileiros defendendo estes absurdos.

O BRASIL É SOBERANO. Não podemos aceitar a subordinação a nenhum país do mundo. Temos que encontrar a solução dos nossos problemas aqui com os brasileiros e não com intervenção externa.

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

Instagram: @claudiopsicologoemdq

Facebook: @claudiomartinspsicologo

YouTube: Portal da Sobriedade - Psicólogo Cláudio

Visite nosso site:
www.portaldasobriedade.com.br

EXPEDIENTE - Portal da Sobriedade LTDA

C.N.P.J 05.493.830/0001-11
Redação e Administração - Belo Horizonte - MG
e-mail: projetociar@yahoo.com.br
site: www.portaldasobriedade.com.br
Youtube: *Portal da Sobriedade*
Diretor editorial e executivo: Cláudio M. Nogueira
Editora de arte: V. M. A.
Dep. comercial: (31) 99206-2492

Obs.: A Redação não se responsabiliza pelos concei-
tos emitidos em artigos assinados e nem pelas publi-
cidades, que são de inteira responsabilidade de seus
autores.

Para Refletir

Ouçá-me

Quando lhe peço que me ouça
E você começa a dar conselhos,
Você não faz o que eu pedi.

prece
Funciona para algumas pessoas.

Deus é tímido, Ele não oferece conselhos.

Quando lhe peço que me ouça
E você começa a me dizer
Porque eu não me deveria sentir desse jeito,
Você está passando por cima dos meus sentimen-
tos.

Nem tenta consertar as coisas.

Ele só escuta e confia em você
Para resolvê-las por si próprio.

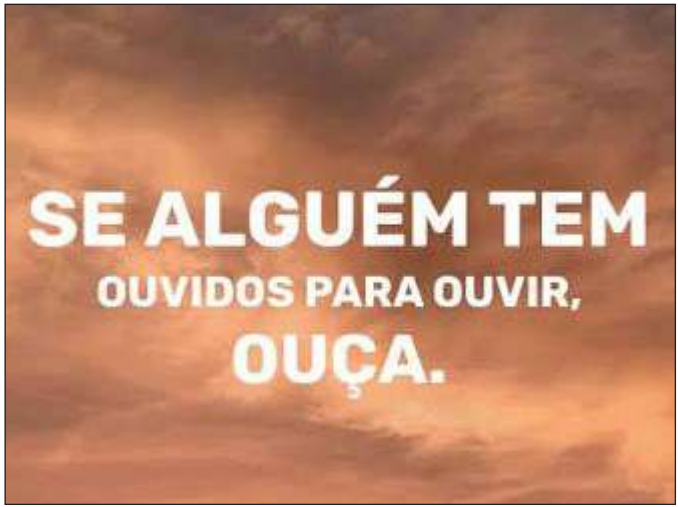
Então...

Quando lhe peço que me ouça
E você sente que deve fazer alguma coisa
Para resolver meus problemas,
Você está falhando comigo.

Por favor, só me ouça!
E se você quiser falar, Espere alguns minutos até a sua vez

E eu prometo escutá-lo.

Autor desconhecido



Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

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

Sempre com o pensamento: vou ganhar. Até então no começo realmente eu tava tendo uma perda aqui, uma perda ali, mas eram valores baixos. E aí eu comecei a depositar valores maiores, comecei no início a ter uns ganhos, né? Só que a gente ganha, a gente sempre quer ganhar mais, a gente tem aquela ambição. Então, já chegou a vez de eu fazer 8 mil na plataforma, conseguir sacar, porém depositando de 200 a 300 reais em cada plataforma, e a hora que eu fui ver, já perdi os 8 mil que eu já tinha sacado da plataforma. E vai virando um vício, porque você pensa assim, se eu conseguir ganhar 8 mil, eu vou conseguir ganhar de novo. Então, não importa tanto que eu perca uma hora, eu recupero. E vai virando uma bola de neve. E nisso, eu comecei a ter problema com agiota, porque eu cheguei a pegar dinheiro emprestado. Cheguei a ter problemas familiares, problema com justiça. Só que a gente, a gente que joga, tem o pensamento assim: “ah, é só um jogo, não é um vício, eu paro a hora que eu quiser”. Até a gente cair na real e ver a gravidade do que tá acontecendo. Demorou um certo tempo, que inclusive eu vim procurar ajuda esse ano, faz mais ou menos uns dois a três meses que eu tô

procurando ajuda, passando por psicólogo, participando do grupo do Caps, passando por psiquiatra, tomando medicação. Mas assim, demorou um tempo, se a gente for colocar na balança, demorou um tempo pra eu ver que eu precisava de ajuda. Mas eu costume falar que é pior do que a droga, porque a droga você tem que ir até lá procurar, buscar e comprar. O jogo não, o jogo você tá assistindo uma televisão, tá passando anúncio do jogo. Você tá no seu Instagram, tem um influencer, tem alguém que tá anunciando o jogo. Hoje em dia, até pessoas comuns mesmo, tá anunciando o jogo, então assim, é bem complicado. Já tentei tirar o foco do jogo, mas eu coloquei em outras coisas, como na bebida. Tem muita gente que julga e fala que é sem vergonha e que falta de vergonha na cara, mas só quem passa sabe o quão difícil é porque tá no nosso celular e assim a gente tem acesso facilmente, não é tão difícil igual a droga.”

4.1 Organização do cuidado

No SUS, o cuidado em saúde mental é organizado de forma territorial, intersetorial e descentralizada, articulando diferentes pontos de atenção que se complementam entre si (Brasil, 2011, 2013). Isso significa que todas as portas do sistema – da Unidade Básica de Saúde (UBS) ao hospital geral –, podem e devem oferecer acolhimento e encaminhamento adequado, de acordo com a com-

plexidade e a intensidade necessárias em cada situação. A lógica da Raps não segmenta o cuidado por diagnósticos específicos, mas por necessidades, riscos e vulnerabilidades, alinhada às diretrizes da Política Nacional de Saúde Mental, Alcool e outras Drogas e à abordagem psicossocial recomendada pela OMS/Opas (OMS. Opas, 2025). Dessa forma, os problemas relacionados a jogos de apostas são reconhecidos como uma situação de sofrimento psíquico e social, e não apenas como uma condição patológica isolada. Nesse sentido, o foco do cuidado deve estar na pessoa e na sua relação com o contexto de vida – e não apenas no comportamento de jogo/aposta. Essa perspectiva reduz estigma, amplia o acesso e favorece a construção de Projetos Terapêuticos Singulares (PTS), princípio estruturante e instrumento de gestão da clínica e do cuidado psicossocial no SUS (Brasil, 2013a). Portanto, a rede atua de modo compartilhado e corresponsável, envolvendo:

- Atenção Primária à Saúde (APS), como porta de entrada preferencial no SUS, ordenadora do cuidado, identificação precoce dos casos, espaço de escuta e acompanhamento longitudinal, especialmente em municípios sem Caps.

- Centros de Atenção Psicossocial (Caps), serviço porta aberta, como referência para casos de maior complexidade e sofrimento

intenso que demandam atenção psicossocial especializada e acolhimento de situações de crise.

- Serviços de urgência e hospitais gerais, para situações de crise com implicações clínicas e risco à vida.

- Dispositivos comunitários e intersetoriais — como Centros de Convivência - Ceco, Cras, Creas, escolas, cultura, esporte, apoio jurídico — que compõem o cuidado ampliado e a reinserção social (Brasil, 2011. OMS. Opas, 2025). Essa estrutura contribui para que o cuidado seja integrado, contínuo, resolutivo e humanizado, evitando encaminhamentos automáticos e fragmentação de responsabilidades (Brasil, 2011. OMS, 2021).

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

Pai nunca desiste

Havia um homem muito rico, possuía muitos bens, uma grande fazenda, muito gado e vários empregados. Tinha ele um único filho que, ao contrário do pai, não gostava de trabalho e nem de compromissos, o que ele mais gostava era de festas, estar com seus amigos e de ser bajulado por eles. Seu pai sempre advertia que seus amigos só estavam ao seu lado enquanto ele tivesse o que lhes oferecer, depois o abandonaria. Os insistentes conselhos do pai lhe retiniam os ouvidos e logo se ausentava sem dar o mínimo de atenção.

Um dia o velho pai, já avançado na idade, disse aos seus empregados para construir um pequeno celeiro e dentro dele, ele mesmo fez uma forca, e junto a ela, uma placa com os dizeres:

“Para você nunca mais desprezar as palavras de seu pai”.

Mais tarde chamou o filho até ao celeiro e disse:

- Meu filho, eu já estou velho e quando eu partir, você tomará conta de tudo o que é meu e eu sei qual será o seu futuro. Você vai deixar a fazenda nas mãos dos empregados e irá gas-

tar todo o dinheiro com seus amigos, irá vender os animais e os bens para se sustentar, e quando você não possuir mais nada, vai se arrepender amargamente de não ter me dado ouvidos. E por isso eu construí está forca: sim, ela é para você e quero que me prometa que se acontecer o que eu disse, você se enforcará nela. O jovem riu, achou absurdo, mas para não contrariar o pai, prometeu e pensou que jamais isso pudesse ocorrer.

O tempo passou, o pai morreu e seu filho tomou conta de tudo, mas assim, como se havia previsto, o jovem gastou tudo, vendeu os bens, perdeu os

amigos e a própria dignidade. Desesperado e aflito começou a refletir sobre a sua vida e viu que havia sido um tolo, lembrou-se do seu pai e começou a chorar e dizer:

- Ah meu pai, se eu tivesse ouvido os teus conselhos... Mas agora é tarde, tarde demais...

Pesaroso, o jovem levantou os olhos e longe avistou o pequeno celeiro, era a única coisa que lhe restava. A passos lentos, dirigiu-se até lá e entrando, viu a forca e a placa empoeirada e disse:

- Eu nunca ouvi as pala-



bras do meu pai, não pude alegrá-lo quando estava vivo, mas pelo menos desta vez vou fazer a vontade dele, vou cumprir a minha promessa, não me resta mais nada.

Então subiu os degraus e colocou a corda no pescoço e disse:

- Ah! Se eu tivesse uma nova chance...

E pulou, sentiu por uns instantes a corda apertar sua garganta, mas o braço da forca era oco e quebrou-se facilmente, o rapaz caiu no chão e sobre ele caíram joias, esmeraldas, pérolas, diamantes. A forca estava cheia de pedras preciosas, e um bilhete que dizia:

“Essa é sua nova chance. Eu te amo muito. Seu Pai.”

Autor desconhecido



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

Se você gosta dos nossos textos...
Você vai amar os nossos vídeos.
Revista PORTAL DA SOBRIEDADE
PSICÓLOGO 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



Cigarro: uma “bala” mortal

O cigarro pode causar cerca de 80 doenças diferentes, especialmente problemas ligados ao coração e à circulação, cânceres de vários tipos e doenças respiratórias. Em cada tragada são inaladas 4.750 substâncias tóxicas. Entre elas, três são consideradas as piores.

A primeira é a nicotina, que provoca dependência e chega ao cérebro mais rápido que a temida cocaína, estando associada aos problemas cardíacos e vasculares (de circulação sanguínea). A segunda é o monóxido de carbono (CO), aquele mesmo que sai do cano de escapamento dos carros. Ele combina com a hemoglobina do sangue (responsável pelo transporte de oxigênio) e acaba reduzindo a oxigenação sanguínea no corpo. A terceira substância tida como grande vilã é o alcatrão, que reúne vários produtos cancerígenos, como polônio, chumbo e arsênio.

1. Da cárie ao câncer

O tabagismo provo-

ca vários estragos na região da boca. Além de modificar o hálito, a fumaça irrita a gengiva e pode facilitar o surgimento de cáries. Há também uma alteração nas papilas gustativas, o que afeta o paladar do fumante. O cigarro ainda aumenta os riscos de câncer de boca.

2. Chapas pretas

Várias substâncias tóxicas presentes na fumaça fazem os tecidos dos pulmões perderem elasticidade, o que acarreta uma destruição parcial da estrutura desses órgãos. É isso que as chapas de pulmão dos fumantes - bastante escuras - mostram. Das mortes provocadas por bronquite ou enfisema, 85% estão associadas ao cigarro. O câncer de pulmão é ainda a principal causa de morte por câncer entre fumantes.

3. Trabalho com a nicotina

A nicotina aspirada pelo fumante segue para o fígado, onde é metabolizada. Por isso, esse órgão também está sujeito a desenvolver cân-

cer.

4. Estômago embrulhado

Já foram encontrados resíduos de um agrotóxico chamado DDT em amostras do alcatrão que compõe o cigarro. O DDT irrita as paredes do estômago e pode levar o fumante a sentir náuseas. Além disso, uma parte das substâncias tóxicas do cigarro é metabolizada no estômago, o que pode gerar gastrite, úlcera e até mesmo câncer.

5. Risco de derrame

O cérebro também pode ser afetado pelas dificuldades de circulação causadas pelo cigarro. Os vasos comprimidos, a qualidade de sangue prejudicada e o aumento da pressão arterial podem resultar em derrame cerebral.

6. Circulação comprometida

A nicotina diminui a espessura dos vasos sanguíneos e o monóxido de carbono reduz a concentração de oxigênio no sangue.

Assim, o fumante está mais sujeito a vários problemas relacionados à circulação, como aneurismas (dilatação de vasos sanguíneos que favorece os derrames), trombozes (entupimento de vasos), varizes e até uma doença chamada tromboangiíte obliterante, que afeta as extremidades do corpo, podendo levar à amputação de membros.

7. Infarto à vista

Um dos órgãos mais afetados é o coração. A ação da nicotina faz com que o corpo absorva mais colesterol. O cigarro também eleva a pressão arterial e a frequência cardíaca, que sobe até 30% durante as tragadas. Tudo isso é fator de risco para problemas no coração, tornando o fumante mais propenso a ter infartos.

8 – Problemas sexuais

Devido à vasoconstrição provocada pela nicotina, o homem terá impotência sexual na medida em que a doença vai avançando e a idade chegando. A vasoconstrição reduz o fluxo sanguíneo para o pênis dificultando a ereção. Na mulher, a lubrificação da vagina fica comprometida e, não raras vezes, ela começa a sentir dores no ato sexual, gerando assim o desinteresse pela relação.

Diante de tudo isto não é difícil concluir que dentro de um simples cigarro possui uma “bala mortal”.

PARE DE FUMAR ENQUANTO HÁ TEMPO!

Internet - Revista Mundo Estranho por Luciana Pinsky



Ditado Popular

Uma mão lava a outra

Outro ditado popular muito usado durante centenas 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 a 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 para 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 nós 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

Para Refletir

Ser pai

O papel do pai está sofrendo grandes mudanças ao longo do tempo na nossa sociedade. Estas mudanças são um reflexo da transformação do lugar da mulher na família. Antes a mãe ficava em casa, criando seus filhos, trabalhando para manter uma boa estrutura familiar.

Todo o avanço que as mulheres conquistaram na sociedade, refletiu na forma que o homem iria desempenhar seu papel na família. Agora o pai não será mais tão valioso, pois o antigo provedor foi substituído pela mãe que trabalha fora e que mantém os filhos.

O antigo poder econômico que o homem detinha caiu por terra e deixou um vazio e várias questões. Qual será o novo lugar do pai na família?

A figura masculina

exerce um papel fundamental frente à formação de uma criança, pois divide e ensina o filho a dividir o seu amor entre dois: mãe e pai. A ligação do filho com a figura materna é muito forte. É um amor carnal, que começa no ventre e passa por vários processos para diminuir o vínculo vital e a chegar a um parâmetro saudável. O pai é que entra nesta relação diminuindo este laço total entre mãe e filhos. Ele chega pedindo um espaço para si e chamando a atenção para sua importância na família.

Os homens necessitam de uma razão concreta para assumir seu espaço na família. Antes o motivo que todos direcionavam a sua importância era o fato de proverem financeiramente a sua prole. Hoje há uma falta de motivo. Estão deixando tudo ao encargo das mulheres. Elas buscaram a

independência, mas talvez ocuparam espaço demais. Alguns homens, mesmo morando com suas famílias, ficam apagados pelas suas esposas. Elas não os deixam participar da educação e da resolução das questões familiares de seus filhos.

Muitas vezes, por não saberem o seu papel junto à família, os homens se omitem, se afastam de seus filhos, vendo-os fora do papel de pai, como se não tivessem responsabilidade por eles. Acredito que isto leva os pais a abandonarem seus papéis. Os abandonos em questão é o abandono físico, indo embora, buscando outra família e o abandono psíquico, se distanciando emocionalmente.

Temos assistido a um aumento do número de famílias dirigidas por mulheres. Muitas delas têm

obtido êxito criando seus filhos. Por outro lado, várias pesquisas respeitáveis mostram uma relação da criminalidade e da violência com a falta da presença paterna na vida da criança e do adolescente.

Vemos que a figura paterna está fragilizada, precisando ser reorganizada, bem como os laços sociais. Não podemos só localizar o problema na relação familiar. A sociedade passa por uma crise muito séria de valores. Precisamos lutar para desenvolver novamente o respeito pelo outro, pela família, pela escola, pelo Estado de direito e pela justiça.

Dra. Renata Viegas



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’

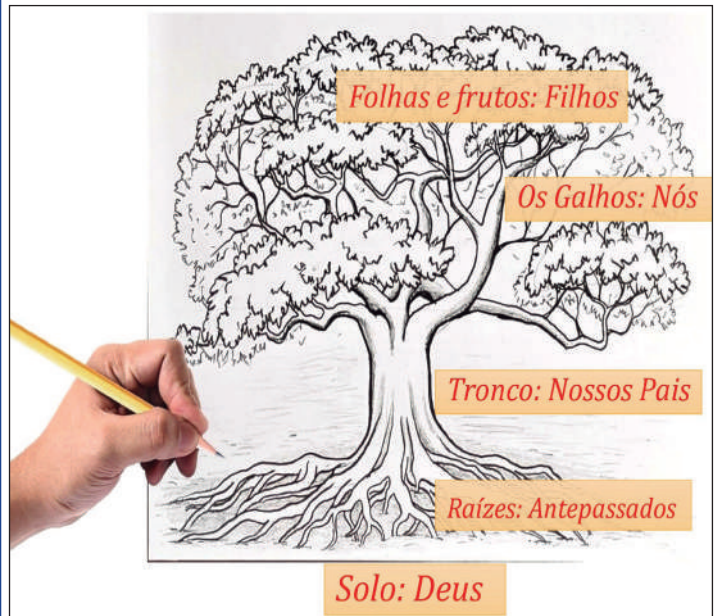
FACILITADOR: Cláudio M. Nogueira - psicólogo - Especialista em dependência química e codependência com mais de 36 anos de experiência na área.

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





Em busca do amor dos pais - Desenvolvimento - Parte XII



Continuação da edição anterior

Os pais e o olhar da filosofia

A relação entre a filosofia e o papel dos pais envolve a transmissão de valores, a formação moral e o peso do exemplo prático. Grandes pensadores como Aristóteles e Sêneca abordaram como a criação de filhos molda a sociedade e o caráter humano.

A visão dos Filósofos antigos

• **Aristóteles:** Acreditava que o papel dos pais é essencial para ensinar virtudes. Para ele, as crianças aprendem muito mais observando as atitudes diárias dos adultos do que apenas ouvindo conselhos.

Meu comentário: O Amor Exigente com seu princípio “O comportamento dos filhos afeta os pais, o

comportamento dos pais afeta os filhos” está de acordo com Aristóteles no sentido de que os filhos aprendem e se educam na observância do comportamento dos adultos, especialmente dos pais.

Desta forma, sê imprescindível que os pais se tratem para melhorar seus comportamentos, resgatando a sua autoridade, pautada em virtudes e valores importantes na formação do caráter dos filhos. Sair da Co dependência e muitas vezes da própria dependência é o primeiro passo para ajudar seus filhos que estão envolvidos nas dependências.

• **Estoicos (como Sêneca):** Defendiam que os pais devem cultivar a inteligência emocional, a paciência e a resiliência em casa, servindo de base firme para que os filhos enfrentem os problemas do mundo.

Meu comentário: O estoicismo foram os primeiros filósofos que abordaram a importância do equilíbrio emocional do sujeito. A resiliência e a capacidade emocional de escutar seus filhos transmite segurança e empatia nesta relação, construindo o alicerce necessário para o amadurecimento psíquico das nossas crianças e adolescentes. Os pais ocupam um lugar privilegiado para construir esta relação de ajuda e cumplicidade com seus filhos.

• **Sócrates:** Tratava a educação como um diálogo constante, estimulando a reflexão e o pensamento crítico desde cedo para que as crianças aprendessem a rejeitar o erro por convicção própria.

Meu comentário: Um dos grandes filósofos da humanidade via o papel dos pais na educação dos filhos como o protagonista do pensamento crítico, da noção de limites entre o certo e o errado e na formação das convicções próprias. Para ele, os pais seriam os primeiros “filósofos” dos seus filhos, ou seja, aqueles que ajudam o ser humano a pensar nas suas questões e na vida.

O Exemplo e o Legado

• **Ações antes de palavras:** O aprendizado mais profundo vem do modo como os pais lidam com os próprios erros e com os desafios do cotidiano.

• **Transmissão de princí-**

pios: A sabedoria prática do dia a dia muitas vezes se alinha a grandes conceitos filosóficos de perseverança e autoconfiança.

Meu comentário: As duas heranças mais importantes que os pais podem deixar aos seus filhos seriam estas: o exemplo de como eles lidam com os desafios da vida são mais importantes do que seus discursos e o outro são seus princípios pautados na sabedoria prática e na ética pessoal.

Assim, os pais, antes de preocupar com heranças materiais, deveriam se preocupar com estas duas heranças: o seu exemplo e seus princípios.

Fonte de pesquisa: IA do Google (gemine)

Pensem nisto meus caros leitores(as)!

Continua na próxima edição

Cláudio Martins Nogueira Psicólogo Clínico

Especialista em Dependência química e Co dependência familiar



A melhor maneira de ajudar seus filhos

Todos os pais gostariam de ter esta resposta. Infelizmente nossos filhos não nascem com manual de instrução. É sabido também que cada ser humano é único. Não existe produção em série, portanto, cada filho tem suas particularidades. Assim o que foi feito na educação de um pode não funcionar na educação do outro.

Diante desta realidade uma regra geral de educação de filhos seria exatamente levar em consideração esta diversidade do humano. Cada sujeito deve ser estudado nesta individualidade. Os pais devem sempre estar se perguntando como aquele filho interage com o mundo ao seu redor. Desta maneira, eles devem estudar aquele sujeito, adaptando sua maneira de educar a estas particularidades.

Neste sentido é muito importante para os pais estarem com suas questões emocionais e afetivas bem resolvidas. Caso contrário, seus problemas pessoais vão dificultar a interação deles com seus filhos. Como

vamos escutar sem julgamentos se não estamos preparados para ouvir?

A pergunta então vai caminhando para outra pergunta fundamental: como me preparar para ajudar meus filhos? O foco passa a ser a fragilidade dos pais. Sempre que um processo terapêutico com um filho caminha por estas trilhas é comum os pais mudarem seus filhos de terapeuta.

Portanto, a resposta simples para uma pergunta tão complexa é: “a melhor maneira de ajudar seus filhos é ajudando seus pais, ou seja, a vocês mesmos”. Se conseguirem serem pessoas melhores, vocês terão condições de serem pais melhores. Para isto é essencial buscarmos ajuda, seja com literaturas específicas, grupos de apoio, religião e até mesmo ajuda profissional de psicólogos e às vezes até dos médicos.

Cláudio Martins Nogueira Psicólogo clínico

Especialista em Dependências e Co dependências



Histórias para crescer

O elefante acorrentado

Quando eu era pequeno, adorava o circo e aquilo de que mais gostava eram os animais. Cativava-me especialmente o elefante que, como vim a saber mais tarde, era também o animal preferido dos outros miúdos.

Durante o espetáculo, a enorme criatura dava mostras de ter um peso, tamanho e força descomunais... Mas, depois da sua atuação e pouco antes de voltar para os bastidores, o elefante ficava sempre atado a uma pequena estaca cravada no solo, com uma corrente a agridoar-lhe uma das suas patas.

No entanto, a estaca não passava de um minúscu-

lo pedaço de madeira enterrado uns centímetros no solo. E, embora a corrente fosse grossa e pesada, parecia-me óbvio que um animal capaz de arrancar uma árvore pela raiz, com toda a sua força, facilmente se conseguiria libertar da estaca e fugir.

- O mistério continua a parecer-me evidente.
- O que é que o prende, então?
- Porque é que não foge?

Fiz, então, a pergunta óbvia:

— Se é amestrado, porque é que o acorrentam?

Há uns anos, descobri que, felizmente para mim, alguém fora tão inteligente e

sábio que encontrara a resposta:

O elefante do circo não foge porque esteve atado a uma estaca desde que era muito pequeno.

Fechei os olhos e imaginei o indefeso elefante recém-nascido preso à estaca. Tenho a certeza de que naquela altura o elefantinho puxou, esperneou e suou para se tentar libertar. E, apesar dos seus esforços, não conseguiu, porque aquela estaca era demasiado forte para ele.

Imaginei-o a adormecer, cansado, e a tentar novamente no dia seguinte, e no outro, e no outro... Até que, um dia, um dia terrível para a sua história, o animal aceitou a sua impotência e resignou-se com o seu destino.

Esse elefante enorme e poderoso, que vemos no circo, não foge porque, coitado, pensa que não é capaz de fazê-lo. Tem gravada na memória a impotência que sentiu pouco depois de nascer. E o pior é que nunca mais tornou a questionar seriamente essa recordação. Jamais, jamais tentou pôr novamente à prova a sua

força...

E é assim a vida, Todos somos um pouco como o elefante do circo: seguimos pela vida afora atados a centenas de estacas que nos cortam a liberdade.

Vivemos a pensar que não somos capazes de fazer um monte de coisas, simplesmente porque uma vez, há muito tempo, quando éramos pequenos, tentámos e não conseguíamos.

Fizemos, então, o mesmo que o elefante e gravámos na nossa memória esta mensagem: Não consigo, não consigo e nunca hei de conseguir.

Crescemos com esta mensagem que impusemos a nós mesmos e, por isso, nunca mais tentámos libertar-nos da estaca.

Quando, por vezes, sentimos as grilhetas e as abanamos, olhamos de relance para a estaca e pensamos: “Não consigo e nunca hei de conseguir”.

Jorge Bucay Deixa-me que te conte. Os contos que me ensinaram a viver Lisboa, Pergaminho, 2004

Histórias para crescer

Anjos de quatro patas

Existem pessoas que não gostam de cães. Estas, com certeza, nunca tiveram em sua vida um amigo de quatro patas. Ou, se tiveram, nunca olharam dentro daqueles olhos para perceber quem estava ali. Um cão é um anjo que vem ao mundo ensinar amor. Quem mais pode dar amor incondicional, amizade sem pedir nada em troca, afeição sem esperar retorno, proteção sem ganhar nada, fidelidade 24 horas por dia?

Ah, não me venham com essa de que os pais fazem isso, porque os pais são humanos. Se irritam, se afastam. Um cão não se afasta mesmo quando você o agride, ele retorna cabisbaixo, pedindo desculpas por algo que talvez não fez lambendo suas mãos a suplicar perdão.

Alguns anjos não possuem asas, possuem quatro patas, um corpo peludo, nariz de bolinha, orelhas de atenção, olhar de aflição e carência.



Apesar dessa aparência, são tão anjos quanto os outros (aqueles com asas) e se dedicam aos seus humanos tanto quanto qualquer anjo costuma dedicar-se.

Que bom seria se todos os humanos pudessem ver a humanidade perfeita de um cão!

Autor desconhecido

Fonte: <http://maisvoce.globo.com/mensagem.jsp?id=16322>



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



O que não se deve falar para as crianças

Os pais são os exemplos dos filhos e suas atitudes podem ter um impacto positivo ou negativo na formação da personalidade e identidade social da criança. Por isso, de acordo com o pediatra Marcelo Reibschaid, do Hospital e Maternidade São Luiz, em São Paulo, existem algumas coisas que jamais devem ser ditas às crianças ou faladas na frente delas.

- Vejam quais são:
- 1 – Não rotule seu filho de pestinha, chato, lerdo ou outro adjetivo agressivo, mesmo que de brincadeira. Isso fará com que ele se torne realmente isso.
 - 2 – Não diga apenas sim. Os não e porquês fazem parte da relação de amizade que os pais querem construir com os filhos.
 - 3 – Não pergunte à criança se ela quer fazer uma atividade obrigatória ou ir a um evento indispensável. Diga apenas que agora é a hora de fazer.
 - 4 – Não mande a criança parar de chorar. Se for o caso, pergunte o motivo do choro ou apenas peça que mantenha a calma, ensinando assim a lidar com suas emoções.
 - 5 – Não diga que a injeção não vai doer, porque você sabe que vai doer. A menos que seja gotinha, diga que será rápido ou apenas uma picadinha, mas não engane.
 - 6 – Não diga palavrões. Seu filho vai repetir as palavras de baixo calão que ouvir.
 - 7 – Não ria do erro da criança. Fazer piada com mau comportamento ou erros na troca de letras pode inibir o desenvolvimento saudável.
 - 8 – Não diga mentiras. Todos os comportamentos dos pais são aprendidos pelos filhos e servem de espelho.
 - 9 – Não diga que foi apenas um pesadelo e mande voltar para a cama. As crianças têm dificuldade de separar o mundo real do imaginário. Quando acontecer um sonho ruim, acalme seu filho e leve-o para a cama, fazendo companhia até dormir.
 - 10 – Nunca diga que vai embora se não for obedecido. Ameaças e chantagens nunca são saudáveis.

Autor desconhecido

O caminho da autotransformação - Introdução V

Continuação da edição anterior

Palestra 02 : Auto imagem idealizada - Parte 2

Arenúncia do eu idealizado

A superação do seu eu idealizado significa a superação de um importante aspecto da dualidade entre a vida e a morte.

Quando entendermos o nosso eu falso, sua função, sua causa e seus efeitos, teremos alcançados a verdadeira compreensão das coisas. Quando isto acontecer alcançaremos a verdadeira liberdade de não precisar de esconder nada de si mesmo e dos outros.

A volta para casa

O eu falso quer ser perfeito. O eu verdadeiro sabe que isto não será possível e não fica angustiado com esta dimensão humana de imperfeições.

As exigências de perfeição do eu idealizado inviabiliza a autoconfiança.

O retorno para casa é o caminho para o nosso eu verdadeiro. Quando nós descobirmos que este eu verdadeiro é muito maior do que o eu idealizado.

Só assim encontrará paz, felicidade, realizações e uma vida plena. A paz está dentro de nós e não fora.

Palestra 03: A compulsão de recriar e de superar as feridas da infância. Parte 01

Nossas experiências negativas repetidas estão ligadas à infância (e vidas passadas)

A falta de um amor maduro



Se não tomarmos medidas como adultos, iremos clamar pelo que não tivemos na infância.

O remédio não está fora da gente. O mundo e as pessoas não vão oferecer este amor maduro. O remédio está dentro de nós.

Olhe esta realidade com maturidade, com consciência. Organize seus desejos, sentimentos e mágoas e traumas.

Grande parte dos problemas que vivemos hoje tem como causa as aspirações não preenchidas quando éramos crianças.

É fundamental que se tenha consciência total destes traumas.

As crianças não têm meios de formular suas necessidades em pensamentos.

As crianças sentem a verdade com muita intensidade, porém não conseguem verbalizar esta realidade.

Pais superprotetores e omissos podem gerar filhos com uma rebeldia oculta. Ela pode se manifestar somente na adolescência e juventude em forma de sintomas como o uso de drogas e comportamentos

inadequados.

Pais rigorosos podem gerar uma rebeldia exposta, dificultando o desenvolvimento da criança.

A criança sente estes dois extremos de forma inconsciente, ela não tinha capacidade cognitiva para entender de forma consciente o que estava acontecendo.

Ela sente a falta de afeto e de amor, apesar de não sentir falta de coisas materiais (alimento, conforto, passeios, etc.)

Estas mágoas e ressentimentos produzem vários sintomas na idade adulta. Enquanto a pessoa não tomar consciência destes traumas infantis eles vão continuar produzindo seus sintomas. A code e o tus são exemplos clássicos disto.

Somente quando entender estes sentimentos infantis, nós conseguiremos perdoar e agradecer nossos pais e, com isso, eliminar ou reduzir drasticamente estes sintomas.

Continua na próxima edição

Do livro:

O Caminho da Autotransformação

Para Refletir

O alcapão da droga

Um belo dia, eu estava esperando um paciente de 16 anos no meu consultório e cheguei à janela para contemplar aquela manhã de sol maravilhosa. Apesar de ter cerca de quatro anos que sempre faço isto no intervalo dos meus atendimentos, neste dia eu fiz uma reflexão diferente para algo que sempre observava da minha janela. Do terceiro andar do prédio, olhava sempre para um viveiro cheio de pássaros no quintal do meu vizinho.

Como psicólogo, sempre refletia sobre a vida daquelas pequenas e indefesas criaturas que apesar de terem nascidos para voar, passavam ali dias e dias engaiolados. O que passaria na cabeça dos seus “donos” por mantê-los nesta clausura? Enfim, viajava nos meus pensamentos até que o interfone tocava e minha atenção voltava novamente para o meu paciente em sofrimento psíquico.

Porém, neste dia específico, notei algo que até então tinha passado despercebido. Observei um alcapão armando pronto para pegar novamente a próxima vítima inocente e desavisada. Não sei por que, mas logo tracei um paralelo com a vítima da dependência química.

Assim como o pássaro desavisado, faminto e inocente, muitos adolescentes e jovens,

às vezes até crianças, caem neste alcapão das drogas. Na busca de saciar sua fome de amor, de sentido para sua vida é seduzido para este alcapão. Quando se dá conta, ele esta preso nesta armadilha cruel da dependência química.

Nascido para “voar” com seus dons e talentos, o “miserável” dependente químico vai ficar ali, “engaiolado” nos seus problemas físicos, financeiros, emocionais, mentais e sociais. Enquanto isto o “dono do viveiro da droga” continua cada vez rico e com sua liberdade garantida até que um dia o “IBAMA” da Polícia descobre este cativoeiro.

Neste momento, meu jovem paciente adentra ao meu consultório. Comento com ele sobre esta reflexão e ele assina em baixo em tudo que eu lhe falei e finalizou: “foi isto que aconteceu comigo. Quando você vai escrever sobre isto no seu jornal?”. Todas as sessões seguintes com este paciente a primeira coisa que ele me perguntava era sobre este texto. Atendendo a seu insistente pedido, vai aqui o texto que pode produzir uma reflexão para outros alcapões e gaiolas que existem nas nossas vidas. Pense nisto!

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

Para Refletir

Agiota emocional



Estamos assistindo hoje, assustados, à desagregação da célula máxima da sociedade: a família. Massacrados por tantos problemas, a família vai perdendo a sua capacidade de educar, de criar valores religiosos e morais, além de ser seduzidas pelo materialismo e consumismo. Voltadas para o ter sem medida, sem princípios éticos, a família vai se afastando do ser (ser honesto, trabalhador, solidário, companheiro, etc.), propagando um verdadeiro genocídio social de gerações inteiras voltadas para

a violência, para as drogas e para o poder sem escrúpulos. A corrupção, os desvios de dinheiro público e tantas outras mazelas são as consequências desta falência familiar.

Neste contexto, os pais contaminados pelo possuir, enveredam pelos caminhos da importância de construir um futuro promissor para seus filhos. Ter bens materiais, conforto e estudar em uma boa escola para ter muito dinheiro num futuro tão perto.

Poucos se importam com a base espiritual dos seus filhos, em desenvolver o espírito de solidariedade entre os iguais.

Neste contexto, muitos familiares, especialmente pais e casais costumam estabelecer padrões de relacionamentos afetivos na base da cobrança. Cena comum no seio de nossas famílias são as eternas lições de moral dos nossos pais. O marido e a esposa vivem uma eterna relação de cobranças mútuas. Vivemos desta

maneira um caos emocional. Todo mundo brigando com todo mundo. O prazer de uma convivência saudável e agradável vai aos poucos desaparecendo.

Como consequência disto, sem percebermos, vamos afastando uns dos outros. Os filhos, na medida em que encontram seus colegas, vão abandonando seus agiotes emocionais (pais e demais familiares), para enveredarem por caminhos difíceis e tortuosos. Pensando somente em dinheiro e sendo vítimas de um egocentris-

mo exacerbado, os jovens não conseguem estabelecer relações humanas sem a atitude de verdadeiros agiotes emocionais. As cobranças são intensas e o prazo de pagamento tem que ser imediato. Os conflitos acabam sendo inevitáveis e toda a sociedade sofre com isto.

Portanto, renunciar a este lugar de “agiota emocional” é muito importante. É preciso que os pais resgatem o prazer de estar

em companhia dos seus filhos sem muitas cobranças emocionais. Para isto, o conceito de poupança emocional é essencial. Assim como qualquer investimento financeiro, o investimento emocional é fundamental para que possamos construir laços afetivos prazerosos e duradouros capazes de construir os alicerces de uma relação mais eficaz e duradoura.

Pensa nisto meu amigo, minha amiga.

Claudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em dependências e Codependências



PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS
ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS
Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência

31 99206-2492
projetocriar@yhao.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 07

Mas este homem ainda está vivo e é um homem livre. Não precisa de um guarda-costas, nem está preso. Pode ir a qualquer lugar onde possam ir outros homens livres, sem problemas, desde que continue a desejar manter determinadas atitudes simples.

Alguns de nossos leitores alcoólicos podem achar que terão sucesso sem ajuda espiritual. Deixe-nos contar-lhe o resto da conversa de nosso amigo com o médico.

Disse o médico:

“Você tem a mente de um alcoólico crônico. Nunca vi um só caso de recuperação em que houvesse um estado mental tão grave quanto o seu.”

Nosso amigo sentiu-se como se as portas do inferno se fechassem sobre ele com estrondo.

Perguntou ao médico:

“Não há exceções?”

“Há”, respondeu o médico.

“Exceções a casos como o seu têm acontecido desde

sempre. Aqui e ali, uma vez ou outra, alcoólicos têm passado pelas chamadas experiências espirituais vitais. Para mim, tais fatos são fenômenos. Parecem estar ligados a profundos reajustes e alterações emocionais. Ideias, emoções e atitudes, que haviam sido, até então, as forças condutoras das idas de tais homens, são subitamente postas de lado, e um novo conjunto de conceitos e motivações passam a dominá-los. Na verdade, tenho tentado provocar em você tal reajuste emocional. Os métodos que empreguei dão certo com várias pessoas, mas nunca obtive êxito com um alcoólico de sua espécie.

Ao ouvir isto, nosso amigo sentiu-se um pouco aliviado, pois refletiu que, afinal de contas, era um bom membro da igreja. Esta esperança, entretanto, foi destruída quando o médico lhe disse que, embora suas convicções religiosas fossem muito boas, não significava, no seu caso, a experiência espiritual vital necessária.

Eis o terrível dilema no qual se encontrava nosso amigo quando teve

a extraordinária experiência que, conforme dissemos, fez dele um homem livre.

Nós, por nossa vez, buscamos a mesma saída com todo o desespero de homens que estão se afogando. O que, a princípio, parecia uma frágil tábuia, revelou-se como a amorosa e firme mão de Deus. Uma nova vida nos havia sido dada, ou, se preferir, “um programa de vida” que realmente funciona.

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

Literatura
do AA

Continua na
próxima edição



Para Refletir

No trabalho

Alguns são como o carrinho de mão:
Precisam ser empurrados para trabalhar
Alguns são como a canoa:
Só andam a remo.
Alguns são como a bola de futebol:
Ninguém sabe a direção que tomam.
Alguns são como a bateria:
Descarrega sem nenhuma energia
Alguns são como o clima:
Instáveis e mutáveis.
Alguns são como o binóculo:
Só pode ver o trabalho à distância
Alguns são como o sol:
Iluminam sem ficar cobrando benefícios
Alguns são como as árvores:
Produzem flores e frutos.

Redação de um aluno da
5ª série

Obs.: encontrei-a em uma
caçamba próximo à minha

casa.

Meu comentário:

O lugar desta poesia não era a caçamba, mas sim, aqui, num texto em uma revista educativa que vai atingir milhares de pessoas. Resumindo esta obra prima, podemos usar uma só palavra: PROATIVIDADE.

Trazendo esta realidade para o nosso universo do tratamento, assistimos dependentes e familiares como o carrinho de mão (só se trata se empurrar), como a canoa, só navega para os grupos de apoio se remar. Outros são como a bola de futebol que vai para onde os outros chutam e vários estão com a bateria arriada porque perdeu as esperanças de mudar de vida.

Outros são como o clima no tratamento, ou seja, instáveis e mutáveis. Não são consistentes. Co-

meçam animados e logo depois desistem. Poucos conseguem ser como o sol, se iluminam e iluminam os passos de outros companheiros sem cobrar nada em troca.

Menos ainda são aqueles que se parecem com árvores, dão frutos para alimentar os espíritos dos outros e flores para embelezar seus caminhos. Ser proativo é assumir o seu compromisso com a sua vida, com o seu tratamento e com a conquista da sua sobriedade. A partir daí, construir e desenvolver sua responsabilidade social com todos aqueles que estão sofrendo com estas doenças (familiares e dependentes químicos).

Cláudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em
Dependências e
Co dependências

Histórias para crescer

Os doze passos dos Neuróticos Anônimos - Parte 01

Dirigem a vida do indivíduo que deseja recuperar-se

Primeiro Passo – Reconhecimento: “Admitimos que éramos impotentes perante nossas emoções – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.”

Nós, neuróticos, somos em geral quase sempre guiados, desde pequeno, por certos preceitos que aprendemos com nossos pais, com nossos professores e com muitos outros adultos. “Tenha personalidade, seja forte”, diziam-nos. “Lute pelas coisas que deseja. E nunca se dê por vencido”. Ninguém, entretanto, nos explicou que nem todo desejo pode aceitar esse desfecho com naturalidade. O resultado é que sempre lutamos para ver os nossos desejos realizados e, quando não obtemos êxito, em vez de aceitarmos serenamente esse fato, sentimos, ao contrário, uma grande frustração.

Com o passar dos anos, nossas frustrações se multiplicam e se convertem em estados de depressão. Ficamos com raiva quando ao conseguir

mos as coisas que queremos. Gritamos, revoltamos, xingamos, choramos. E o resultado é sempre o mesmo: depressão.

Usamos de muitos subterfúgios para podermos impor a nossa vontade e conseguir o que teimosamente desejamos. Às vezes, “ficamos doentes” só para que os outros sintam pena de nós e cedam aos nossos desejos. Quantas e quantas vezes forçamos inconscientemente as lágrimas a fim de que os demais venham em socorro dos “coitadinhos” que julgamos ser!

Mesmo assim, nem sempre conseguimos resultado e, quando isso se verifica, surge a depressão. Podem aparecer também os sintomas psicossomáticos, tais como dores de cabeça, palpitações, falta de ar, insônia, etc... Tornamo-nos cada vez mais nervosos, angustiados, insatisfeitos e deprimidos.

Achamos que o nosso estado emocional se deve ao fato de a nossa vida ser um inferno. E a culpa, a nosso ver, cabe às pessoas que nos cercam e aos problemas que surgem de todos os lados. Somos vítimas de um destino

cruel, injusto. Não nos parece justo termos de suportar tanto sofrimento: uma esposa ou um marido incompreensivo, filhos desobedientes, um chefe explorador, má sorte no jogo, situação financeira sempre precária, despesas e mais despesas com o carro, e assim por diante. Convencemo-nos de que qualquer pessoa com tanta carga de problemas sentir-se-ia também tão frustrada quanto nós e lutaria da mesma forma para ser feliz.

Quando ingressamos em “NA”, porém, começamos a ver tudo isso através de um novo prisma. Descobrimos que não é por causa desses “infortúnios” que nos sentimos nervosos, frustrados, deprimidos. Muito ao contrário. Passamos a perceber que esses “infortúnios” é que são provocados pelo fato de sermos nervosos, frustrados e deprimidos.

Literatura do NA
Neuróticos Anônimos

Continua na próxima edição



Retornos Inesperados

Diagnóstico errado

Já faz muito tempo quando eu visitava uma comerciante na busca incansável de patrocinadores para o **Jornal CRIAR-T VIDA** eu tive uma grata surpresa. Ao me identificar e mostrar uma edição do nosso jornal, a cliente foi direta:

- Você que é este Cláudio Martins que assina várias matérias neste jornal?

Ao afirmar que era, ela foi direta dizendo:

- “Eu preciso de te agradecer muito. Já leio o seu jornal há um bom tempo até que um dia eu me deparei com a matéria “transtorno de ansiedade”. Identifiquei com todos os sintomas mencionados. Eu estava fazendo tratamento de depressão com um psiquiatra e percebi que a medicação que estava tomando não era a adequada. Eu cheguei a um ponto que nem mesmo conseguia trabalhar direi-

to. Imediatamente marquei uma consulta com o meu médico e levei comigo um exemplar com esta matéria. Na consulta eu pedi ao médico para trocar minha medicação de depressão para transtorno de ansiedade. Sem questionar, o médico alterou minha medicação e eu pude constatar uma melhora incrível. Mais calma e com a cabeça no lugar, tive condições de retornar a minha rotina de comerciante, mãe e esposa”.

Emocionado e surpreso, não sabia o que dizer. Jamais pensei que um simples texto poderia ser tão importante para alguém.

Hoje, esta cliente se tornou uma patrocinadora fiel do nosso jornal e ao longo destes anos nos tornamos grandes parceiros comerciais.

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:

projetcriar@yahoo.com.br

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

Quando este 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
Co dependência

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



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

- 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

