Revista
PORTAL DA SOBRIEDADE
PSICÓLOGO CLÁUDIO
WWW.PORTALDASOBRIEDADE.COM.BR



Se inscreva!
@portaldasobriedade

Belo Horizonte - ANO 25 - Nº 273 - Novembro / 2026 - projetocriar@yahoo.com.br - Tel.: (31) 99206-2492

Em busca do amor dos pais: A mãe solo e as dependências



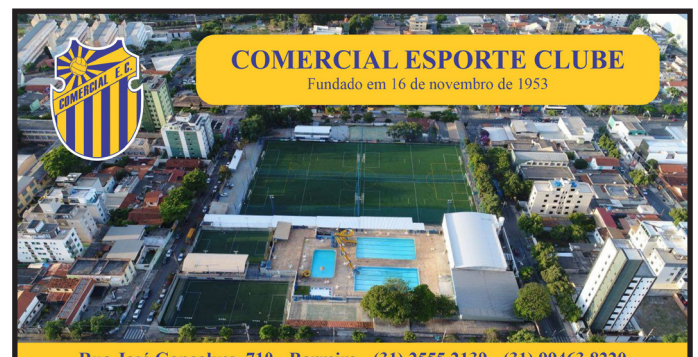
Neste livro: 'Em busca do amor dos pais', estamos refletindo sobre a importância pais no processo das dependências e codependências, bem como na recuperação. Confira no nosso site: portaldasobriedade.com.br

A mãe solo, divide seu tempo entre os afazeres domésticos, o trabalho e a educação dos seus filhos. Diante de um pai negligente, ausente e muitas vezes dependente, ela se encontra sobrecarrega na sua codependência. Este ambiente é um terreno fértil para a disfuncionalidade famíliar e podendo trazer como consequência o uso/abuso das substancias por parte dos seus membros.

Leia mais na pág.04

apail
diesel autopeças
Valorizando o seu tempo

Peças para caminhões ônibus, vans e picapes.
Igarapé 3522-4800
Sete Lagoas 3779-8700
BH. Anel 3328-3800
BH. Amazonas 3519-6900
LOJA AV. AMAZONAS ESPECIALIZADA EM VANS E PICAPES



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

GTOP BÁSICO
Grupo Terapêutico Online Permanente
Venha se tratar conosco nos nossos
GRUPOS TERAPÊUTICOS ONLINE.



CLUBE DE MEMBROS
PORTAL DA SOBRIEDADE
Youtube
SEJA MEMBRO!
PLANOS A PARTIR DE 4,99
VÁRIOS BENEFÍCIOS, SAIBA MAIS!

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



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

VENDAS
0800 704 3737
editoraforum.com.br
Direto com o autor:
(31) 99206-2492
4109-1192
jornalcriartvida.com.br
Entregamos em sua casa

UNIVERSO
DOS ENXOVAIS Baby
Enxoval Completo
Acessórios, Tapetes e Cortinas
Artigos Infantis
Moda de 0 à 8 anos
5 X SEM JUROS
(PARCELA MÍNIMA: R$25,00)
www.universodosenxovais.com.br
email: universodosenxovais@uol.com.br
Contagem
Eldorado: Av. João César de Oliveira, 3359 3392-0471
N. Riacho: R. Rio Mantiqueira, 651 3912-3191

Editorial

E a democracia continua...

No dia 25 de outubro mais uma vez a nossa democracia sobreviveu ao caos. Depois de muitas complicações no processo eleitoral, os brasileiros foram às urnas para escolher o novo presidente do nosso país.

Numa votação apertada, todos os brasileiros participaram da vida política desta grande nação chamada Brasil. Com o menor índice de abstenções, de votos nulos e brancos da história, demos uma aula para o mundo de como enfrentar as intervenções do poder econômico e político de outras nações.

Temos muitos desafios pela frente. O controle do déficit fiscal, o combate ao narcotráfico e das milicias, o controle e a diminuição da criminalidade e da violência pelo país, especialmente nos grandes centros urbanos, a defesa dos direitos humanos e das nossas florestas e terras raras.

No campo social, reduzir as desigualdades sociais, desenvolver programas de prevenção e recuperação de dependentes químicos e seus familiares, além de desenvolver projetos de assistência aos nossos idosos que, infelizmente, ainda estão esquecidos pelo poder público.

No campo político, precisamos acabar de vez com o orçamento secreto e fazer uma reforma judiciária para que a justiça seja mais rápida e mais eficaz.

Apesar de tudo, parabéns a todos os brasileiros que participaram desta festa cívica que coroa a nossa tão frágil democracia que continua. 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: *projetocriar@yahoo.com.br*
site: *www.portaldasobriedade.com.br*
Youtube: Portal da Sobriedade
Diretor editorial e executivo: Cláudio M. Nogueira
Editora de arte: V. M. A.
Dep. comercial: (31) 99206-2492

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

Jogos de apostas

Continuação da edição anterior

5 - Territorialidade, interseccionalidade e redução de danos: fundamentos do cuidado na Raps

A territorialidade é um dos fundamentos essenciais da Raps. Ela expressa o compromisso de cada dispositivo de saúde com um espaço geográfico e social definido, onde constrói vínculos, reconhece contextos e atua de forma integrada com outros setores, em consonância com os princípios da responsabilidade sanitária, da clínica ampliada e da atenção territorial (Brasil, 2011, 2013). Esse entendimento dialoga com a concepção de território como espaço vivo e relacional, atravessado por dinâmicas sociais, culturais e políticas (Santos, 2006), tal como discutido no campo da saúde coletiva. Assim, a territorialidade orienta práticas que valorizam a proximidade, o vínculo, o reconhecimento das singularidades dos territórios e a articulação intersetorial necessária para produzir cuidado em liberdade (OMS, 2021. OMS. Opas, 2025).

5.1 Responsabilidade dos dispositivos por territórios

Cada serviço da Raps – como, por exemplo, os Caps, as UBS, os Consultórios na Rua e as Unidades de Acolhimento –, deve assumir a responsabilidade sanitária e social por um território específico. Isso implica conhecer o território, mapear riscos e potencialidades, identificar redes de apoio existentes e atuar junto às famílias, às escolas, às comunidades e às organizações locais (Brasil, 2013b, 2017b). A corresponsabilidade territorial garante acessibilidade, continuidade e integralidade do cuidado, evitando desarticulação de ações ou desassistência (OMS, 2021. OMS. Opas, 2025).

No caso dos jogos de apostas, o território é o espaço no qual se manifestam as práticas culturais, os padrões de consumo, as vulnerabilidades e os recursos comunitários capazes de sustentar o cuidado.

5.1.1 Território como espaço de pertencimento

O território é mais do que um recorte geográfico: é um espaço de pertencimento e identidade, no qual as pessoas constroem sentidos de vida, vínculos e possibilidades de cuidado. O território é um espaço socialmente produzido, atravessado por relações, histórias, desigualdades e práticas cotidianas (Santos, 2006). Compreender o território sob essa perspectiva amplia a clínica, pois permite enxergar as condições materiais, simbólicas e relacionais que influenciam o sofrimento psicossocial (Brasil, 2011, 2013b). No cuidado de pessoas com problemas relacionados aos jogos de apostas, a inserção no território ajuda a identificar fatores de risco, como insuficiência de renda, desemprego, isolamento, vulnerabilidade social e acesso facilitado a plataformas digitais de apostas. e fatores protetores, como família, comunidade, espaços culturais, práticas coletivas e oportunidades de lazer (OEDA, 2023, OMS, 2021).

A prática territorial implica sair do serviço, circular, dialogar, criar pontes e construir confiança – é uma clínica viva, que se move junto à vida, sustentada pelo vínculo, pela corresponsabilidade e pela presença da equipe nos espaços reais do cotidiano (Brasil, 2013b). Nesse sentido, ressalta-se a importância dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) como profissionais estratégicos para o cuidado e a identificação de pessoas que possam estar com problemas relacionados a jogos de apostas, mas que ainda não acessaram os serviços de saúde, além de ofertar orientação sobre as formas de cuidado na rede e possibilitar a interlocução com os serviços da APS para iniciar o processo de cuidado.

Os ACS são profissionais essenciais e estratégicos na identificação de pessoas que podem estar com problemas relacionados a jogos de apostas por estarem em contato direto com o território, pessoas usuárias e sua família, possibilitando uma visão ampla do contexto de vida das pessoas. Ainda, são profissionais que compõem as equipes da APS, fazendo essa interlocução com o serviço para a promoção do cuidado integral e longitudinal.

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



Poesia

Será que precisa?

Será que precisa
Que você veja seu filho entregue...
Caído pelas calçadas
Perdido pelas ruas e becos da cidade
Envolvido em maldade
Maltratando e sendo maltratado
Pálido, raquítico e definhando?

Será que precisa,
Que você veja seu filho fracassado...
Maltrapilho humano.
O futuro deixado de lado
Os sonhos esquecidos
Abandonados...

Será que precisa
Que você passe por tudo isto,
Para entender que a dependência química é uma doença,
E que, assim como os outros doentes, o dependente
Precisa de tratamento?

Será que precisa
Ou você pode aprender com os outros?
Com tantos pais e filhos que sofrem
Com esta doença tão terrível?

Cláudio M. Nogueira



Para Refletir

Assembleia dos órgãos

Dizem que certa vez os órgãos do corpo humano resolveram fazer uma assembleia para votar em quem seria o rei do corpo.

Logo quando começou imediatamente o cérebro pediu a palavra e foi logo afirmando:

- Acredito que isto é uma perda de tempo. Acho que é claro para todos que é eu que devo ocupar este cargo, afinal, sou eu o responsável pelo bom andamento de todos vocês. É de mim que sai todos os comandos...

Interrompendo o cérebro, o coração foi falando:

- Espera aí cara, se eu não bombear o sangue até você e a todos os outros vocês não vão conseguir funcionar, sendo assim é óbvio que quem deve ser o rei...

O pulmão então continuou a fala do coração:

- Vocês estão certos em parte, porque se não houver o oxigênio não há vida. Nem o cérebro e nem o coração serão capazes de funcionar, isto implica que o rei deve ser eu.

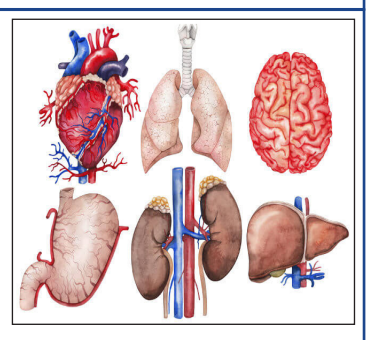
As discussões ficaram calorosas, ninguém chegava a um acordo. O fígado, o estômago, o pân-creas, enfim, todos os órgãos se sentiam o mais importante. Até que em um determinado momento, o ânus pediu a palavra humildemente:

- Eu acho que quem deve ser o rei sou eu.

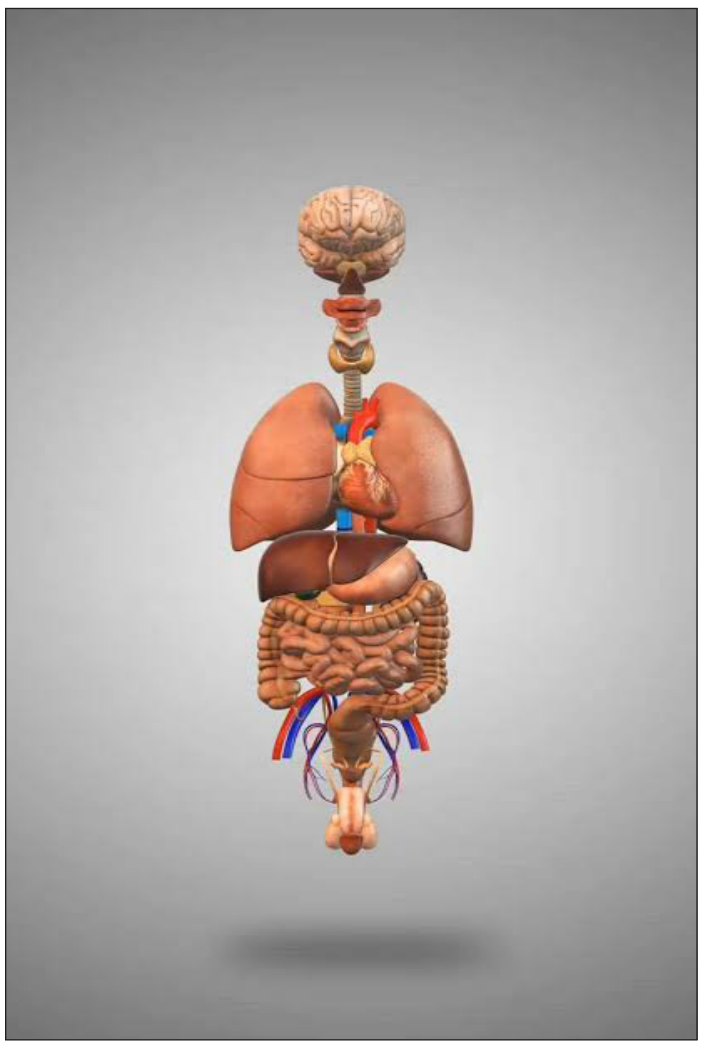
Foi uma gargalhada só. Todos acharam um absurdo à pretensão do ânus querer ser o rei. O ânus se sentiu muito hu-milhado e saiu da assembleia. Tomou a decisão de não trabalhar mais.

Em pouco tempo, a temperatura corporal aumentou, o coração perdeu seu ritmo normal, o cérebro começou a delirar, o pulmão começou a ter dificuldades de respirar. O sistema digestivo ficou todo congestionado e o corpo entrou em estado de convulsão.

Desesperados, os órgãos se organizaram e foram todos juntos pedindo desculpas ao ânus e implorando para ele voltar a funcionar antes que a morte os visitasse. O ânus aceitou as desculpas e imediatamente começou a trabalhar voltando assim à normalidade no corpo.



Juntos, os órgãos entenderam que num sistema democrático todos possuem sua importância e um órgão depende dos outros para seu bom funcionamento.



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



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

Cronobiologia a seu favor

A cronobiologia é uma nova área da biologia contemporânea que estuda os "relógios biológicos", ou seja, os mecanismos que cada ser humano tem e que se traduzem em alguns hábitos diários. Essa disciplina possui diversas pesquisas na comunidade científica inclusive com o intuito de melhorar a qualidade de vida.

E para melhorar a qualidade da sua vida vale a pena utilizar algumas regras e segui-las sempre que possível, respeitando os horários e limites do seu corpo. Disciplina e determinação são muito importantes, portanto, insira uma rotina saudável ao seu dia-a-dia. Veja as nossas dicas.

Hora de acordar:

Um bom horário é despertar entre 7 e 8 horas da manhã. Quem gosta de acordar tarde já começa o dia em desvantagem. À partir das 6 horas, o corpo produz um hormônio chamado cortisol que faz acordar. Entre 7 e 8 horas, a taxa de cortisol no corpo atinge a concentração máxima. Essa faixa de horário é ideal para acordar com facilidade e com grande disposição.

Trabalho:

Um horário excelente para o trabalho é das 10 às 12 horas. Nesse período o estado de vigilância atinge o seu pico e a memória de curto prazo (que guarda coisas como um número de telefone que olha na lista, é retido por alguns segundos e esquecido na sequência) está mais ativa.

Depois que as endorfinas presentes entre às 9 e 10 horas da manhã desaparecem, o organismo atinge a sua velocidade ideal. É o momento certo para refletir, discutir idéias e encontrar inspiração.

Descanso:

O horário ideal é entre às 13 e 14 horas. A moleza que dá depois do almoço não se deve unicamente à digestão, mas também a uma queda de adrenalina que acelera o ritmo cardíaco. Para retomar a disposição, basta uma sesta de 20 minutos.

Movimento:

A forma física encontra o seu ápice no meio da tarde, entre 15 e 16 horas, ao mesmo tempo em que a capacidade intelectual diminui. Como não há produção de hormônios específicos nesse horário, os cronobiologistas ainda não encontraram uma explicação para o fato.

Rush:

À partir das 18 horas, o organismo fica particularmente vulnerável à poluição e ao monóxido de carbono. Convém então evitar o consumo de cigarros e outras drogas e, se possível, os engarrafamentos. Também é nesse horário que a atividade intelectual e o estado de vigilância atingem um novo pico. É uma hora certa para mandar as crianças fazerem a lição de casa, por exemplo.

Sono:

A melatonina (hormônio do sono) invade progressivamente o corpo à partir das 18 horas. Mas é às 20 horas que aparece o primeiro momento ideal para dormir, sucedido por outros iguais a cada duas horas. Para ajudar a cair no sono, fazer amor é uma excelente ideia: o prazer sexual desencadeia a secreção de endorfinas no cérebro, favorecendo o adormecimento.

Regeneração:

Das 21 a 1 hora da manhã é uma fase muito importante do sono porque coincide com o pico da produção do hormônio do crescimento, indispensável para a renovação das células e a recuperação física. Esse hormônio permite que os conhecimentos adquiridos na véspera sejam armazenados no cérebro.





Elaboração:
Danilo Viana da Silva

Fonte: Faculdade de Medicina Pite-Salpêtrière



Ditado Popular

Tem que ensinar a pescar e não dar o peixe

Este ditado é muito utilizado na nossa cultura, especialmente pelas classes sociais mais abastadas. O sentido nos aponta para a necessidade de construir uma independência das pessoas menos favorecidas materialmente daquelas que têm condições de dar o peixe. Analisando friamente este princípio, todos nós concordaremos com ele, afinal, dar o peixe sem ensinar a pescar mantêm a condição do pedinte.

Porém, ao aprofundar esta reflexão é possível perceber que em algumas situações dar o peixe no primeiro momento é fundamental. Certa vez, conversando com um jovem, sobre isto, ele me falou algo que eu nunca esqueci. De maneira emocionada, este jovem comentou:

- Cláudio, falar que pobre é preguiçoso e que não gosta de trabalhar é fácil. Quem fala isto é porque nunca passou fome na vida. Somente quem já passou por isto sabe que ficar sem comer dá preguiça. A gente não tem energia para consumir com o trabalho. Quando isto aconteceu comigo e com meus irmãos, além da preguiça, a gente sente depressão, desespero, revolta, ansiedade e até pensamentos suicidas ou mesmo de roubar para conseguir algo para comer.

Ele deu um suspiro e com olhos lacrimejados, continuou:

- Uma coisa é você ficar sem almoço sabendo que vai jantar. Outra coisa é você não almoçar e não tem ideia quando terá a próxima refeição.

Lembro que eu tinha cerca de quatorze anos quando passei por isto e no meu desespero eu pedi para um pedreiro que estava trabalhando perto da minha casa para eu ajudá-lo como servente em troca do almoço. Fi-quei quase duas semanas só comendo. Não tinha energia para carregar nem uma lata de concreto. Tive sorte que ele era um homem bom e que já tinha passado por isto e assim me compreendeu. Com muito custo comecei a ter energia para trabalhar. Poucas pessoas sabem disto: passar fome dá preguiça.

Depois deste depoimento passei a ter uma nova visão sobre este problema. Percebi que além de ensinar a pescar, é necessário primeiro dar o peixe para que o pescador consiga ter energia para tirar o peixe d'água.

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependências e Co dependências



Histórias para crescer

A corrida

Certa vez, o coelho desafiou alguém da floresta que conseguisse correr mais do que ele. Muito presunçoso e arrogante espalhou a notícia para todos os cantos. Não se falava em outra coisa no meio dos animais. Ninguém se aventurava a arriscar desafiá-lo. A cada dia o orgulhoso coelho andava e corria fazendo a sua apresentação para mostrar seus dotes de velocidade.

Um dia esta notícia chegou a uma já antiga tartaruga. Indignada com a notícia e da soberba do coelho, ela resolveu desafiá-lo e mandou avisar ao coelho que ele tinha um concorrente. Esta notícia chegou como uma bomba na floresta. Não se falava outra coisa a não ser desta tão esperada corrida. Todos riam da pobre tartaruga.

Chegado o dia, todos já estavam ansiosos para assistir a grande corrida. O coelho se exibia suas longas pernas e a tartaruga humilde estava ali ao lado do seu rival. Foi dada a largada, e como todos esperavam, o coelho saiu em disparada na frente. Muitos já começaram a vaiar a tartaruga, que lentamente começou a caminhar. Ao longo da corrida, o coelho encontrou um "banquete de hortaliças e cenouras deliciosas com os dizeres: para o nosso grande campeão". Ele parou e, movido pela vaidade, olhou para trás e nem viu a tartaruga. Resolveu dar um cochilo ali para descansar um pouco.

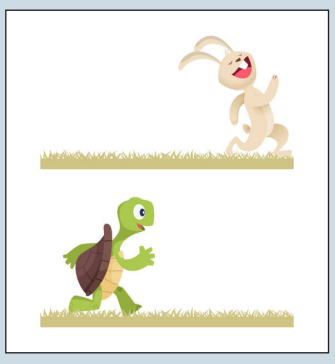
Como estava muito cansado, pois não tinha dormido direito na noite anterior, por causa da sua ansiedade, o coelho simplesmente "apagou". Devagar e sempre, a nossa corajosa e inteligente tartaruga passou lentamente pelo coelho e chegou primeiro na linha de chegada.

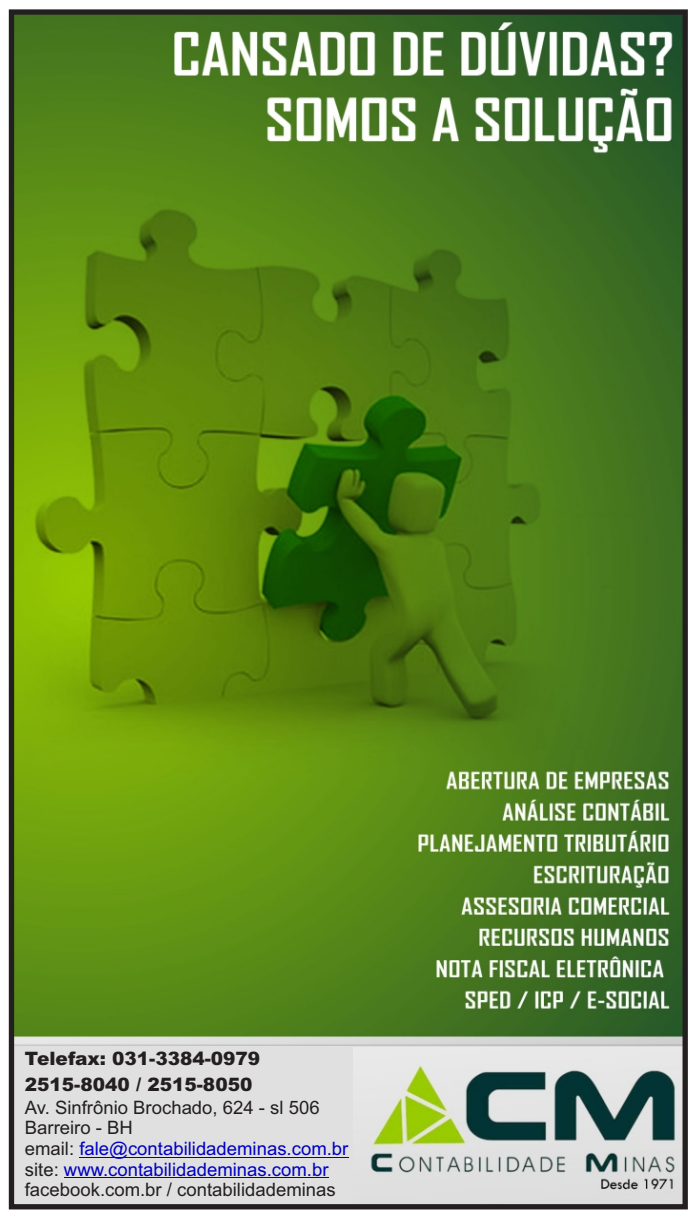
O coelho acordou com o barulho da torcida carregando a tartaruga gritando: "é campeão, é campeão...". Ao ser entrevistada como foi que conseguiu aquela brilhante conquista, a tartaruga respondeu: "sabia que eu era mais lenta do que meu adversário. Precisava montar estratégias para ganhar. Como sabia que ele adorava comer e dormir, eu preparei o banquete e a rede para ele ao longo do trajeto. Ele caiu igual a um patinho, ou melhor, igual a um coelhinho. A estratégia funcionou, afinal, nós devemos correr atrás dos nossos objetivos não só com os músculos, mas também com os nossos neurônios".

Autor desconhecido

Escrito por
Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependências e Co dependências





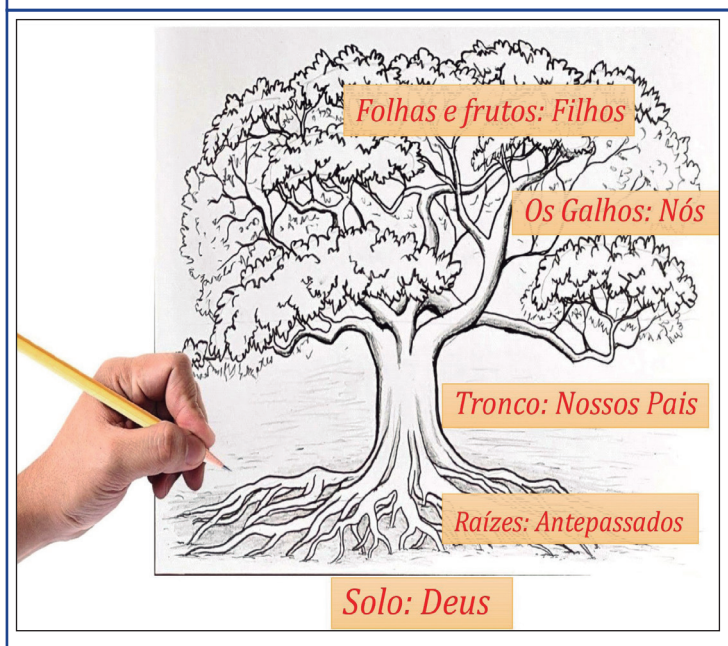
Grupo Terapêutico Online Permanente (GTOP)

'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 XV



Continuação da edição anterior

Os pais e as dependências - Parte II (Continuação)

10 – A mãe solo e as dependências – Muitas famílias nos dias de hoje, são chefiadas por mulheres. Segundo dados do IBGE e do FGV IBRE, o Brasil possui cerca de 11 milhões a 11,3 milhões de famílias chefiadas por mães solo (mulheres com filhos e sem cônjuge morando na residência), isto representa cerca de 15% de todos os domicílios brasileiros. Estima-se que são 10 milhões de mães nesta situação no Brasil com um perfil preocupante: 60 % são negras e em situação de vulnerabilidade social.

Diante desta realidade, a maioria delas precisa ir para o trabalho e muitas vezes elas não têm acesso a creches públicas e comunitárias para deixar seus filhos. Em muitos casos, os filhos mais velhos ou parentes e até mesmo vizinhos assumem este papel de cuidados com os pequenos.

Dificilmente, esta mãe conseguirá prover as necessidades emocionais de afeto e até mesmo de educação e alimentação adequados para o desenvolvimento saudável destas crianças e adolescentes.

Agravando mais ainda este quadro, o ambiente social das comunidades dominado pelo tráfico e pelas drogas são um convite para o prazer e dinheiro fácil para estes adolescentes, jovens e até mesmo crianças.

Esta família sem a presença de um pai negligente, ausente e muitas vezes dependente, se desestrutura ainda mais sem a presença desta mãe que se ausenta para trazer o sustento para a sua casa e seus filhos. Este ambiente é um terreno fértil para a disfuncionalidade familiar e trazendo como consequência o uso/abuso das substâncias por parte dos seus membros com possíveis desenvolvimento de dependências químicas ou comportamentais.

De maneira diferente, mas tão dolorida e difícil a situação das famílias da classe média e alta. Mães que foram para o mercado de trabalho e não possuem a presença do companheiro também vivem o mesmo drama. Apesar dos bens materiais, o sustento e o suporte de creches, escolas integrais e secretárias do lar, a afetividade fica comprometida da mesma forma que as famílias menos favorecidas.

A ausência dupla da paternidade e maternidade vai provocar as mesmas feridas psíquicas das outras famílias acrescentando um aspecto pouco falado na nossa sociedade: a solidão infantil e juvenil. Com poucos irmãos e trancafiados nos apartamentos e condomínios de luxo, eles terão poucas oportunidades de sentir o calor humano da comunidade.

Esta solidão pode levar a sintomas como depressão, fobia social, ansiedade, TDAH, transtornos psíquicos, uso/abuso de álcool e outras drogas, além de comportamentos desviantes como uma forma de chamar a atenção destes pais ausentes.

A mãe, atarefada com seus afazeres profissionais, tenta suprir suas ausências suprindo todas as necessidades materiais dos seus filhos, deslocando assim o afeto para objetos. Dentro deste contexto, seus filhos crescem carentes de afeto, com baixa autoestima e autoconfiança, podendo chegar na idade adulta totalmente dependentes desta mãe.

Certa vez, atendendo uma paciente muito bem sucedida, ela ficou toda a sessão questionando onde foi que ela tinha errado. Segundo ela, não tinha faltado nada na vida do seu filho de 26 anos. Ele tinha estudado nas melhores escolas, tinha feito natação, judô, aprendeu a falar inglês e tudo o mais que um jovem gostaria de ter. De maneira direta, ao final da sessão, eu fiz uma intervenção dizendo: "faltou sim, algo muito importante na vida do seu filho". Ela curiosa, me perguntou o que tinha faltado. Eu respondi: ***"faltou a falta"*** e logo em seguida, encerramos a sessão.

Portanto, todas as classes sociais estão sofrendo com este problema tão grave das dependências. É possível concluir que precisamos resgatar a autoridade da mãe e, sempre que possível, trazer o pai para a relação com seus filhos. Para isto, precisamos pensar um pouco mais sobre todas estas questões sociais e econômicas na qual estamos inseridos.

Continua na próxima edição

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo Clínico

Sons inaudíveis

Um rei mandou seu filho estudar no templo de um grande Mestre, com o objetivo de prepará-lo para ser uma grande pessoa. Quando o príncipe chegou ao templo, o Mestre o mandou sozinho para uma floresta. Ele deveria voltar um ano depois, com a tarefa de descrever todos os sons da floresta. Quando o príncipe retornou ao templo, após um ano, o Mestre lhe pediu para descrever todos os sons que conseguira ouvir. Então disse o príncipe:

- Mestre eu pude ouvir o canto dos pássaros, o barulho das folhas, o alvoroço dos beija-flores, a brisa batendo na grama, o zumbido das abelhas, o barulho do vento cortando os céus...

E ao terminar o seu relato, o Mestre pediu que o príncipe retornasse à floresta, para ouvir tudo o mais que fosse possível. Apesar de intrigado, o príncipe obedeceu a ordem do Mestre, pensando:

- Não entendo, eu já distingui todos os sons da floresta...

Por dias e noites ficou sozinho ouvindo, ouvindo, ouvindo... Mas não conseguiu distinguir nada de novo além daquilo que havia dito ao Mestre. Porém, certa manhã, começou a distinguir sons vagos, diferentes de tudo o que ouvira antes. E quanto mais prestava atenção, mais claros os sons se tornavam. Uma sensação de encantamento tomou conta do rapaz. Pensou:

- Esses devem ser os sons que o Mestre queria que eu ouvisse...

E sem pressa, ficou ali ouvindo e ouvindo, pacientemente. Queria ter a certeza de que estava no caminho certo. Quando retornou ao templo, o Mestre lhe perguntou o que mais conseguira ouvir.

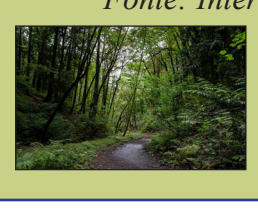
Paciente e respeitosamente o príncipe disse:

- Mestre, quando prestei atenção pude ouvir o inaudível som das flores se abrindo, o som do sol nascendo e aquecendo a terra e da grama bebendo o orvalho da noite...

O Mestre sorrindo, acenou com a cabeça em sinal de aprovação, e disse:

- Ouvir o inaudível é ter a calma necessária para se tornar uma grande pessoa. Apenas quando se aprende a ouvir o coração das pessoas, seus sentimentos mudos, seus medos não confessados e suas queixas silenciosas, uma pessoa pode inspirar confiança ao seu redor; entender o que está errado e atender às reais necessidades de cada um.

Fonte: Internet



Histórias para crescer

Desapego

Um cidadão fez voto de desapego e pobreza. Dispôs de todos os seus bens e propriedades, reservou para si apenas duas tangas, e saiu Índia afora em busca de todos os sábios, medindo na verdade o desapego de cada um. Levava apenas uma tanga no corpo e outra para troca, sempre que necessário.

Estava convencido de não encontrar quem ganhasse de si em despojamento, quando soube de um velho guru, bem ao norte, aos pés do Himalaia. Tomando as direções, partiu ao encontro do velho sábio.

Quando lá chegou, tristeza e decepção! Encontrou terras bem cuidadas, um palácio faustoso, muita riqueza, muita pompa. Indignado, procura pelo guru. Um velho servo lhe diz que ele está em uma ala dos magníficos jardins com seus discípulos, estudando desapego. Como era costume da casa ter gentileza para com os hóspedes, o servo convida o andarilho para o banho, repouso e refeição, antes de se dirigir à presença do sábio.

Achando tudo muito estranho, o desapegado aceita a sugestão. Toma um bom banho, lava sua tanga usada, coloca-a para secar no quarto e sai em busca do guru. Completamente injuriado, queria contestar e desmascarar aquele que julgava um impostor, pois em sua concepção desapego não combinava com posses. Aproxima-se do grupo, que ouve embevecido as palavras do mestre e fica ruminando um ardil para atacar o guru, quando, correndo feito um doido, chega um dos serviçais gritando:



- Mestre, mestre, o palácio está pegando fogo, um incêndio tomou conta de tudo. O senhor está perdendo uma fortuna! O sábio, impassível, continua sua prédica. O desapegado viajante das duas tangas dá um salto e sai em desabalada carreira, gritando:

- Minha tanga, minha tanga, o fogo está destruindo minha tanga...

Autor desconhecido

Meu comentário:

Desapegar-se não é deixar de ter bens materias, mas sim, entender que nada nos pertence, apesar de possuirmos algo. Ao longo da vida vi muitas pessoas pobres se apegar ao pouco que tem e muitos ricos totalmente desprendido dos seus bens materiais.

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

Histórias para crescer

As duas vacas

Certo sitiante, muito pobre, possuía duas vacas no seu pequeno curral. As duas vacas, muito magras, só se alimentavam uma vez por dia, quando o seu proprietário deixava um pouco de capim na cocheira.

Certa madrugada, uma das vacas percebeu que num determinado local, a cerca do curral estava quebrada, e que poderia se aventurar em busca de outras pastagens.

Convidou sua companheira, que, receosa, ficou com medo de perder aquele alimento seguro de todos os dias. Afinal, os riscos do desconhecido eram enormes. O que teria do lado de lá?

Assim, a vaca mais ousada foi em busca da sua aventura e ao subir o morro, se deparou com um campo enorme, com vastas pastagens para alimentar.

A vaca retornava sempre antes do amanhecer do dia, para o seu proprietário não perceber o problema da cerca. Contava tudo o que ela tinha visto lá fora para sua companheira. A vaca medrosa, não acreditava em nada que a outra falava. Continuava ali, cada vez mais magra esperando o seu "dono" trazer mais uns minguados feixes de capim.

A vaca corajosa, com o decorrer do tempo, começou a ficar mais vistosa, mais sadia e mais feliz. Durante muito tempo, ela sempre voltava convidando sua amiga a ir embora com ela e nada.

Até que ela percebeu que não adiantava querer ajudar a sua amiga e resolveu nunca mais voltar.

A vaca medrosa adoeceu e morreu junto com o seu proprietário. A vaca corajosa, bela, sábia e feliz percebeu que valeu a pena correr os riscos e lutar para buscar novas pastagens.

Autor desconhecido

CONTABILIDADE IDEAL
Assessoria tributária e contábil
Telefax
(31) 3384-1444
www.contabilidadeideal.com
R. José Brandão, 315 - Sl-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 controle emocional



Já dizia os antigos que o maior vitorioso é aquele que consegue vencer a si mesmo. Isto significa que nosso maior adversário está dentro de nós mesmos. Os nossos traumas, medos, frustrações e fragilidade emocional são, sem sombra de dúvidas, os nossos maiores obstáculos.

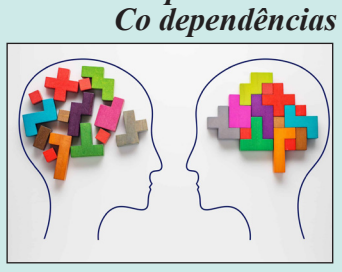
Esta realidade é clara na relação dos pais com seus filhos. Como os nossos pequenos conseguem desestabilizar emocionalmente o mundo adulto. Algumas crianças e adolescentes são capazes de extrair o pior de nós mesmos. Ao demonstrar tanta fraqueza, perdemos o controle da situação e, de maneira inconsciente, os nossos "inocentes" filhotes começam a manipular seus os pais assumindo assim, o controle da situação.

Desta forma, a melhor maneira de ajudar no processo de educação dos seus filhos é ajudando os pais deles. Ao invés de ficarem encaminhando a criança e o adolescente para médicos e psicólogos, os pais deveriam se envolver no tratamento visando tratar de suas próprias mazelas e angústias. Só assim será possível ter resultados mais rápidos e eficazes.

A busca do autocontrole emocional é fundamental para alcançar o "controle" da família e isto só será possível com um processo de autoconhecimento dos pais através de uma boa psicoterapia (de grupo ou individual).

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo clínico

Especialista em Dependências e Co dependências



O caminho da autotransformação - Parte VIII

Continuação da edição anterior

Palestra 04: O Deus real e a imagem de Deus. Parte III

A dissolução da imagem de Deus

No primeiro momento, eu preciso tomar consciência deste conceito errado de Deus. No segundo momento, eu devo reordenar minha consciência de Deus e confrontá-la com sua imagem de Deus. No terceiro momento, eu devo reavaliar meu conceito consciente e inconsciente de Deus tentando diminuir esta discrepância. À medida que compreendemos a força magnética das imagens inconsciente, mais conscientes ficaremos e mais preparados estaremos para percorrer este caminho.

A conclusão que chegaremos neste trabalho é que não há injustiça mundo e que precisamos descobrir a causa e o efeito de nossas ações interiores e exteriores

Deus não é injusto

Quando a gente olha para nossos defeitos nos depararemos com a lei de causa e efeito na nossa vida e isso será libertador. Conseguiremos assim a sair do vitimismo e começaremos a crescer como humano, afinal, só nós criamos a nossa vida.

A percepção de como nós causamos os efeitos na nossa vida dissolverá toda a imagem deturpada do Deus indulgente e complacente que nos castiga.

Palestra 05 Unidade e dualidade. Parte II

O caminho para o plano unificado é a compreensão

O estado de consciência unificado é alcançado através da compreensão e sabedoria.

Apesar de seu desconhecimento e inconsciência dele, você já tem um estado de mente unificado no seu verdadeiro eu. Como consequência disto, o mundo torna-se vivo trazendo uma liberdade até então desconhecida.

O conflito surge quando buscamos esta unicidade com o conceito dualista. Isto acontece porque é simplesmente impossível chegar na unicidade tendo uma visão de mundo dualista. Ao procurar a unidade num mundo todo dividido você não vai encontrar e vai se frustrar, aumentando mais ainda o conflito interior. Viver na ilusão é viver na dualidade.

No plano dualista, estar errado significa ser negado pelo outro. Seu sentido de identidade está associado com a outra pessoa, não com seu eu verdadeiro. Enquanto você for apenas um ego exterior, você dependerá dos outros.

Somente depois de tomar consciência do Centro do seu ser, que corporifica a unificação é que sua vida deixa de depender dos outros.

Primeira dualidade: "quem está certo e quem está errado? Só eu posso estar certo. Se não for assim, tudo estará arruinado".

Segunda dualidade: "ou ceder a um erro que você não pode admitir, por tratar-se de um erro absoluto, ou continuar lutando". Aqui, temos duas saídas: admitir um erro que simboliza uma morte do meu eu, da minha psiquê ou insistir que está totalmente certo. As duas saídas levam ao mesmo destino: morte, perda, aniquilação.

Toda luta dualista está fadada a conduzi-los a mais armadilhas, sendo todas, produtos da ilusão.

A saída é a via da unicidade. É nela que você encontra o bem e o mal andando de mãos dadas, sem conflitos. Neste caminho, todos os males desaparecem e só fica o bem. Esta via nos leva nas profundezas do verdadeiro eu, muito além do ego mesquinho que carregamos na visão dualista do mundo. Enquanto viver no mundo conflituoso dualista e ilusório, você vivera na desesperança, no desamparo e com a sensação de energias dissipadas desta luta. Roubam-lhe o seu direito inato que só pode ser encontrado na unificação. A herança dualista foi passada para você pela cultura e educação, gerando temores e medos que te atormentam durante toda a sua vida.

Para você ter acesso ao PLANO UNIFICADO DE CONSCIÊNCIA, é preciso tomar consciência de que o verdadeiro eu, o divino, a grande vida do universo habita dentro de você contém toda a sabedoria e toda a verdade que você precisa para despertar este plano.

"Conhecereis a verdade e ela lhe libertará". Essa é a verdade.

Com esta verdade a dualidade acaba. Seremos um só diante de Deus. Com ela, você começa seu desenvolvimento ilimitado, um processo cujas concretizações se tornam possíveis e o seu ego não terá o poder de interromper seu crescimento.

Sempre se pode entrar em contato com o verdadeiro eu unificado. A pergunta: "Qual é a verdade da situação?" ao buscar mais a verdade do que as provas de quem está certo, você entra em contato com o princípio divino da verdade transcendente e unificada.

Quanto mais ampliar sua visão, mais livre, forte e seguro você se sentirá!

"No momento em que você se decidir pela verdade, no momento em que você estiver ansioso e preparado para não ver apenas o seu lado, sua pequena verdade, e para ceder à pequena verdade do outro por medo das consequências se não o fizer, no momento em que você desejar possuir a verdade maior, mais abrangente, que transcende pequenas verdades de ambos, uma tensão específica será removida de sua psique, estará então, preparado o caminho para a manifestação do verdadeiro eu.

Continua na próxima edição

Do livro: O Caminho da Autotransformação

Histórias para crescer

O beijo da menina

Um jovem, juntamente com seus colegas da igreja, resolveu fazer uma rua do lazer para as crianças de uma creche do bairro onde eles moravam. O objetivo era promover um evento onde as crianças pudessem brincar e a comunidade pudesse participar ajudando na compra de lanches, refrigerantes e muitas outras guloseimas com toda a renda para a creche que passava por muitas dificuldades financeiras.

Entusiasmados, o grupo de jovens convidou toda a comunidade. Eles conseguiram fechar a rua com a prefeitura, um palco para apresentações culturais com um político, doações de alimentos com comerciantes, etc.

Tudo estava pronto para um dia maravilhoso para as crianças e para toda a comunidade. Quando chegou o dia marcado os jovens estavam ansiosos para chegar o horário marcado. Tinha sido combinado com as irmãs da creche que seria à partir das 14 horas.

Infelizmente, já tinha dado 15 horas e pouquíssimas pessoas apareceram. Praticamente somente os membros do grupo de jovens e as crianças estavam lá. Os jovens começaram a brincar com as crianças. Elas disputavam o colo dos jovens e não sabiam o que comer e de que brincar. Ao final da tarde os jovens estavam cansados e frustrados. O evento organizado por eles foi um verdadeiro fracasso. Tinha dado prejuízo. Sobrou muita coisa e não conseguiram ajudar a creche financeiramente.

Ao guardar os móveis e utensílios que foram pegados na creche, o líder e idealizador do evento estava claramente abatido e cansado quando uma menina de cerca de sete anos chegou perto dele e pediu para ele abaixar. De maneira carinhosa, ela deu um beijo no seu rosto e soltou estas palavras:

- Tio, muito obrigado por este dia maravilhoso. Eu e meus amigos divertimos muito!

O Jovem, segurando suas lágrimas, percebeu que o evento tinha sido um fracasso na visão dele, mas na visão das crianças tinha sido um grande sucesso.

Autor:

Cláudio Martins Nogueira
Psicólogo Clínico

Especialista em Dependências e Co dependências



Histórias para crescer

Entre o céu e o inferno

Um homem, seu cavalo e seu cão caminhavam por uma estrada. Depois de muito caminhar, esse se deu conta de que ele, seu cavalo e seu cão haviam morrido num acidente. Às vezes os mortos levam tempo para dar conta de sua nova condição...

A caminhada era muito longa, morro acima. O sol era forte e eles ficaram suados e com muita sede. Numa curva do caminho, avistaram um portão magnífico, com um portal todo de mármore que conduzia a uma praça calçada com blocos de ouro e no centro havia uma fonte de águas cristalinas. O caminhante dirigiu-se ao homem que, numa guarita, guardava a entrada e perguntou:

- Bom dia, senhor! Que lugar é este aqui tão lindo?

- Isto aqui é o céu. - Respondeu o homem.

- Que bom que nós chegamos ao céu! Estamos com muita sede.

Podemos beber daquela água ali?

O guarda respondeu:

- O senhor pode entrar e beber água à vontade, mas infelizmente, no céu não pode entrar animais.

O homem ficou muito desapontado porque não esperava por aquilo e estava quase morrendo de sede. Olhou para o seu velho cavalo e para o seu grande companheiro Bidu e não teve coragem de deixá-los com sede e beber da água sozinho. Tomou a decisão de não beber em solidariedade aos seus amigos e prosseguiu seu caminho.

Depois de muito caminharem eles avistaram uma porteira velha semiaberta. A esperança reacendeu a chama da vida e de passos largos foram adentrando por uma estrada de terra, Debaixo de uma árvore havia um homem já idoso descansando calmamente. Com delicadeza, o caminhante exclamou:

- Bom dia, senhor!

- Bom dia! - Disse o homem.

- Estamos com muita sede: eu, meu cavalo e meu cachorro Bidu.

O velho senhor respondeu:

- Há uma fonte de águas límpidas e geladas no meio daquelas pedras. Podem ir até lá e beber à vontade.

Sem pensar duas vezes, os velhos amigos foram correndo matarem a sede. Ao saírem, o caminhante agradeceu ao bondoso senhor.

- Voltem sempre que precisarem! - respondeu o senhor.

Intrigado, o caminhante perguntou:

- A propósito, qual é o nome deste lugar?

- Aqui é o céu!

- Céu? O outro porteiro falou que lá, junto com aquele portal de mármore enorme que era o céu.

- Lá não é o céu, mas sim, o inferno.

- Esta informação errada deve causar uma grande confusão. - O sábio disse:

- De forma alguma, na verdade eles nos fazem um grande favor, porque lá ficam aqueles que são capazes de abandonar até seus melhores amigos.

Autor desconhecido



PALESTRAS DE PREVENÇÃO AS DROGAS



ESCOLAS - IGREJAS - EMPRESAS

Psicólogo clínico especialista em dependência química com 32 anos de experiência

31 99206-2492

projetocriar@yhaoo.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 - Alcóolicos Anônimos

Capítulo 3 – parte 10

Não gostamos de declarar alguém alcoólico, mas você pode, rapidamente, fazer um autodiagnóstico. Vá até o bar mais próximo e tente beber controladamente. Tente beber e parar de repente. Tente mais de uma vez. Não levará muito tempo para que você chegue a uma conclusão, se for honesto consigo mesmo. Talvez valha a pena uma séria crise de tremores, se dela vier o pleno reconhecimento de seu estado.

Embora não haja como provar, acreditamos que a maioria de nós poderia ter parado de beber bem mais cedo. Mas o problema é que poucos alcoólicos têm desejo suficiente de parar de beber enquanto é tempo. Soubemos de alguns poucos casos de pessoas que, apresentando sinais definitivos de alcoolismo, foram capazes de parar durante longo tempo, devido a um imperioso desejo de fazê-lo. Eis um exemplo.

Um homem de trinta anos estava bebendo demais. Nas manhãs seguintes às suas noitadas, ele sentia-se muito nervoso e acalmava-se com mais bebida. Ele era ambicioso e desejava ter sucesso em seus negócios, mas percebeu que, se bebesse, não chegaria a lugar algum. Quando começava, perdia completamente o controle. Decidiu que, até prosperar em seus negócios e se aposentar, não tocaria numa só gota de álcool. Homem excepcional, permaneceu abstêmio durante vinte e cinco anos e aposentou-se aos cinquenta e cinco anos, depois de uma carreira profissional feliz e bem-sucedida. Então, foi vítima de um pensamento no qual praticamente todo alcoólico acredita: que seu longo período de sobriedade e autodisciplina demonstrava sua capacidade de beber como os outros homens. Apareceram os chinelos e a garrafa.

Em dois meses, estava num hospital, confuso e humilhado. Durante algum tempo, tentou beber controladamente e, nesse ínterim, esteve internado várias vezes. Então, apelando para todas as forças, tentou parar por completo e descobriu que não conseguia. Tinha à sua disposição todos os meios que o dinheiro pudesse comprar, para resolver seu problema. Todas as tentativas fracassaram. Um homem forte ao se aposentar, teve sua saúde arruinada em pouco tempo e morreu em quatro anos.

Este caso contém uma lição convincente. A maioria de nós acreditou que, se permanecesse sóbrio por um longo período, poderia então beber normalmente. Mas este foi um homem que, aos cinquenta e cinco anos, descobriu estar no mesmo ponto onde estivera aos trinta, ao parar de beber. Vimos a verdade ser demonstrada mais de uma vez: "Uma vez alcoólico, sempre alcoólico." Começando a beber após um período de sobriedade, em pouco tempo estamos tão mal como sempre estivemos. Se estamos planejando parar de beber, não podemos ter restrições a esta ideia, em qualquer desejo disfarçado de sermos, algum dia, imunes ao álcool.

O Grande Livro
Bill W.,
cofundador de A.A.
Literatura
do AA

Continua na próxima edição



Ler para crescer

Os doze passos dos Neuróticos Anônimos - Parte 04

Dirigem a vida do indivíduo que deseja recuperar-se

Terceiro passo – Aceitação do Poder Superior: "viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade".

De certa forma, podemos dizer que chegamos ao "NA" contra a nossa vontade, trazidos pelos nossos problemas emocionais. A nossa vontade teria sido evitar os problemas que nos trouxeram ao "NA". E, no entanto, agora que encontramos esta maravilhosa irmandade e este milagroso programa de vida, sentimo-nos agradecidos pelo fato de termos ficado suficientemente doentes para nos decidirmos a procurar "NA".

Isso nos leva a pensar em como são as coisas e em como é cega e inoperante a nossa vontade quando se baseia apenas em nossa autossuficiência. E se somos cegos às nossas próprias necessidades e limitações, quanto mais não o somos às necessidades e limitações das pessoas cujas vidas estão entrelaçadas com a nossa! Achávamos que o nosso sofrimento era um martírio insuportável e viemos depois a descobrir que, ao contrário, ele era apenas o caminho para uma vida bem mais feliz do que as que vivem muitas das pessoas chamadas "normais".

Quem somos nós, então, para continuarmos insistindo em que seja sempre feita a nossa vontade? Ora, é bom que aprendamos a lição de uma vez por todas, procurando lembrar-nos de todas as coisas que desejávamos ser ou fazer e que resultaram em nada ou acabaram acontecendo de forma de todo diversa da que imaginávamos. Em nossa vida prevalece, não há dúvida, uma Vontade superior à nossa. Alguns aceitam essa realidade, outros não. E podemos perceber que são sempre os que não aceitam que permanecem emocional e mentalmente doentes e, por que não dizer, muitas vezes, fisicamente doentes também. "Aceitar a vontade Superior".

Não será mais lógico deixarmos de tentar impor a nossa vontade e simplesmente aceitarmos a vida tal como nos é apresentada, procurando vivê-la dia a dia da melhor maneira possível? Não será mais sensato procurarmos compreender que há coisas que realmente não podemos modificar, aceitando serenamente nossa incapacidade a esse respeito? E, sobretudo, não será da mais alta importância entregarmo-nos totalmente aos cuidados de Deus, na forma em que O concebemos, a fim de que a nossa vontade se submeta à Sua vontade e tenhamos, assim, condições de fazer o que podemos e devemos fazer para que a nossa vida decorra normalmente, livre das torturas do desequilíbrio emocional? Certo que sim. E é isso, precisamente, que o Terceiro Passo sugere que façamos.

Somos criaturas "dependentes" ou "livres"? A pergunta vem sendo debatida há séculos. Limitados na nossa memória do passado, completamente cegos quanto ao futuro, e geralmente errados quanto ao presente, a maioria de nós orgulha-se da "liberdade total que gozamos". Flertamos com a morte a 100 km por hora na terra e a 1.000 km acima dela; gastamos alguns milhões pagando uma casa mensalmente; com toda a confiança projetamos o futuro das crianças que concebemos; passamos uma boa parte de nosso tempo proclamando nossos "direitos" – vivendo num instante infinitésimo na vasta eternidade, na estreitíssima superfície de uma bola que voa sem direção pelo espaço, e chamamo-nos de "donos de nossos destinos". Somente quando somos atingidos por uma calamidade pessoal ou familiar ou nacional é que pensamos no "Deus" que nos criou, que nos deu o respiro da vida, e que mantém o nosso Universo todo na palma da Sua mão.

Literatura do NA
Neuróticos Anônimos

Continua na próxima edição

Ler para crescer

A busca - uma história de lutas, vitórias e derrotas

Obs.: infelizmente, há muitos anos, o Gilson foi vítima desta doença tão terrível: a dependência química. Em sua homenagem e para também matar um pouco a minha saudade, resolvi repetir esta história real de dor, de sofrimento e de busca. Muito obrigado por ter deixado esta obra prima que mesmo sem a sua presença física, você pode através desta cartilha, ajudar muitas pessoas. Os quadros foram feitos pelo autor. Um artista das palavras e dos pincéis que se curvou à sua doença.

Do seu eterno amigo - Cláudio Martins Nogueira

Capítulo 01: A Infância

Eu e você somos realmente um grande milagre.

Eu por estar escrevendo, você por estar lendo, obrigado.

Nasci no Brasil, na capital de Minas Gerais. Minha infância foi num bairro pobre da cidade.

Lembro-me, quando tinha dois anos. Meu pai que era açougueiro tentou matar minha mãe com um facão, meus irmãos mais velhos foram que impediram. O motivo até hoje eu não sei, meu pai não bebia e nem fumava.

Minha família é composta de 11 irmãos. Eu sou o décimo.

Depois deste dia do atentado, meu pai foi embora e nunca voltou.

Meus irmãos e irmãs eram quem cuidava da casa, minha mãe dedicou sua vida a Deus.

A casa em que morava era boa em relação às demais do bairro. Tinha um enorme quintal, e eu tinha meu pé de manga, onde passava horas em cima dele.

Construímos uma piscina no quintal, até eu ajudei a furar o buraco. No dia da estreia, fui o primeiro a mergulhar. Bati com a boca no fundo da piscina e quebrei os dentes da frente. Fiquei banguela.

Comecei a estudar aos sete anos, minha professora era namorada de um de meus irmãos, não tive dificuldade de passar de ano. Já no 2º ano tomei bomba. Eu era indisciplinado. Depois passei para o 3º ano.

Gostava muito de jogar bola. Queria ser um jogador profissional. Eu era um bom jogador.

Comecei a jogar num clube, e também comecei a tomar minhas primeiras pinguinhas, muito de vez em quando. E também passei a fumar cigarros.

Minha mãe teve que vender a casa para o governo. "Motivo" iria passar um metrô exatamente no local.

Mudamos para um bairro melhor, só que era apartamento. Eu tinha meu quarto...

Autor:
Gilson Medina

Retornos Inesperados

Brincadeira séria

Alguns anos atrás, ao chegar à portaria de um prédio comercial do Barreiro para pegar no expositor alguns jornais ***CRIAR-T VIDA*** para trabalhar eu brinquei com o porteiro que eu iria utilizá-los no canil da minha casa. (infelizmente, algumas pessoas sem conhecimento da importância do nosso trabalho fazem isto). Para minha surpresa um jovem se encontrava ouvindo isto e foi logo tomando partido e me dizendo:

- Com este jornal você não deveria fazer isto. Ele é muito importante e rico de mensagens que vale a pena ler e passar para outras pessoas.

E retirando da sua mochila, me mostrou dois exemplares que ele estava levando para um amigo dele que estava com problema de alcoolismo. E acrescentou logo em seguida:

- Todo mês eu pego quinze jornais aqui na portaria e levo para meus colegas do trabalho. Quando o jornal atrasa todos eles me cobram a edição.

Ao olhar para mim ele começou a desconfiar que eu era o editor do jornal. Ele me conheceu pela foto que mantenho no jornal. Sua satisfação foi tamanha que logo ele me deu um abraço e me agradeceu por estar ajudando a ele e a tantas pessoas com o jornal. Ao nos despedir ele com muito carinho me falou:

- Parabéns pelo seu trabalho. Que Deus continue te usando para manter este trabalho.

Eu saí dali renovado e com mais disposição para enfrentar tantos desafios que nos afeta tanto. O nosso eterno muito obrigado a todos que, com palavras de apoio e ajuda financeira mantém a chama do ***Jornal CRIAR-T VIDA*** acesa por 15 anos.

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:

projetocriar@yahoo.com.br

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

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

Ajude a salvar vidas. Anuncie na ***Revista Portal da sobriedade:***

(31) 99206-2492

Cláudio M. Nogueira
Psicólogo clínico
Especialista em dependências 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

