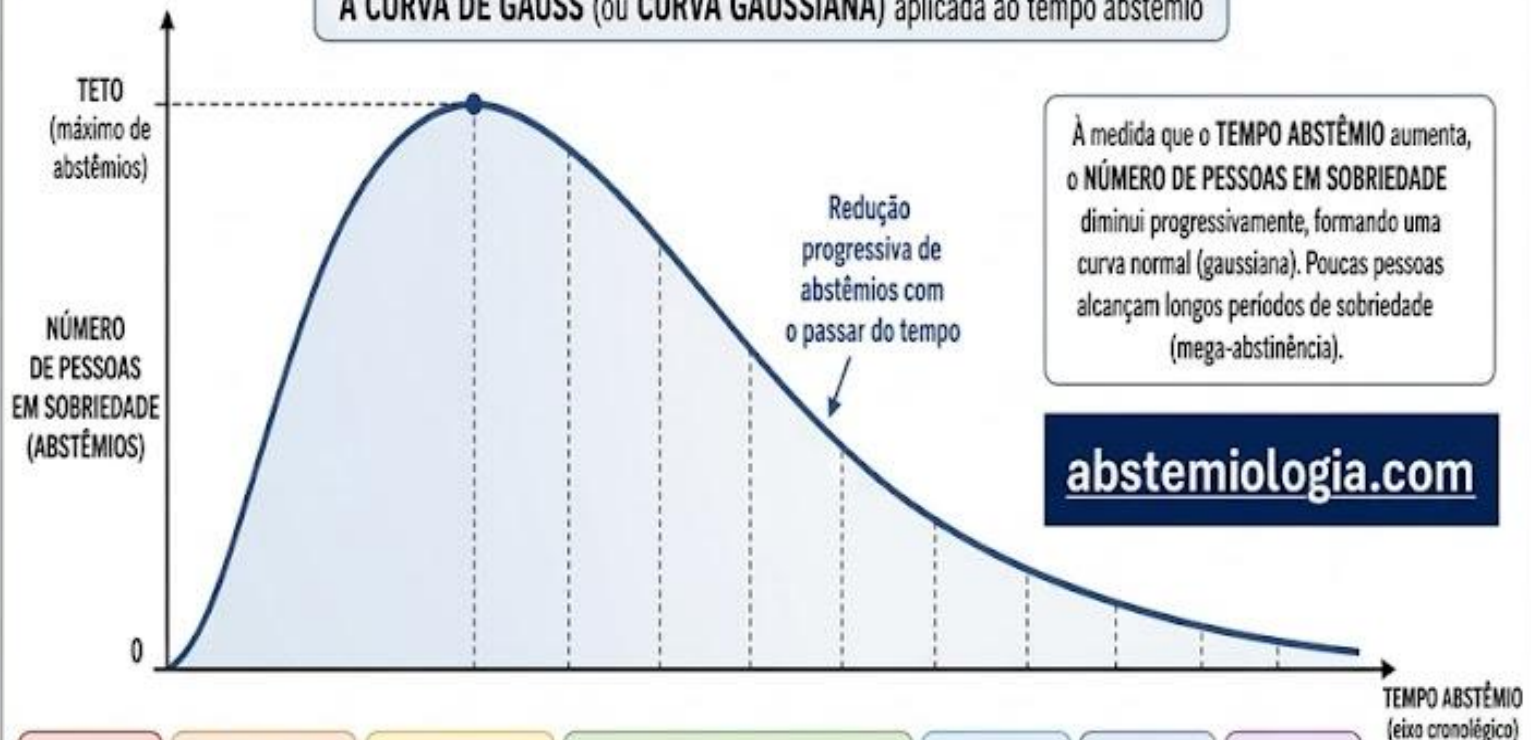


CURVA DE GAUSS NO MODELO ABSTEMIOLÓGICO

Estudo que relaciona o **NÚMERO DE PESSOAS EM SOBRIEDADE** com o **TEMPO ABSTÊMIO**.

RELAÇÃO INVERSA: quanto **MAIOR** o tempo, **MENOR** o número de pessoas em abstinência.

A CURVA DE GAUSS (ou CURVA GAUSSIANA) aplicada ao tempo abstêmio



ADICÇÃO	ANTES DA DESINTOXICAÇÃO	DESINTOXICAÇÃO (PONTO "R")	CICLOS DE 30 DIAS (TRINTÍDIOS)	PONTO "R+02" ou "R+03" ANOS	PONTO "R+05" ANOS	PONTO "R+10" ANOS	MEGA-ABSTINÊNCIA (R+20, R+30, R+40, anos...)
Período em que o uso de drogas ou álcool tornou-se muito intenso.	Enquanto o paciente estiver intoxicado, não pode ser considerada abstinência.	Momento em que o número de abstêmios atinge seu ápice. É o TETO do número de abstêmios.	A cada ciclo de 30 dias após a desintoxicação, o número de abstêmios reduz consideravelmente. São "filtros" ou pontos de pressão com maior vulnerabilidade a recaída.	Pouquíssimos abstêmios alcançam 2 a 3 anos de vida abstêmia.	Número muito menor de abstêmios alcança 5 anos.	Muito poucas alcançam 10 anos de sobriedade.	Ínfima parcela alcança longuíssimos períodos de sobriedade.
(DENTRO DO PERÍODO DE DROGAÇÃO) [D = UM + UA + Ad]	100% dos adictos pertencem à fase de adição.	↑ Início da fase de desintoxicação (Ponto "R" na escala abstêmia)	30 dias 60 dias 90 dias 120 dias 150 dias 180 dias	2 a 3 anos	5 anos	10 anos	20, 30, 40... anos

CONCLUSÃO: O modelo abstemiológico demonstrado pela CURVA DE GAUSS evidencia que o elemento **CRONOLÓGICO (TEMPO)** inicia a reduzir o número de pessoas convictas em permanecerem afélias.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Essa curva não indica o exato momento de recaída, mas sim a redução estatística do número de pessoas em abstinência ao longo do tempo.
- Os ciclos de 30 dias, 60 dias, 90 dias, etc., representam marcos críticos que exigem monitoramento redobrado.
- Superar cada ciclo aumenta as chances de permanência e fortalece a resiliência cognitiva de redividas.

LEGENDA

R = Referência (início da desintoxicação)
R* = Tempo de abstinência após o Ponto R

D = Drogação
UM = Mero Usuário
UA = Usuário Abusivo
Ad = Adicto

NOTA

Este estudo utiliza informações empíricas e observações clínicas consolidadas na abstemiologia, aplicadas ao modelo estatístico da CURVA GAUSSIANA para compreender o fenômeno da redução de sobriedade com o passar do tempo.



FONTE: Estudo abstemiológico baseado em observações empíricas e na aplicação do modelo estatístico da Curva de Gauss.

abstemilogia.com

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**CURVA DE GAUSS
NO MODELO ABSTEMIOLÓGICO**

1ª Edição

Curitiba-PR
Edição do Autor
2026

Copyright©2026 por Péricles Ziemmermann
Registro de direito autoral na CBL.
Todos os direitos reservados ao autor.

Contatos do autor: Péricles Ziemmermann
Site: <https://abstemilogia.com/links>
E-mail: abstemilogia@gmail.com

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada, publicada ou transmitida, total ou parcialmente, por nenhuma forma ou meio, seja mecânico, eletrônico, audiovisual ou qualquer outro, sem autorização prévia e escrita do autor e editor. A violação de direitos autorais é crime previsto na legislação brasileira. Admitem-se citações breves com indicação precisa da fonte.

Como citar esta obra:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Curva de Gauss no modelo abstemiológico**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <https://abstemilogia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/abstemiomatria-curva-de-gauss-no-modelo-abstemiol%C3%B3gico>>. Acesso em 28 abril 2026.



CURVA DE GAUSS NO MODELO ABSTEMIOLÓGICO

Não se preocupe: apesar no nome complexo, esse tema não é complicado. Farei uma breve análise sobre a relação que existe entre o número de pessoas que permanecem em sobriedade e o tempo abstinência. A questão a ser enfrentada reside no fato de compreender que com o passar do tempo o número de pessoas em vida abstinência tende ao esvaziamento. Sendo assim, são poucas pessoas que permanecem no processo abstinência por longos períodos. Para realizar esse pequeno estudo utiliza-se uma curva estatística conhecida como **CURVA DE GAUSS** ou **CURVA GAUSSIANA**. Vamos entender como isso funciona?

Problematizando: é de domínio público a informação de que o número de pessoas em sobriedade tende a diminuir com o passar do tempo. Existe uma **relação inversa entre tempo e abstinência**, ou seja, quanto **MAIOR** o tempo **MENOR** será o número de pessoas em abstinência. Como isso pode ser demonstrado matematicamente – ou estatisticamente – sem a necessidade de coleta de dados, mas utilizando somente informações empíricas? É possível compreender como isso ocorre graficamente?

Exemplificando: sabemos que o número de abstinências em **fase de desintoxicação** não corresponde ao mesmo número de abstinências que estarão em abstinência daqui a 02 (dois) anos. Seguindo esse raciocínio, sabe-se que o número de abstinências com 02 (dois) anos de abstinência é muito maior que o número de abstinências com 10 (dez) anos de sobriedade, e assim sucessivamente. Não queremos descobrir, nesse estudo, o porquê dessa desigualdade numérica. Queremos, porém, entender matematicamente como isso se desenvolve e de que forma pode ser demonstrado estatisticamente.

Você já ouviu falar na CURVA DE GAUSS?

Essa curva é conhecida como sendo a “**curva do sino**” porque graficamente ela tem um formato sinuoso. Estatisticamente, essa curva demonstra que existem

padrões normais de distribuição e de probabilidade. Ela é muito usada para demonstrar fenômenos naturais.

Você já ouviu as seguintes expressões? “Isso é um ponto fora da curva”, “o que ele fez é um ponto fora da curva” ou “aquilo é um ponto fora da curva”?

A **CURVA GAUSSIANA** representa padrões de dados de modo que os pontos fora dessa curva são, na verdade, pontos “fora do comum” porque fogem do padrão. Dessa forma, tudo que estiver “fora da curva” será tido como “fora do modelo”, ou seja, pode ser considerado uma **anomalia**. Por isso, o ditado popular mencionado anteriormente sempre indica que quem – ou o quê – estiver “fora da curva” será avaliado como irregular, estranho ou anormal.

COMO É A CURVA DE GAUSS NO MODELO ABSTEMIOLÓGICO?

Par os [estudos de abstemiologia](#) podemos utilizar essa curva de várias maneiras. Contudo, aqui, farei a análise da **CURVA GAUSSIANA** no que se refere ao número de pessoas que permanecem abstinências com o passar do tempo. Dessa maneira, **teremos um grande número de abstêmios que realizam a desintoxicação, mas um número muito pequeno que atinge a fase de [mega-abstinência](#)**. Sabemos, e isso é domínio público, que o elemento cronológico (tempo) tende a reduzir o número de pessoas convictas em permanecerem sóbrias. Esse raciocínio é bem simples: **a quantidade de pessoas que conseguem ficar 24 horas (um dia) sem consumir drogas ou álcool é muito maior do que a quantidade de pessoas que estão a 24 (vinte e quatro) anos sem consumir tais substâncias**. Isso indica que, na medida em que o tempo de sobriedade aumenta, o número de pessoas nessas condições diminui. Para visualizar esse fenômeno, basta olhar a foto deste artigo.

Com a finalidade de facilitar a compressão dos dados presentes na imagem deste artigo, explicarei de forma sucinta cada uma das etapas cronológicas que constam no **EIXO HORIZONTAL (eixo do tempo abstêmio)**:

• **ADICÇÃO:** período em que o uso de drogas ou álcool tornou-se muito intenso. A fase de adicção corresponde apenas a um dos períodos dentro do longo período de drogadição. Portanto, a drogadição corresponde a todo o lapso temporal em que a pessoa fez uso de drogas ou álcool sendo que a adicção está embutida nesse período. Em outros termos, o **período de drogadição (D)** engloba a **fase de mero usuário (M.U.), usuário abusivo (U.A.) e adicto (Ad)**, ou seja, matematicamente: $D=UM+UA+Ad$.

• **ANTES DA DESINTOXICAÇÃO:** enquanto a pessoa estiver intoxicada não poderá ser considerada abstinência. Por isso, 100% dos adictos intoxicados pertencem, obviamente, à fase de adicção. Apenas por curiosidade, na escada abstinência, o início da **fase de desintoxicação** corresponde ao Ponto “R”.

• **DESINTOXICAÇÃO:** nessa etapa cronológica temos um número expressivo de pessoas que estão sendo desintoxicadas e, de fato, **esse é o momento em que o número de abstinências atinge seu ápice**. Esse é o **TETO** do número de abstinências. A partir desse marco, o número de pessoas que segue em sobriedade tende a diminuir gradativamente.

• **CICLOS DE 30 DIAS:** sabe-se, empiricamente, que a cada ciclo de 30 dias após a desintoxicação o número de abstinências reduz consideravelmente. Chamamos isso de **ciclo dos 30 dias** porque ocorre com 30 dias, 60 dias, 90 dias, 120 dias, e assim sucessivamente. Isso não significa que a pessoa recaia com 30, 60 ou 90 dias. O que quero dizer, para evitar interpretações estapafúrdias, é que sabemos que sabemos que **quem ultrapassa esses marcos temporais possui maiores chances de permanência em sobriedade**. Esse fenômeno abstemiológico indica que os períodos funcionam como "filtros" ou pontos de pressão nos quais a vulnerabilidade à recaída é estatisticamente superior. Ao superar cada ciclo de 30 dias, o indivíduo consolida novos hábitos e fortalece sua estrutura cognitiva, distanciando-se do comportamento adicto anterior. Portanto, o foco de análise desses ciclos de trintídios não deve ser na recaída em si, mas a observação de que a

permanência no processo de abstinência exige um monitoramento redobrado nesses intervalos críticos.

- **PONTO “R+02” ou “R+03” ANOS**: sabe-se, empiricamente, que os abstêmios que atingem 02 ou 03 anos de vida abstêmia tendem a ficar muito tempo em sobriedade. Por isso, considero esse período cronológico muito importante no processo de abstinência de cada pessoa.

- **PONTO “X”**: aqui é o momento em que o abstêmio pode ser classificado como sendo abstêmio maior real ([abstema maior real](#)) porque decide consciencialmente que vai viver sua vida em abstinência. Aqui, ocorre a mudança consciencial entre [homo abstemius coacto](#) e [homo abstemius voluntariis](#).

- **PONTO “Y”**: momento em que o **período de adicção (Ad)** se igual ao **período de abstinência (Ab)**, ou seja, $[Ab=Ad]$. Por exemplo, usou drogas ou álcool dos 15 anos (primeira vez) até os 35 anos de idade (última vez que usou a [droga de eleição](#)). Porém, somente tornou-se adicto aos 30 anos de idade, ou seja, o **período de adicção (Ad)** foi dos 30 aos 35 anos de idade. Nesse exemplo, temos um **período de adicção (Ad)** de 05 anos. Dessa forma, o abstêmio atingirá o **PONTO “Y”** quando estiver com 05 (cinco) anos de sobriedade. Por isso, esse ponto depende de cada abstêmio e do tamanho do **lapso temporal de adicção individual**.

- **PONTO “Z”**: momento em que o **período de drogadição (D)** se iguala ao **período de abstinência (Ab)**, ou seja, $[Ab=D]$. O período de drogadição corresponde à totalidade do período compreendido entre a primeira vez que a pessoa usou drogas ou álcool e o fim da adicção. Por exemplo, usou drogas ou álcool dos 15 anos (primeira vez) até os 35 anos de idade (última vez que usou a [droga de eleição](#)). Esse período de drogadição (D) é de 20 anos e o **PONTO “Z”** ocorrerá quando a pessoa tiver 20 anos de sobriedade. Por isso, esse ponto depende de cada abstêmio e do tamanho do **lapso temporal de drogadição individual**.

- **MEGA-ABSTÊMIO**: é o abstinência que está em sobriedade (vida abstinência) a mais tempo do que esteve em drogadição, ou seja, [**Ab>D**]. Essa pessoa superou de maneira abstinência todo o período em que esteve sobre a influência e consumo da própria droga de eleição. Por exemplo, a pessoa usou drogas ou álcool por 20 anos, mas está em sobriedade por 23 anos.

- **ESTABILIZAÇÃO APÓS O PONTO “Z”**: para explicar essa estabilização após certo tempo de sobriedade é preciso compreender alguns conceitos fundamentais. Por exemplo, remota possibilidade de recaída (RPR), iminente possibilidade de recaída (IPR) e permanente possibilidade de recaída (PPR). Além, disso é importante compreender sobre a inversão da probabilidade de recaída em relação ao tempo abstinência, bem como questões referentes ao lastro abstinência e ao 13º passo da Abstemologia. Os estudos da abstemologia ensinam sobre a distinção técnica entre os **estados de vulnerabilidade** ao longo da jornada de recuperação. A remota possibilidade de recaída (RPR) caracteriza-se por um estágio de **estabilidade** no qual o indivíduo já desenvolveu ferramentas cognitivas e comportamentais sólidas, tornando o retorno ao uso um evento estatisticamente improvável, embora nunca impossível. Já a iminente possibilidade de recaída (IPR) manifesta-se quando há uma quebra na rotina de manutenção ou acionamento constante de gatilhos, colocando o abstinência em uma **zona de risco imediato** que exige intervenção urgente. Por fim, a permanente possibilidade de recaída (PPR) é o reconhecimento ontológico da condição de dependência, servindo como um lembrete constante de que a predisposição biológica e psicológica para o consumo permanece latente (efeito LAG), independentemente do tempo de sobriedade. No que tange à dinâmica temporal da vida abstinência, é importante destacar o fenômeno da inversão da probabilidade de recaída em relação ao tempo abstinência. Nos estágios iniciais da vida abstinência (abstinência mínimo e abstemenor), a probabilidade de retorno ao uso é **máxima** devido à fragilidade dos novos hábitos saudáveis e à intensidade das fissuras, enquanto a proteção abstinência é mínima. Com o avançar dos anos vivendo em sobriedade continuada, essa balança se inverte: o fortalecimento dos mecanismos de defesa e a reestruturação da identidade tornam a recaída cada vez menos provável, consolidando uma trajetória de

segurança proporcional à persistência no caminho da abstinência. O conceito de lastro abstêmio, por sua vez, atua como o alicerce dessa segurança gerada pelos anos de sobriedade, representando o conjunto de experiências, valores e mudanças de comportamento acumulados que conferem peso e **estabilidade** à vida do indivíduo. Esse lastro não é apenas o tempo cronológico, mas a profundidade das transformações realizadas, funcionando como uma **âncora** que impede o sujeito de ser levado por crises emocionais ou sociais momentâneas. É essa base sólida que permite ao abstêmio enfrentar as intempéries da vida sem recorrer à substância, garantindo que sua estrutura de recuperação suporte pressões externas e internas. Finalmente, o 13º passo da abstemiologia propõe uma transcendência do modelo tradicional de recuperação, focando na assistência e na transmissão do conhecimento para além do auxílio mútuo convencional. Enquanto os passos, previstos em diversos grupos terapêuticos, focam na reparação e manutenção pessoal, este estágio avançado direciona-se para a **responsabilidade social e ética de fomentar a cultura da abstinência e da sobriedade na coletividade**. Trata-se de uma fase de doação e amadurecimento em que o indivíduo, plenamente integrado à sua nova realidade, torna-se um agente de transformação, consolidando sua própria jornada através do impacto positivo que gera na vida de terceiros. Isso posto, passo a explicar a **aparente estabilização após o Ponto “Z”**. É simples, imagine que você tem 100 (cem) pessoas com 02 (dois) dias de vida abstêmia e outras 100 (cem) pessoas com 20 (vinte) anos de sobriedade. Qual desses grupos terá mais membros abstêmios daqui um ano, o grupo mais novato ou o mais experiente? Sem a necessidade de aprofundar em todos os estudos mencionados acima, posso afirmar que **existem pessoas com baixíssima possibilidade de recaída, como no caso de pessoas com longos períodos de sobriedade e engajadas na vida abstêmia**. Nesses casos, embora ainda exista alguma possibilidade de recaída, ela se torna mínima, a ponto de ser desprezível. Então, no caso de os fatores anteriormente citados estarem presentes, posso afirmar que o **número de abstêmios estabiliza-se após alguns anos de sobriedade e, inclusive, a estabilização tende a ocorrer após o Ponto “Z”**. Assim, cada pessoa que conseguir permanecer abstêmia pelo menos período em que esteve na fase de drogadição, ou seja, **quando atingir [Ab>D]**, tenderá a permanecer sóbria e afastada do consumo da droga

de eleição até o fim da vida. Isso não significa que essas pessoas não podem recair, mas que a recaída possui uma probabilidade mínima de ocorrência.

Para terminar esse estudo informo àqueles que desejam informações mais técnicas que a **CURVA DE GAUSS OU GAUSSIANA NO MODELO ABSTEMIOLÓGICO** representa uma **DISTRIBUIÇÃO DE CAUDA LONGA À DIREITA**, ou seja, com **ASSIMETRIA POSITIVA**. Ademais, tudo indica que a **CURVA DE GAUSS ABSTEMIOLÓGICA** reproduz, até que sejam colhidos dados de forma apropriada, uma **CURVA LEPTOCÚRTICA**.

OBSERVAÇÃO: sem que sejam colhidos dados específicos sobre o tema ficamos às cegas. Porém, podemos empiricamente afirmar que tais informações refletem uma realidade social no que tange à vida abstinência daqueles que passaram pela fase de adicção. Por óbvio, só será possível ter certeza disso tudo quando obtivermos mais provas científicas mais robustas. Contudo, acredito, humildemente, que os dados sociais aos serem coletados cientificamente não representarão uma imagem gráfica muito diferente da atual.

Bons estudos!

Escritor: Péricles Ziemmermann

REFERÊNCIAS

Sugerimos, humildemente, a leitura do texto: [ABSTINÊNCIA COMO EFEITO SINÉRGICO](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [ADICÇÃO TERMINA EM CLÍNICA, CAIXÃO OU CADEIA? ISSO É FALSO!](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [A POLISSEMIA DA PERGUNTA "EXISTE EX-DEPENDENTE?"](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA](#)

ZIEMMERMANN, Péricles. **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2018. ISBN 978-85-824565-3-8

ZIEMMERMANN, Péricles. **TEORIAS ABSTEMIOLÓGICAS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2019. ISBN 978-85-824566-2-0

ZIEMMERMANN, Péricles. **ITINERÁRIOS ABSTEMIOLÓGICOS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2020. ISBN 978-85-924432-3-8

ZIEMMERMANN, Péricles. **ABSTEMIOPATIAS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2021. ISBN 978-85-824583-6-5

ZIEMMERMANN, Péricles. **GEOMETRIA DA VIDA ABSTÊMIA: UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO E TRANSFORMAÇÃO**. Curitiba/PR: edição do autor, 2024. ISBN nº 978-65-01-20922-7

ZIEMMERMANN, Péricles. **LUCIDEZ E ANTILUCIDEZ: MECANISMOS QUE AUXILIAM OU PREJUDICAM A MANUTENÇÃO DA VIDA ABSTÊMIA**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2025. ISBN nº 978-65-01-42922-9

Para mais informações: [COMPRANDO LIVROS TÉCNICOS](#)

