



Dependências: Primeiros sinais da doença



Saiba como identificar as dependências no início da doença. Já sabemos que elas possuem algumas características como serem progressivas, incuráveis e fatais produzindo sequelas em toda a família e na sociedade.

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

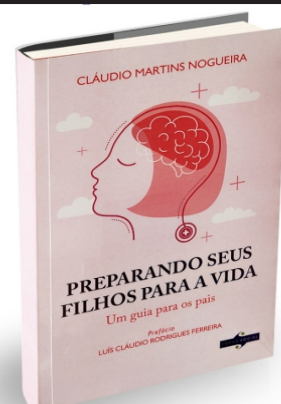
 Venha se tratar conosco nos nossos
GRUPOS TERAPÊUTICOS ONLINE. 



✦ **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

Investir em pessoas

Um dos grandes erros, sem sombra de dúvidas, das instituições públicas ou privadas é priorizar os investimentos em obras ao invés de investir em pessoas. Desde uma simples família onde os pais dão mais valor às coisas materiais, passando pelas pequenas e médias empresas, chegando até às multinacionais, encontramos esta realidade.

Fato comum à gente é encontrar obras faraônicas por todos os lados, prédios e templos religiosos requintados e, para o investimento na educação e na saúde pouco se faz. As creches, abrigos de crianças, casas de acolhimento de idosos, comunidades terapêuticas de dependentes químicos e tantos outros trabalhos sociais com escassos recursos públicos e privados.

Resultado disto é uma sociedade atrasada, doente e viciada. Uma geração entregue aos destinos inseguros e instáveis. Uma juventude que pouco lê, estuda e aprende uma profissão. Jovens sem experiência, sem cultura e muitas vezes sem futuro, pois muitos deles serão vítimas das drogas e da violência. Adultos que não são capazes de operar uma máquina, de ler um manual de instruções de um eletrodoméstico. Investir em pessoas já! Não se constrói um grande país com tijolos.

Na hora de votar, lembre daqueles que valorizam seu povo na prática! No mais, muito obrigado a todos da família **Portal da Sobriedade**, leitores e patrocinadores. O apoio de vocês é muito importante para nós continuarmos ajudando a salvar vidas!

Instagram: @claudiopsicologoemdq

Facebook: @claudiomartinspsicologo

YouTube: Portal da Sobriedade - Psicólogo Cláudio

Visite nosso site:
www.portaldasobriedade.com.br

EXPEDIENTE - Portal da Sobriedade LTDA

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

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

Poesia

Mais e menos

Mais atividade física,
menos preguiça e
ociosidade.

Mais alimentação
saudável, menos
hamburgueses e doces.

Mais lazer, menos
trabalho.

Mais diálogo, menos
discussão.

Mais amizade, menos
inimigos.

Mais poesia, menos
frieza.

Mais carinho, menos
rispidez.

Mais leitura, menos TV
e celular.

Mais oração, menos
confusão.

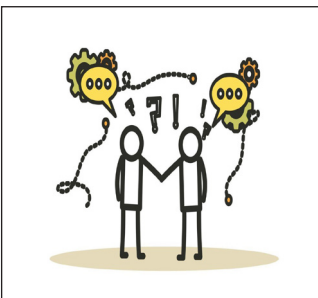
Mais sorrisos, menos
lágrimas.

Mais sonhos, menos
desilusão.

Mais poupança, menos
gastança.

Mais consciência, menos
indiferença.

Mais vida, menos morte.



Mais dinheiro, menos
dívida.

Mais compreensão,
menos intolerância.

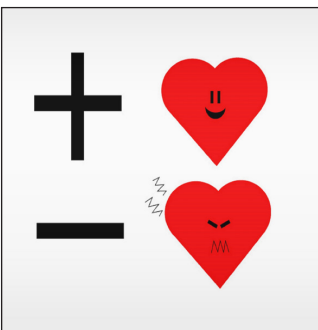
Mais aproximação,
menos distância.

Mais natureza, menos
poluição.

Mais amor, menos ódio.

**Claudio Martins
Nogueira
Psicólogo Clínico**

**Especialista em
Dependência
química e
Co dependência**



Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

4.2 Acolhimento

Cada ponto da rede tem o dever de acolher quem procura ajuda e, quando necessário, articular o encaminhamento para o serviço mais adequado, mantendo o vínculo e a responsabilidade compartilhada pelo cuidado. Os problemas relacionados aos jogos de apostas devem ser compreendidos como questões de saúde pública que exigem respostas integradas do SUS. Não se trata de criar um serviço exclusivo para essa demanda, mas de fortalecer o funcionamento da Raps, ampliando a capacidade de acolher, acompanhar e oferecer cuidado qualificado às pessoas, familiares e redes de apoio (Brasil, 2011, 2013a).

O acolhimento deve ser sempre personalizado, guiado pela avaliação compartilhada entre equipe, pessoa usuária, quando possível, família e/ou rede de apoio — princípio estruturante da clínica ampliada, da integralidade e da atenção psicossocial defendidos pelo SUS e pela Opas/OMS (Brasil, 2013a. OMS. Opas, 2025). O acolhimento não é um momento específico do cuidado, mas uma ação, uma postura contínua que acompanhará a trajetória das pessoas, familiares e

rede de apoio. Em todos os atendimentos, devesse garantir a continuidade e o compartilhamento do cuidado, evitando o abandono e o isolamento da pessoa na rede. O cuidado compartilhado é uma prática ética e técnica que assegura responsabilidade coletiva e integralidade da atenção, alinhada à Política Nacional de Humanização (Brasil, 2010) e às recomendações internacionais de redes comunitárias (OMS, 2021). O cuidado deve acontecer onde a vida acontece — no território, na casa, na escola, na rua, nos espaços de trabalho e lazer. Essa presença ativa das equipes caracteriza a atenção psicossocial como prática viva, integrada e comunitária, fundamentada no vínculo, na responsabilidade e no cuidado em liberdade (Brasil, 2011. OMS. Opas, 2025). O acolhimento inicial permite o reconhecimento dos fatores de risco e vulnerabilidade e orienta a construção do PTS, que deve integrar a rede em ações clínicas, psicossociais, familiares e comunitárias, reforçando a integralidade e a corresponsabilidade entre os pontos de atenção (Brasil, 2013a). A prática do acolhimento é fundamental, mesmo que a pessoa que buscou o serviço não siga sendo acompanhada neste local. É de responsabilidade de qualquer serviço a atender e dar seguimento ao cuidado da demanda apresenta-

da, seja em acompanhamento no próprio local ou por articulação de rede e encaminhamento corresponsabilizado a outro ponto de atenção. A seguir, veja o relato de uma pessoa que teve muita dificuldade em encontrar um local de cuidado para o seu sofrimento:

“Eu fui a alguns serviços e quando informei mais ou menos o meu perfil, as pessoas falaram assim:

“Olha, você não tem tendências suicidas, então não é o caso. E você não tem envolvimento com droga, então a gente não tem como te atender. Você nem quer se matar e você nem está se matando”. Mas eu falei: “mas eu preciso de ajuda. Eu estou sofrendo com isso”.

Aí o profissional falou:

“Você quer tomar algum remédio?” - e eu: “não sei se é questão de remédio. Eu preciso desabafar, preciso compartilhar o que está passando.” Eu acho que fiquei mais ou menos um mês tentando procurar e assim é muito angustiante, porque a gente tenta cuidar da gente, do que a gente está passando e ao mesmo tempo buscar essa ajuda. E quanto mais tempo demora, de alguma maneira, menos vontade a gente tem de continuar procurando, não é? E assim, a maior parte das pessoas que acaba se

envolvendo com isso, acaba se endividando, não é? E eu estava no contexto muito difícil financeiramente. Então, consegui chegar ao Caps para ser atendido, mas ainda não havia nenhum grupo voltado a essa temática. E aí uma profissional criou um grupo para isso e a gente hoje tem um grupo e desde agosto eu frequento sempre.”

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

Alguns choram, outros vendem lenços



No meio da tão falada crise econômica que vive o nosso querido Brasil, todos ficam muito assustados com as previsões catastróficas dos políticos e dos economistas de plantão. Sem entender o que está acontecendo, empresários adiam seus investimentos, a indústria e o comércio começam muitas vezes de forma precipitada, a demitir seus funcionários, a suspender suas propagandas e a recuar nos seus projetos de crescimento.

Acuados diante de tantas notícias ruins, passam apenas a lamentar a crise e a colocar a culpa nos políticos que governam o país. Agindo assim, eles cedem espaço para o concorrente que ainda acreditam que o Brasil e o povo brasileiro são maiores do que qualquer crise. O eterno otimista olha para as oportunidades que a cri-

se lhe oferece, ao invés de ficar chorando por ela. Como diz o ditado: ‘na crise alguns choram e outros vendem lenços’.

Você faz a escolha em qual posição quer ficar. Não precisa ser muito inteligente para perceber qual lado seria mais interessante. O que adianta ficar reclamando, cruzar os braços e ficar esperando uma melhora no quadro político e econômico do país?

O Brasil já atravessou crises muito piores do que esta. Mudanças bruscas de moedas, de planos econômicos, de morte de presidente, de inflação a 84% ao mês, etc. E nem por isto se sucumbiu.

Crise é uma grande oportunidade de todos aprenderem com seus erros, pensar em novas estratégias e criar novas decisões, novas rotas sem jamais pensar em deixar de caminhar. Aliás, é nela que podemos mostrar nosso diferencial, nosso talento e habilidade.

Outro fator importante a ser considerado que a crise global atinge a todos, inclusive seus concorrentes diretos. Dessa

forma, a gestão do seu negócio é o fator que vai fazer a diferença. Enquanto seu concorrente fica tenebroso com as crises, você pode ousar fazendo promoções, divulgando sua empresa, sua marca, treinando seus funcionários e inovando no seu processo produtivo.

Certa vez encontrei no quadro de aviso de um cliente: “receita para o sucesso: levante cedo, tome um banho e vá trabalhar com determinação”. Acrescento nesta receita: “faça uma oração, participe de um trabalho voluntário, estude e se dedique à sua profissão com muito amor e ética”.

Além disto, nada melhor do que cuidar da sua saúde física e mental. Para isto praticar uma atividade física regular, moderar na alimentação e fazer uma boa psicoterapia são boas saídas para enfrentar as turbulências do país.

Com certeza, fazendo isto, você vai vender lenços para aqueles que estejam chorando.

**Claudio Martins
Nogueira
Psicólogo clínico**

**Especialista em
Dependências e
Co dependências**

“
Enquanto uns
choram, outros
vendem lenços.
”

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

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

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



Dependência química: primeiros sinais da doença

Infelizmente, a experiência com o tratamento de dependentes de drogas nos mostra que a família ou mesmo o próprio dependente sempre busca ajuda quando estão em estado terminal, ou seja, o comprometimento físico, financeiro, social e emocional já chegou ao extremo. Este fato dificulta muito o tratamento, trazendo como consequência altos índices de recaídas e, muitas vezes, baixos índices de eficácia no tratamento.

Para evitar isto é imprescindível detectar o problema o mais rápido possível. Com este objetivo é preciso entender os três tipos de usuários de drogas que existe:

Tipos de Usuário:

1 - Usuário social: é aquele que faz uso da droga durante anos sem nenhum problema com a família, com o trabalho e com a sua saúde. Aqui cabe uma ressalva sob o uso de drogas ilegais. Não existe uso social destas drogas já que o seu uso é proibido pela sociedade.

2 - Dependente social: é aquele que não nasceu com a doença, porém, por estar sempre exposto a situações de risco, ou seja, ambientes favoráveis ao uso, ele passa a desenvolver a doença mesmo sem ter a predisposição orgânica. Diante das primeiras experiências negativas com a droga, ele para sem nenhum tipo de tratamento. Às vezes consegue até a reduzir o consumo.

3 - Dependente predisposto: é aquele que quanto mais perda ele tem com a droga mais ele consome. Dificilmente vai conseguir parar sozinho. Precisa de ajuda especializada urgente se não vai ser a próxima vítima desta doença.

Diante do exposto é importante ressaltar que até hoje é um mistério para a medicina quem tem a tendência de desenvolver a doença. O que temos são apenas alguns sinais do problema. Daí vão aqui algumas dicas para ajudar no diagnóstico. Se você responder sim a qualquer uma destas perguntas é sinal que não está mais fazendo o uso social da droga:

1 - Você era o último a ficar “chapado” quando estava fazendo uso/abuso com seus colegas?

Isto demonstra que você tem um organismo muito resistente às substâncias psicoativas. Em outras palavras, você tem a predisposição orgânica para desenvolver a dependência química.

2 - Nas festas, você sempre ficavam o copo à mão ou com as drogas no bolso, mesmo quando ia dançar ou ir ao banheiro?

Este comportamento demonstra que o álcool e/ou outras drogas são suas companhias inseparáveis. Sua relação com estas substâncias vai muito além da química. Já é uma relação afetiva.

3 - Você já usou das drogas psicoativas em excesso mesmo quando estava responsável pela condução de um veículo?

O que separa o uso social das drogas do uso abusivo/dependente delas é a exposição aos riscos de terceiros e de si mesmo. Dirigir sobre o efeito de drogas é um sinal que você não está mais usando socialmente.

4 - Você já ofendeu ou agrediu alguém que ama sob o efeito da bebida ou de outra droga?

Outro sinal do descontrole sobre o uso. Agredir e ofender as pessoas que você ama não é algo positivo socialmente. Isto é outro sinal que a situação está saindo do controle.

5 - Já tentou “dar um tempo” sem usar?

Ninguém te falou que você está exagerando na dose. Você mesmo está sentindo isto, por isto deste tempo de abstinência.

6 - Já prometeu para familiares que não ia usar mais?

Se você já fez isto é sinal que está incomodando seus familiares. Quem usa socialmente não incomoda ninguém. Já quem abusa...

7 - Já faltou ao serviço ou à escola por ressaca?

Sinal claro do descontrole. Perder compromissos tão importantes como estes fica evidente o desenvolvimento da doença.

8 –Você tem costume de usar drogas sozinho?

Este estilo de uso não é social mais há muito tempo. Para ser, você tem que estar em sociedade.

9 – Você recusa ir numa festa onde não vai ter bebidas alcoólicas, mesmo que a festa seja do seu melhor amigo?

Se acontece com você é sinal de que você é mais “amigo” da droga do que dele. Isto não é uso social das substâncias.

10 – Assusta a ideia de parar de usar as drogas pelo resto de sua vida?

Se sim, você já está preso na teia da dependência química.

Enfim, se respondeu sim a qualquer uma destas perguntas para você ou para alguém que você conhece, está na hora de buscar ajuda urgente, afinal, a dependência química começou a dar os seus primeiros sinais.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em dependências e Co dependência



Ditado Popular

Deus ajuda quem cedo madruga

Este ditado nos convida a refletir sobre a nossa relação com o Poder Superior. Infelizmente muitas pessoas transferem para Deus as consequências dos seus atos. De maneira equivocada, responsabilizam Deus por tudo que acontece em suas vidas. Uma pessoa passa a vida toda jogando fora a maior dádiva que Deus ofereceu para ela que é o seu tempo e depois não entende porque não teve sorte na vida. Enquanto ele dormia até tarde, o outro estava acordando de madrugada para trabalhar e estudar. Seria uma injustiça se no futuro, o preguiçoso fosse bem sucedido e o esforçado fosse um fracassado.

Meu irmão dizia sempre este versículo da Bíblia: “a fé remove montanhas”. De maneira irônica ele acrescentava: “com a ajuda do trator”. De forma simples estava explicado o sentido da fé verdadeira, ou seja, aquela que te mobiliza para o trabalho, para a dedicação e para o serviço de amor ao próximo. Tiago, um dos discípulos de Jesus dizia: “a fé sem obras é fé, é alienação. É a crença num deus mágico que num piscar de olhos vai resolver todos os problemas sem nenhum esforço da parte da pessoa.

Pelo que eu sei, em nenhum momento da Bíblia consta Jesus Cristo oferecendo um “copinho de milagre”. Pelo contrário, todas as pessoas que eram abençoadas por um milagre tinham que correr atrás Dele. Demonstrar sua disposição para ser digno Dele.

Deus ajuda quem cedo madruga é uma lei universal. Quando há uma dedicação a uma causa, o universo conspira a seu favor. Seus talentos serão ampliados e as portas do mundo serão abertas para você realizar seus sonhos. Dificuldades pelo caminho vão aparecer, mas sua fé vai te mobilizar para removê-los, mesmo que para isto você precise alugar um trator e trabalhar de sol a sol para mover as montanhas da vida.

Portanto, se você quer receber a ajuda de Deus, acorde cedo e vá trabalhar. Pare de se lamentar da crise, dos problemas e dos obstáculos. Como dizia o poeta: “não existe vitória sem luta e nem conquista sem ousadia”. Pense nisto!

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em dependências e Co dependência



Para Refletir

Enquanto os ventos sopram!

Alguns anos atrás, um fazendeiro possuía terras ao longo do litoral do Atlântico.

Constantemente anunciava estar precisando de empregados.

A maioria de pessoas estava pouco disposta a trabalhar em fazendas ao longo do Atlântico.

Temiam as horróssas tempestades que varriam aquela região, fazendo estragos nas construções e nas plantações.

Procurando por novos empregados, ele recebeu muitas recusas.

Finalmente, um homem baixo e magro, de meia-idade, se aproximou do fazendeiro.

- Você é um bom lavrador?
- Perguntou o fazendeiro.

- Bem, eu posso dormir enquanto os ventos sopram. - Respondeu o pequeno homem.

Embora confuso com a resposta, o fazendeiro, desesperado por ajuda, o empregou.

O pequeno homem trabalhou bem ao redor da fazenda, mantendo-se ocupado do alvorecer até o anoitecer e o fazendeiro estava satisfeito com o trabalho do homem.

Então, uma noite, o vento uivou ruidosamente.



O fazendeiro pulou da cama, agarrou um lampião e correu até o alojamento dos empregados. Sacudiu o pequeno homem e gritou:

- Levanta! Uma tempestade está chegando! Amarre as coisas antes que sejam arrastadas!

O pequeno homem virou-se na cama e disse firmemente:

- Não senhor. Eu lhe falei, eu posso dormir enquanto os ventos sopram.

Enfurecido pela resposta, o fazendeiro estava tentado a despedi-lo imediatamente.

Em vez disso, ele se apressou a sair e preparar o terreno para a tempestade. Do empregado, trataria depois.

Mas, para seu assom-

bro, ele descobriu que todos os montes de feno tinham sido cobertos com lonas firmemente presas ao solo. As vacas estavam bem protegidas no celeiro, os frangos nos viveiros, e todas as portas muito bem travadas. As janelas bem fechadas e seguras. Tudo foi amarrado. Nada poderia ser arrastado. O fazendeiro então entendeu o que seu empregado quis dizer, então retornou para sua cama para também dormir enquanto o vento soprava.

O que eu quero dizer com esta história, é que quando se está preparado espiritualmente, mentalmente e fisicamente, você não tem nada a temer.

Eu lhe pergunto: você pode dormir enquanto os ventos sopram em sua vida?

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



CM
CONTABILIDADE MINAS
Desde 1971

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 XIII



Continuação da edição anterior

Os pais e as dependências

Ao longo de muitos anos atendendo familiares de dependentes químicos (desde 1990) pude constatar algo que se repete com muita frequência em quase todos os casos. Dentre várias, podemos destacar:

1 – A ausência do masculino: durante muitos anos eu palestra para uma plateia repleta de mães, esposas, irmãs e filhas de dependentes químicos. Os homens dificilmente apareciam para ajudar sua esposa no enfrentamento deste problema com seus filhos. Infelizmente, apesar da presença do pai nos grupos de apoio e nos consultores psicológicos têm aumentado significativamente, ainda está muito longe de alcançar o equilíbrio tão esperado.

2 – A ausência da função paterna: o pai, tão significativo na formação do caráter dos seus filhos, se omite diante desta realidade cruel das dependências. Além de recusar o tratamento, ele se ausenta das suas responsabilidades de colocar limites e consequências. Terceiriza a educação para a mãe e, como um avestruz, se esconde num “buraco” se afastando do problema, acreditando que assim está resolvido seu problema.

3 – O masculino presente na dependência: os homens participam na grande maioria das vezes do problema e não da solução, ou seja, eles são os dependentes que estão sendo levados pelas suas mães, esposas e filhas. Como irão contribuir no tratamento dos seus filhos dependentes se eles também estão doentes? Aliás, este fato explica muitas vezes o motivo da recusa do masculino buscar o tratamento.

car o tratamento.

4 – O masculino vítima do próprio machismo: o pai, normalmente, tem muita dificuldade de assumir sua vulnerabilidade. Para eles, chegar diante de um grupo e de uma comunidade e assumir que um filho está fazendo o uso abusivo de drogas é simplesmente assustador. É uma ferida narcísica que atinge a sua alma. Criados numa cultura machista onde “homem não chora”, ele se isola no seu sofrimento psíquico e se aliena em alguma compulsão (trabalho, jogos, bebidas, etc.).

5 – O pai afastado e se afastando para manter o casamento: na nossa cultura o pai é afastado pela mãe muitas vezes no processo de educação dos seus filhos. Mesmo com todas as mudanças que ocorreram nos dias de hoje, ainda é raro a presença do pai nas reuniões escolares, no pediatra e na vida cotidiana dos seus filhos. O homem, por outro lado, gosta deste afastamento e se refugia no seu universo fantasioso de que tudo está normal.

Outro fenômeno inconsciente recorrente que explica em parte esta ausência masculina no tratamento é a própria esposa que acredita que o problema do seu filho é dela e que ela precisa salvar seu ente querido. O marido, além de expor a fragilidade da mãe em público, na visão dela, pode atrapalhar na recuperação do seu filho.

ração do seu filho.

6 – Co dependência avestruz e pavão: o pai vai se estruturando na Co dependência avestruz, ou seja, ele enfia sua cabeça no buraco acreditando que assim está protegido da tempestade de ter um filho dependente químico. A mãe se estrutura na Co dependência pavão, diante da ameaça no galinheiro, ela abre as asas, o rabo e provoca uma gritaria pedindo ajuda. Ambos estão em sofrimento psíquico enorme e precisam de tratamento. Em alguns aspectos, o homem sofre mais no sentido de “engolir” o choro, a dor, enquanto que a mulher vai externar tudo isso na sua fala e nas suas lágrimas na terapia e nos grupos de apoio

Pensem nisto meus caros leitores(as)!

Continua na próxima edição

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em dependência química e Co dependência



Para Refletir

O CTI da droga

Buscando sempre comparar a doença da dependência química com as outras doenças mais conhecidas, um dia eu me deparei com esta reflexão.

Tomando como exemplo uma infecção qualquer, o processo de evolução da doença é gradativo. Normalmente a gente tenta resolvê-la com algum remédio caseiro ou indicado por algum parente. Se ela persistir, procuramos uma farmácia e por último um médico. Este vai prescrever o antibiótico de acordo com a gravidade da infecção. Ele vai marcar seu retorno depois de um tempo para verificar a eficácia da medicação. Na hipótese de ter piorado o seu quadro clínico o médico poderá optar por um remédio mais forte ou mesmo uma internação. Se mesmo assim, a infecção não regredir e estiver colocando sua vida em risco, ele poderá encaminhá-lo para o CTI.

Da mesma maneira ocorre com a dependência química.

Temos que oferecer o tratamento de acordo com a gravidade da situação. Há casos de dependentes que estão iniciando o uso/abuso de drogas e seus familiares já providenciam um CTI para eles, ou seja, uma internação em Comunidades Terapêuticas ou mesmo em clínicas psiquiátricas de maneira compulsória. Esta iniciativa além de não ajudar, atrapalha. Imagine ocupar um CTI de um hospital com uma simples gripe? Muitos familiares fazem isto quando a doença é a dependência química.

Diante de uma notícia que alguém do nosso convívio está fazendo uso de substâncias psicoativas é necessário seguir alguns passos importantes:

1º) – Não se desespere. Ele não é o primeiro e não será o último a fazer isto;

2º) – Procure avaliar com critérios objetivos a real situação. Busque mais informações sobre o tema. Verifique com outras pessoas próximas se elas já sabiam e o que sabem sobre este fato;

3º) – Se for possível, procure conversar com o usuário desprovido de críticas e preconceitos. Utilize um discurso de companheiro e de consideração. Pode começar a falar de como ele é importante para você. Isto aproxima as pessoas;

4º) – Procure se informar através de leituras específicas sobre as drogas, especialmente sobre os sinais de uso/abuso de drogas. Caso confirme as suas suspeitas, não demore a procurar ajuda especializada. Grupos de apoio, psicólogos e médicos;

5º) – Mesmo que o dependente recuse ajuda, comece o seu tratamento. Com ele você vai tratar da sua codependência e vai aprender a lidar com o problema e como sensibilizar o dependente a se tratar.

O último recurso deveria ser a internação. Assim como não podemos dispensar o CTI, jamais devemos descartar a hipótese de internação em uma Comunidade Terapêutica, afinal ela é o CTI da droga.

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico

Especializado em dependências e Co dependência



O cachorrinho manco

Diante de uma vitrine atrativa, um menino pergunta o preço dos filhotes à venda.

Entre 30 e 50 dólares. Respondeu o dono da loja.

O menino puxou uns trocados do bolso e disse:

- Eu só tenho 2,37 dólares, mas eu posso ver os filhotes?

O dono da loja sorriu e chamou Lady, que veio correndo, seguida de cinco bolinhas de pêlo. Um dos cachorrinhos vinha mais atrás, mancando de forma visível. Imediatamente o menino apontou aquele cachorrinho e perguntou:

- O que há com ele?

O dono da loja explicou que o veterinário tinha examinado e descoberto que ele tinha um problema na junta do quadril, sempre mancaria e andaria devagar. O menino se animou e disse:

- Esse é o cachorrinho que quero comprar!

O dono da loja respondeu:

- Não, você não vai querer

comprar esse. Se você realmente quiser ficar com ele, eu lhe dou de presente.

O menino ficou transtornado e, olhando bem a cara do dono da loja, com o seu dedo apontado, disse:

- Eu não quero que você o dê para mim. Aquele cachorrinho vale tanto quanto qualquer um dos outros e eu vou pagar tudo. Na verdade, eu lhe dou 2,37 dólares agora e 50 centavos por mês até completar o preço total.

O dono da loja contestou:

- Você não pode querer realmente comprar este cachorrinho. Ele nunca vai correr, pular e brincar com você como os outros cachorrinhos.

Aí o menino abai-tinha examinado e descoberto que ele tinha um problema na junta do quadril, sempre mancaria e andaria devagar. O menino se animou e disse:

- Bom, eu também não corro muito bem e o cachorrinho vai precisar de alguém que entenda isso.

Dan Clark



Histórias para crescer

O empurrão

Uma águia empurrou gentilmente seus filhotes para a beirada do ninho. Seu coração se acelerou com emoções conflitantes, ao mesmo tempo em que sentiu a resistência dos filhotes a seus insistentes cutucões. Porque a emoção de voar tem que começar com o medo de cair? Pensou ela. O ninho estava colocado bem no alto de um pico rochoso, abaixo, somente o abismo e o ar para sustentar as asas dos filhotes. E, se justamente agora, isto não funcionar? - Pensou ela. Apesar do medo, a águia sabia que aquele era o momento. Sua missão estava prestes a se completar, restava ainda uma tarefa final: o empurrão.

A águia encheu-se de coragem. Enquanto os filhotes não descobrirem suas asas não haverá propósito para suas vidas. Enquanto eles não aprenderem a voar não compreenderão o privilégio que é ser uma águia. O empurrão era o melhor presente que ela podia oferecer-lhes, era seu supremo ato de amor. Então, um a um, ela os precipitou para o abismo, E eles voaram!

recer-lhes, era seu supremo ato de amor. Então, um a um, ela os precipitou para o abismo, E eles voaram!

Autor desconhecido

Meu comentário:

Às vezes, em nossas vidas, as circunstâncias fazem o papel da águia. São elas que nos empurram para o abismo e também elas próprias nos fazem descobrir que temos asas para voar. Outra leitura que é possível fazer desta história é a importância dos pais darem este “empurrão” na vida dos seus filhos. Querer aprisioná-los no seu ninho eternamente retira deles o grande compromisso de “voar”, ou seja, de colocar seus dons a serviço da humanidade. Como diz o poeta “proteção demais desprotege e carinho em excesso faz-se arrepende”.

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em dependências e Co dependência

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 cuidado com a ética

Estamos vivendo um momento delicado da nossa política. Diante de tantos escândalos financeiros divulgados pela grande mídia e suas repercussões no seio da sociedade estamos correndo o risco de banalizar o roubo.

As nossas crianças, adolescentes e jovens podem passar a olhar a corrupção como uma coisa normal onde todos fazem isto. Este processo se agrava quando os próprios pais, de maneira revoltada e demonstrando indignação, exclamam com convicção: “todo mundo rouba”.

Neste contexto precisamos resgatar o compromisso com a honestidade, com os princípios éticos e morais e passar através de atitudes e palavras estes valores para as gerações que estão se formando agora. O respeito e o cuidado com as instituições de formação do superego nunca foram tão importantes para preservar a vida comunitária. Se todos perderem este foco estaremos perdidos. A vida humana estará fadada ao fracasso.

O primeiro passo deve ser dado no seio da família, instituição responsável pela formação do caráter do ser humano. A família deve insistir com seus filhos que os princípios éticos do trabalho honesto, do respeito ao próximo são as maiores riquezas que um homem pode ter.

Reforçar a ideia de que a corrupção não compensa e que o enriquecimento ilícito não traz a paz e a felicidade é um cuidado que os pais devem passar para os seus filhos.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependência química e Co dependência



O caminho da autotransformação - Introdução VI

Continuação da edição anterior

Palestra 03: A compulsão de recriar e de superar as feridas da infância - Parte 02

Tentativa de curar as feridas da infância na idade adulta

Enquanto nós não tomarmos consciência do conflito existente entre o anseio por um amor perfeito dos pais e o ressentimento de não ter tido isto, seremos compelidos a tentar remediar esta situação ao longo da vida.

De forma inconsciente, nós reproduzimos padrões de situação da nossa infância numa tentativa desesperada de curar estas feridas.

Isto fica mais evidente na escolha de parceiros do amor. A procura do pai/mãe nestas relações é muito clara.

Esta tentativa compulsiva de repetir a história da primeira infância ainda é um movimento psicológico da criança que habita em nós. Esta busca além de ser ineficaz, ela agrava a situação.

A falácia dessa estratégia

O guia chama a nossa atenção para os nossos traumas da primeira infância. Ele não considera que são eles os responsáveis pelos nossos problemas dos dias de hoje, mas sim, como olhamos para estes traumas.

Porém, para mudar este olhar precisamos revisar nossa história através de um processo de autoconhecimento.



Resgatar todas as nossas experiências com os nossos pais no período infantil e, a partir daí, construir uma nova percepção de tudo que aconteceu.

Se isto não acontecer, tendemos a repetir a história dos nossos pais nos nossos relacionamentos interpessoais de hoje, especialmente na vida conjugal. O passado de dor e sofrimento vai repetir no presente.

A falácia da estratégia de esquecer este passado será inevitável por um motivo muito simples: ele não passou. A única saída possível e saudável é ressignificar esta história e assim fazer as pazes com ela.

Somente quando estiver livre desta repetição sempre continuada é que você não mais clamará ser amado pelo pai/mãe. Quando isto acontecer, você desejará ser amado e amar como um adulto e não como uma criança.

Vale a pena tentar!

Palestra 04: O Deus real e a imagem de Deus

O falso conceito de Deus

A criança aprende

que Deus é autoridade suprema e, por isto, deve temê-lo. Daí o conceito errado de Deus vai perpassar toda a sua vida. Quanto menos o conceito inconsciente de Deus e o conceito consciente de Deus não coincidirem maior será o choque de discrepância existente no sujeito. Na maioria das vezes, a imagem de Deus do nosso inconsciente é mais parecida com a imagem de um demônio que sempre está nos castigando e perseguindo.

Por causa disto que é fundamental para nós descobrirmos qual é a imagem inconsciente de Deus que nós carregamos desde a infância. Esta imagem vai interferir na sua reação emocional diante de autoridades, dos pais, nos seus temores, expectativas e culpas.

A convicção consciente de Deus não interfere nisto. É necessário então ficarmos atentos de como sentimos as autoridades do mundo. Isto vai mostrar seu Deus falso.

Continua na próxima edição

Do livro:

O Caminho da Autotransformação

Histórias para crescer

Trocando o pneu

O Sô Pedro era homem muito bravo e ignorante. Ele tinha três filhos, sendo o Joãozinho, o mais novo, era um esperto garoto de sete anos de idade. Seu pai tinha dificuldades de aceitar que ele ainda era uma criança e, sem nenhum tipo de constrangimento, obrigava-o a fazer serviços de adultos.

Certa vez o Sô Pedro mandou Joãozinho trocar o pneu do seu carro. O pobre garoto tentou de todas as formas pegar o estepe e nada. O pneu era muito pesado para ele. Sem saber o que fazer, ele desapareceu durante todo o dia com medo do seu violento pai. O pai o procurou por toda a vizinhança e nada. Já caía a tarde e o Sô Pedro começou a ficar preocupado com seu filho. O que será que aconteceu? Alguém o raptou? Ele me paga quando chegar. Seus sentimentos eram misturados, hora de raiva, hora de medo.

Já à noite, após a chegada da sua mãe, Joãozinho apareceu assustado e saiu correndo

para ser protegido pela sua querida mãe. O mal-doso Sô Pedro já com a vara de marmelo na mão perguntou ao filho:

- Por que você desapareceu seu moleque? - Trê-mulo e com muito medo ele respondeu:

- Eueueu... Não conseguiu... Trocararar o pneueu... Que o senhor mandou. Fiquei com commedodo de apanapanha.

Sô Pedro nada respondeu, virou as costas e com lágrimas nos olhos se retirou para o seu quarto. Naquele momento ele percebeu que estava exigindo algo do seu filho que ele não tinha condições de lhe oferecer.

Assim muitas vezes são nossas relações. Às vezes exigimos do outro algo que ele não consegue fazer, gerando tantos conflitos e medos.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependências e Co dependência



Histórias para crescer

Os vendedores de sapatos

Uma grande indústria de sapatos tomou a decisão de ampliar a sua atuação no mercado expandindo suas atividades numa pobre região da África. Para isto, treinou seus dois melhores vendedores para esta grande missão. Foram longos dias de cursos, de estudos da cultura e costumes daquele povo. Após todo um planejamento estratégico bem elaborado chegou o grande dia da aventura. Os dois representantes comerciais embarcaram no mesmo avião levando junto com eles caixas e mais caixas de sapatos e material publicitário para divulgar os modelos e a marca da empresa.

Chegando ao aeroporto numa simples cidade africana, cada um tomou seu rumo para iniciar a grande missão de encontrar clientes para seus produtos. O Marcos, um vendedor com mais de vinte anos de experiência, chamava a atenção de todos pela sua simpatia, sua facilidade de fazer amizades e conquistar as pessoas. Era um verdadeiro otimista

nato. Ele sempre acreditava no seu potencial e nas boas oportunidades que a vida nos oferece.

O outro vendedor, o senhor João, era conhecido por todos pela sua disposição para o trabalho. Com trinta e cinco anos de experiência era um dos primeiros funcionários da empresa. Com determinação sempre batia suas metas de vendas e logo se acomodava, afinal, ele já tinha cumprido a parte dele. Diferente de Marcos, seu João era um homem mal humorado, mas muito disciplinado e organizado. Seu pessimismo era um companheiro fiel nos momentos difíceis. Tinha poucos amigos e era muito objetivo em suas vendas.

Após os primeiros dias de descanso da viagem e da adaptação nas suas residências, os dois vendedores saíram para efetuar as primeiras vendas. Para surpresa de ambos, naquele país a grande maioria da população não tinha o hábito de usar sapatos ou qualquer outro calçado. O costume era o

caminhar descalço.

O senhor João ao perceber isto ficou apavorado. Como vou vender sapatos para quem nunca usou? Sem pensar duas vezes, tomou a iniciativa de ligar para o escritório no Brasil e comunicar aos seus superiores:

- Por favor, me mande as passagens aéreas para o meu retorno. Aqui ninguém usa sapatos. Não vou ficar aqui perdendo o meu tempo.

O Marcos teve uma reação oposta. Ao perceber que poucos usavam sapatos, tomou a iniciativa de ligar para o seu chefe e disse:

- Chefe! Incrível! Pode mandar dobrar a produção de sapatos porque encontramos um país descalço. Já emprestei alguns modelos para alguns clientes sentirem como é gostoso e bonito os nossos sapatos e está sendo um sucesso. Já estou lhe enviando os primeiros pedidos via e-mail. Uma

rede de lojas já está disposta a patrocinar o lançamento do nosso produto por aqui. Vamos lá gente! Para nós não existe crise, mas sim muito trabalho pela frente.

O chefe diante de posturas tão opostas entendeu a importância do nosso olhar diante do mesmo fato. Mandou as passagens para o vendedor pessimista e aumentou a comissão do otimista.

Autor desconhecido.

Adaptação de Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico



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 2/3 – parte 08

O renomado psicólogo americano William James, em seu livro “As Variedades da Experiência Religiosa”, indica inúmeros caminhos através dos quais os homens descobriram Deus. Não é nossa intenção convencer quem quer que seja de que há apenas um caminho através do qual se pode vir a ter fé. Se tudo o que aprendemos, sentimos e vimos significa algo, é que todos nós, independentemente de raça, credo ou cor, somos filhos de um Criador vivo, com o qual podemos nos relacionar, em termos simples e compreensíveis, à partir do momento em que estejamos dispostos e sejamos suficientemente honestos para tentar. Aqueles que forem filiados a alguma religião, nada encontrarão aqui que possa perturbar suas crenças ou cerimônias. Entre nós, não há atritos neste sentido.

Acreditamos não ser da nossa conta a religião com a qual nossos membros se identificam individualmente. Este deve ser um assunto absolutamente pessoal, a respeito do qual cada um decide por si, à luz de filiações

passadas ou escolhas atuais. Nem todos nós estamos ligados a congregações religiosas, mas a maioria dentre nós aprova tais vínculos.

Será apresentado um esclarecimento a respeito do alcoolismo, assim como nós o compreendemos, e, posteriormente, um capítulo dedicado aos agnósticos. Muitos dos que já fizeram parte deste grupo estão agora entre nós. Ainda que pareça estranho, não consideramos tais convicções um grande obstáculo a uma experiência espiritual.

Mais adiante, damos informações precisas sobre como nos recuperamos.

Nossa esperança é que muitos alcoólicos, homens e mulheres, em crise e desesperançados, leiam estas páginas. E acreditamos que somente revelando sem disfarces nossas vidas e nossos problemas, poderemos levá-los a dizer: “É, eu também sou um deles. Preciso encontrar este caminho.”

Capítulo 3 – Mais Sobre o Alcoolismo

A maioria de nós

não queria admitir que era, realmente, um alcoólico. Ninguém gosta da ideia de ser física e mentalmente diferente das outras pessoas. Assim, não causa surpresa o fato de que nossa relação com o álcool se tenha caracterizado por inúmeras e vãs tentativas de provar que podíamos beber como os outros. O pensamento de que, algum dia e de alguma maneira ele irá controlar e apreciar sua bebida, é a grande obsessão de todo bebedor anormal. A persistência desta ilusão é incrível. Muitos a perseguem até os limites da insanidade ou da morte.

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

Literatura
do AA

Continua na
próxima edição



Para Refletir

O caminho

O caminho que escolhi é o caminho do amor. Não importam as dores, as angústias, nem as decepções. Escolhi ser verdadeira.

No meu caminho, o abraço é apertado, o aperto de mão é sincero. Por isto, não estranhe a minha maneira de sorrir e de te desejar tanto bem.

Eu sou aquela pessoa que acredita no bem, que vive no bem e que anseia o bem.

É assim que enxergo a vida. E é assim que acredito que vale a pena viver.

Clarice Lispector

Meu comentário: Para aqueles que convivem ou trabalham com dependentes na ativa é fundamental ter estes princípios ao longo do caminho.

Precisamos enten-

der a famosa frase de Freud: “O excesso denuncia uma grande falta”. O adicto (seja do que for) possui uma falta enorme que eles chamam de vazio existencial.

A principal delas, sem dúvida, é uma carência afetiva enorme que só pode ser preenchida pelos caminhos do amor, ou seja, pelo abraço apertado, pela atenção sem medida e pelo sorriso caloroso que demonstra a alegria da sua presença.

Abordagens muito técnicas, teorias sem fim e discursos prolongados carregados de preconceitos, lições de moral e de culpa não acrescenta nada no processo de recuperação e tratamento.

Precisamos separar a doença do doente. Enquanto tudo tiver misturado, não conseguimos ajudar ninguém. O doente manifesta sintomas da do-

ença. Ele não é a doença. Uma vez sanado os sintomas da doença através do tratamento, ele passa a ser a pessoa maravilhosa que ele sempre foi.

Assim, viver a vida acreditando e ansiando sempre o bem é mais saudável. É assim que devemos enxergar a vida, a nós mesmos e nosso ente querido que está desenvolvendo alguma dependência.

No meu trabalho de atendimento à familiares e dependentes químicos procuro seguir este caminho do amor apontado por esta grande poeta. Abraçar o dependente e sua família com um sorriso nos lábios. Ter empatia com suas dores e sofrimentos, passando o otimismo do tratamento e na recuperação é essencial para o sucesso tão sonhado da sobriedade.

Claudio M. Nogueira

Ler para crescer

Os doze passos dos Neuróticos Anônimos - Parte 02

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

Mais importante ainda é compreendermos que a nossa infelicidade crônica não se deve à nossa incapacidade de conseguirmos as coisas que desejamos. Deve-se, isto sim, a nossa incapacidade de vivermos sem as coisas que não conseguimos obter. Começamos, então, a aprender que devemos aceitar com serenidade as coisas que não podemos modificar.

Com essa nova atitude, nossas frustrações vão aos poucos desaparecendo. Vamos nos libertando da angústia e do nervosismo. Começamos também a não sentir mais depressões. Acima de tudo, constatamos que, para nos curarmos da doença emocional, é da máxima importância reconhecermos que somos impotentes perante nossas emoções e deixarmos de lutar tão desesperadamente para obter tudo o que desejamos. É nessa luta inglória que nos leva ao desequilíbrio emocional.

Aprendemos, assim, que a vitória sobre os problemas causados por esse desequilíbrio nasce justamente da nossa total rendição a essa evidência.

Segundo passo – Aceitação do Poder Superior: “Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

O Primeiro Passo do nosso Programa de recuperação sugere que o doente emocional se reconheça derrotado pelas suas emoções. Esse reconhecimento seria intolerável se não fosse logo seguido pela promessa de uma solução. Assim, se o Primeiro Passo diz bem do nosso desespero, o Segundo Passo nos revela o conforto de uma esperança que se baseia na manifestação de um começo de fé.

O mero contato com os companheiros de “NA” nos proporciona essa esperança. Descobrimos que muitos deles foram – outros ainda são – portadores de problemas tão desesperadores quanto os nossos e que, não obstante, alguma coisa os tem ajudado a encontrar a recuperação a normalizar

suas vidas.

Que coisa será essa? Em que consiste esse Poder Superior ao qual se referem os companheiros de “NA” com tanta frequência?

Aquele que está em “NA” há relativamente pouco tempo poderá responder que a força que o ajuda vem do grupo, da compreensão e da camaradagem existentes entre os seus membros. Poderá dizer também que recebe essa força das reuniões e dos extraordinários conhecimentos que nelas obtém, conhecimentos esses que são o resultado de experiências realmente vividas. Muitos chegam a dizer que eles são mais valiosos do que os recebidos numa educação universitária, e chamam “NA” de “escola da vida”.

Literatura do NA
Neuróticos Anônimos

Continua na próxima
edição



Retornos Inesperados

Jovens saindo das drogas

Numa bela manhã estava eu entregando o **Jornal CRIAR-T VIDA** na drogaria Marli no conjunto João Paulo II quando um jovem com cerca de 20 anos me abordou pedindo um exemplar do jornal. Puxei assunto com ele perguntando se já conhecia o nosso trabalho. Para minha surpresa o jovem foi logo dizendo:

- Cara, você não tem ideia do que este jornal fez em minha vida. Há cerca de dois anos estava trabalhando como auxiliar de mecânico em uma oficina quando me deparei com um exemplar deste jornal. No horário do meu almoço comecei a lê-lo e me surpreender com o seu conteúdo. Na época eu estava afundado nas drogas. Usava álcool, cocaína, maconha e muito crack. Não sei te explicar direito o que aconteceu. Comecei a perceber que ao ler o jornal a vontade de usar as drogas passava. Fui diminuindo gradativamente e sempre saía em busca de mais uma edição. Isto durou cerca de quatro meses até que me de-

parei com uma poesia de um dependente que estava internado na fazenda de vocês. Minha vida estava ali naquelas palavras. Toda vez que batia a fissura eu corria lá e lia aquela obra de arte. A vontade louca de usar a droga passava. Assim eu consegui parar de usar as drogas. Já vai fazer quase dois anos limpo.

Sem conter minha emoção, com meus olhos lacrimejados, perguntei para ele qual era esta poesia e em qual edição ela saiu. O jovem me respondeu:

- Eu não sei. Após a vontade de usar as drogas desaparecer, passei este jornal para meu colega de trabalho. Ele estava na mesma situação minha. Ele levou o jornal para sua casa. Parou de usar as drogas como eu e passou o jornal para um amigo dele que sumiu com o jornal.

Só então me identifiquei como o proprietário do jornal. Ele emocionado me pediu para me dar um abraço e me agradeceu por tê-lo ajudado a largar as drogas.

Nos despedimos e nunca mais esqueci aquele encontro marcante.

Obs.: esta coluna é destinada a todos que já foram beneficiadas com o conteúdo do nosso jornal. Se isto já aconteceu com você, envie seu e-mail para:

projetcriar@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 e a **Revista 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 Brinde)

- 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

