

CONCEITO	EXPLICAÇÃO	EXEMPLOS
ADJETIVAÇÃO ABSTÊMIA	Necessidade de qualificar atividades cotidianas para que pertençam ao universo da pessoa abstêmia	Lazer → Lazer abstêmio Saúde → Saúde abstêmia Educação → Educação abstêmia
DIFERENÇA ENTRE COMUM E ABSTÊMIO	O lazer, o trabalho, os relacionamentos etc. de um abstêmio são diferentes dos de uma pessoa comum, pois exigem cuidado e técnicas específicas	Lazer comum pode incluir álcool; lazer abstêmio não
TÉCNICAS ESSENCIAIS	Métodos aplicados ao lazer e outras atividades para garantir a sobriedade	Técnica do "evite" (pessoas, hábitos, lugares de ativa) Técnica do "procure" (atos saudáveis)
FÓRMULA DO LAZER ABSTÊMIO	LAZER ABSTÊMIO = LAZER COMUM + TÉCNICA DO EVITE E DO PROCURE	Aplicação consciente de técnicas de proteção
QUANTIFICADOR ABSTÊMIO	Elemento que mede a evolução da sobriedade	Tempo abstêmio (lapso cronológico com interrupção definitiva do uso)
QUALIFICADORES ABSTÊMIOS	Termos adjetivados que dão novo significado na vida abstêmia	Limite abstêmio, responsabilidade abstêmia, lucidez abstêmia, idade abstêmia, disciplina abstêmia, processo abstêmio, espiritualidade abstêmia, tempo abstêmio, dignidade humana abstêmia, direito humano abstêmio, entre outros.
EVOLUÇÃO ABSTÊMIA	Progressão do abstêmio ao longo do tempo, com mudanças éticas, sociais, intelectuais, biológicas e espirituais	Abstêmio ínfimo → menor → maior → maior real → mega-abstêmio
METAMORFOSE ABSTÊMIA	Transformação da pessoa adicta em pessoa abstêmia	"Alquimia abstêmia"
OBJETIVO DA TEORIA	Reorganizar, reestruturar e readequar conceitos para o modelo abstinente-abstinência-sobriedade (Modelo AAS)	Compreensão profunda da vida abstêmia por profissionais, familiares e reeducadores

PÉRICLES ZIEMMERMANN

TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA

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. **Teoria da adjetivação da abstinência**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <<https://abstemilogia.com/v%C3%ADdeos-abstemiol%C3%B3gicos/f/teoria-da-adjetiva%C3%A7%C3%A3o-da-abstin%C3%Aancia>>. Acesso em 14 abril 2026.



TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA

Para entender a **teoria da adjetivação da abstinência** precisamos, principalmente, reconhecer que diversas atividades, fatos cotidianos, crenças ou pensamentos **precisam ser adjetivados** para que possam pertencer ao universo abstêmio. A adjetivação desses termos muda significativamente a amplitude e a dimensão de seus valores. Por exemplo, o LAZER de uma pessoa que não tenha passado pelo processo de adicção é muito diferente do lazer de alguém que tenha rompido com o ciclo adicto. Isso ocorre porque o abstêmio terá uma forma de LAZER muito mais diferenciada[1] já que deverá evitar certas pessoas, hábitos e lugares da sua época da ativa. Essa diferenciação entre o LAZER da pessoa comum e o LAZER da pessoa abstêmia exige, necessariamente, uma adjetivação, ou seja, o LAZER comum é diferente do **LAZER ABSTÊMIO**.

O mesmo raciocínio ocorre com vários outros eventos cotidianos, assim temos:

- **Atividade física ≠ atividade física abstêmia**
- **Saúde ≠ saúde abstêmia**
- **Educação ≠ educação abstêmia**
- **Foco/objetivo ≠ objetivo abstêmio**
- **Relacionamentos ≠ relacionamentos abstêmios**
- **Trabalho/profissão ≠ profissão abstêmia**
- **Cultura ≠ cultura abstêmia**
- **Responsabilidade ≠ responsabilidade abstêmia**

Continuando, o mesmo exemplo anterior, no caso do LAZER ABSTÊMIO. Como dito antes, o lazer comum é muito diferente do lazer abstêmio. Enquanto no lazer comum as pessoas podem passear livremente, frequentarem festas e, até mesmo, ingerirem bebidas alcoólicas, no lazer abstêmio esses fatos não ocorrerão. O lazer abstêmio consiste em um **lazer qualificado ou diferenciado**. O lazer abstêmio também é diversão, mas uma diversão muito mais consciente. O lazer abstêmio também representa diversão, passeios, entretenimento e brincadeiras, mas sem o consumo de drogas ou álcool e, ainda, com a aplicação de, pelo menos, a técnica do “evite pessoas, hábitos e lugares da ativa” e a técnica do “procure praticar atos saudáveis”. Então, podemos dizer que:

LAZER ABSTÊMIO = LAZER COMUM + TÉCNICA DO EVITE E DO PROCURE[2]

Assim, posso afirmar que **o mínimo para obter o lazer abstêmio é somar ao lazer comum à técnica do “evite e do procure”**. Contudo, para haver mais segurança, seria interessante que o abstêmio somasse outras técnicas e fizesse do seu lazer abstêmio algo mais protetivo.

Ao desenvolver todos esses aspectos, surgem as ideias de **QUALIFICADORES** e **QUANTIFICADORES ABSTÊMIOS**.

QUANTIFICADORES E QUALIFICADORES ABSTÊMIOS[3]

É importante que os profissionais, os familiares, os reeducadores abstêmios e os próprios abstêmios compreendam a dimensão desses conceitos. Aliás, as atuais definições que são utilizadas no cotidiano ou no processo de adicção devem ser reorganizadas, reestruturadas e readequadas aos novos paradigmas (Modelo abstinente-abstinência-sobriedade ou Modelo AAS). Nesse diapasão, surge a necessidade de **quantificar** e **qualificar** a sobriedade.

O melhor **QUANTIFICADOR ABSTÊMIO** que existe é o **TEMPO**. Esse **ELEMENTO CRONOLÓGICO** traz um caráter dinâmico à vida abstêmia fazendo com que a jornada de sobriedade não permaneça estática e imutável. A mudança na vida da pessoa que se submete ao caminho abstêmio ocorrerá de maneira progressiva de modo que quanto mais tempo ela permanecer abstêmia, maior será a sua metamorfose[4].

Por isso, em regra, a abstinência tende a ser evolutiva já que auxilia no desenvolvimento ético, social, intelectual, psicológico, biológico e espiritual do abstêmio. Isso se materializa nas diversas nomenclaturas e definições dadas ao abstêmio de acordo com seu tempo de abstinência: abstêmio ínfimo, abstêmio menor, abstêmio maior, abstêmio maior real e mega-abstêmio (caminho hipotético ideal da abstinência).

Entretanto, o **TEMPO ABSTÊMIO** não corresponde ao mesmo entendimento dado ao tempo comum. É que o tempo comum corresponde, apenas, ao transcurso de um lapso cronológico. Enquanto que, no tempo abstêmio, esse mesmo lapso cronológico precisa estar acompanhado da interrupção (cessação definitiva) do consumo de drogas ou álcool. Dessa forma, para ser um quantificador abstêmio, o tempo precisa ser qualificado como sendo um “**tempo abstêmio**”.

Seguindo esse mesmo raciocínio, as **QUALIFICADORAS ABSTÊMIAS** correspondem à adjetivação de certos termos técnicos que precisam ser ligeiramente remodelados. Nesse sentido, para exemplificar, cito um pequeno rol de expressões que devem ser (re)conceituadas para que possam, de fato, qualificar a abstinência:

- **Limite abstêmio** é diferente de limites físicos ou emocionais.
- **Responsabilidade abstêmia** é diferente da mera responsabilidade.
- **Lucidez abstêmia** é diferente de lucidez.

- **Idade abstinência** é diferente de idade física ou emocional.
- **Disciplina abstinência** é diferente de disciplina.
- **Processo abstinência** é diferente de tratamento da adicção.
- **Espiritualidade abstinência** é diferente de espiritualidade e de religião.
- **(RE)Educador abstinência** é um profissional diferente dos profissionais ligados ao processo de adicção.
- **Princípios abstinências** são diferentes de outros princípios.
- **Evolução consciencial abstinência** não corresponde à evolução consciencial comum.
- **Assistência abstinência** é diferente da mera assistência.
- **Dignidade humana abstinência** é uma qualificação da dignidade humana.
- **Direito humano abstinência** é um direito humano qualificado.
- **Tempo abstinência** é diferente do tempo comum.
- **Desenvolvimento abstinência** difere do mero desenvolvimento.

Todos esses elementos – e muitos outros já que esta lista é meramente exemplificativa – devem ser remodelados para melhor compreenderem o real significado abstemiológico que os reveste.

Bons estudos!

Escritor: Péricles Ziemmermann

REFERÊNCIAS

[1] Prefiro a terminologia “diferenciada” ao invés de “restrita”.

[2] Essa é a técnica que sinaliza o seguinte raciocínio: evite pessoas, hábitos e lugares da época da adicção e procure pessoas, hábitos e lugares da nova vida abstinência.

[3] Esses temas também estão apresentados no Livro e Ebook:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Princípios abstemiológicos**. 1ª ed. Curitiba/PR: Edição do autor, 2019. 165 p.; 14 X 21 cm. ISBN 978-85-924432-1-4. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

[4] Aqui, a metamorfose é a transmutação da pessoa adicta em pessoa abstinência, ou seja, uma verdadeira ALQUIMIA ABSTINÊNCIA.

Sugerimos, humildemente, a leitura do texto: [TEORIA DA MATRIZ ABSTEMIOLÓGICA](#)

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

Para mais informações: [CURSOS E CERTIFICADOS](#)