

EMBRIAGUEZ ONTOLÓGICA

QUANDO ALGUÉM ESTÁ SÓBRIO, MAS AINDA É BÊBADO

abstemiologia.com

CARACTERÍSTICAS	EXEMPLO PRÁTICO	CONSEQUÊNCIAS	TRANSIÇÃO NECESSÁRIA	DEFINIÇÃO
CONCEITO	Estado de confusão existencial e desequilíbrio comportamental em que a pessoa, embora sóbria (sem substâncias no corpo), mantém a mentalidade, os valores e a conduta do período de uso ativo.	A pessoa está sem o consumo de álcool, mas mantém o ritual de consumir cerveja sem álcool diariamente.	Sofrimento existencial, conflitos familiares, risco de recaída.	Mudança do ser-dependente para o ser-abstêmio (<i>Homo abstemius</i>).
CAUSA RAIZ abstemiologia.com	Intoxicação do ser (ontológica) alimentada por uma cegueira axiológica (valores distorcidos). Manutenção do sistema ideológico adicto (S.I.A. negativo).	A pessoa valoriza o alívio imediato (ritual da cerveja sem álcool), o egocentrismo e a manipulação emocional.	Conflitos na refamiliarização ; imaturidade existencial.	Reforma axiológica → mudança ontológica.
SINAIS COMUNS	• Impulsividade • Desonestidade consigo e com outros • Egocentrismo • Irresponsabilidade emocional • Rituais substitutivos (ex.: cerveja sem álcool)	A pessoa é impaciente, centraliza conversas, faz-se de vítima, prioriza seu conforto imediato.	Família, corretamente, exige uma "nova pessoa" e não admite apenas a manutenção da antiga pessoa, porém sem drogas ou álcool	Identificar e desconstruir o S.I.A. negativo. abstemiologia.com
DIFERENÇA CHAVE	Embriaguez física : substância no organismo. Embriaguez ontológica : intoxicação do ser (identidade, valores).	A pessoa é " bêbado sóbrio ": abstêmio no sangue, mas intoxicado na existência.	Abstinência química não garante sobriedade existencial.	Neutralizar o sistema ideológico
PROCESSO DE SUPERAÇÃO	1. Conscientização e desconstrução 2. Neutralização do S.I.A. negativo (abandonar rituais substitutivos) 3. Internalização do S.I.A. positivo (novos valores) 4. Prática de novos comportamentos	A pessoa precisa: parar a cerveja sem álcool, aplicar técnicas abstêmias ("Só por hoje"), desenvolver honestidade radical, humildade, paciência.	Sem mudança axiológica, permanece o risco de recaída química ou emocional.	Engajar-se em serviço, escuta ativa, <i>hobbies</i> que exigem presença, piggybacking abstêmio.
OBJETIVO FINAL	Sobriedade continuada : condição do ser , não apenas do corpo.	A pessoa deve migrar do foco no "não beber" para aprender a viver abstêmio .	Vida abstêmia como libertação, não como privação.	Revolução íntima : morte simbólica do "ser-dependente", nascimento do "ser-abstêmio".

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**DISTINÇÃO ENTRE EMBRIAGUEZ ONTOLÓGICA,
SOBRIEDADE SECA E PORRE SECO**

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.
Produto da Abstemiologia®

Todas as imagens deste documento são clicáveis. Assim, ao clicar em qualquer uma delas, você será direcionado ao *site* da abstemiologia correspondente ao tema.

Contatos do **autor: Péricles Ziemmermann**
WhatsApp: **41 99528-7366**
Site: <https://abstemiologia.com/links>
E-mail: abstemiologia@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:

ZIEMMERMAN, Péricles. **Distinção entre embriaguez ontológica, sobriedade seca e porre seco.** Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <https://abstemiologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/distin%C3%A7%C3%B5es-de-embriaguez-ontol%C3%B3gica-sobriedade-seca-e-porre-seco>>. Acesso em 30 junho 2026.



DISTINÇÃO ENTRE EMBRIAGUEZ ONTOLÓGICA, SOBRIEDADE SECA E PORRE SECO

A **embriaguez ontológica** é um conceito dos [estudos da abstemiologia](#), desenvolvida por este escritor (Ziemmermann, *Abstemiopatias*, 2021), que descreve um **estado de confusão existencial e desequilíbrio comportamental vivenciado por pessoas que, embora já tenham interrompido o consumo de álcool ou drogas, ainda mantêm a mentalidade, os valores e os padrões de conduta típicos do período de uso ativo**. Diferente da embriaguez focada exclusivamente no corpo físico (embriaguez física), que é causada pela presença da substância no organismo, a variante **ontológica** refere-se a uma intoxicação do "ser" na qual o indivíduo permanece agindo de forma impulsiva, desonesta, egocêntrica ou irresponsável. Um exemplo comum, como mostrarei neste estudo, se manifesta nos alcoolistas que [interrompem](#) o consumo de cerveja, mas mantêm o de "[cerveja sem álcool](#)".

EMBRIAGUEZ ONTOLÓGICA QUANDO ALGUÉM ESTÁ SÓBRIO, MAS AINDA É BÊBADO abstemiologia.com				
CARACTERÍSTICAS	EXEMPLO PRÁTICO	CONSEQUÊNCIAS	TRANSIÇÃO NECESSÁRIA	DEFINIÇÃO
CONCEITO	Estado de confusão existencial e desequilíbrio comportamental em que a pessoa, embora sóbria (sem substâncias no corpo), mantém a mentalidade, os valores e a conduta do período de uso ativo.	A pessoa está sem o consumo de álcool, mas mantém o ritual de consumir cerveja sem álcool diariamente.	Sofrimento existencial, conflitos familiares, risco de recaída.	Mudança do ser-dependente para o ser-abstêmio (<i>Homo abstemius</i>).
CAUSA RAIZ abstemiologia.com	Intoxicação do ser (ontológica) alimentada por uma cegueira axiológica (valores distorcidos). Manutenção do sistema ideológico adicto (S.I.A. negativo).	A pessoa valoriza o alívio imediato (ritual da cerveja sem álcool), o egocentrismo e a manipulação emocional.	Conflitos na refamiliarização ; imaturidade existencial.	Reforma axiológica + mudança ontológica.
SINAIS COMUNS	• Impulsividade • Desonestidade consigo e com outros • Egocentrismo • Irresponsabilidade emocional • Rituais substitutivos (ex.: cerveja sem álcool)	A pessoa é impaciente, centraliza conversas, faz-se de vítima, prioriza seu conforto imediato.	Família, corretamente, exige uma "nova pessoa" e não admite apenas a manutenção da antiga pessoa, porém sem drogas ou álcool.	Identificar e desconstruir o S.I.A. negativo . abstemiologia.com
DIFERENÇA CHAVE	Embriaguez física : substância no organismo. Embriaguez ontológica : intoxicação do ser (identidade, valores).	A pessoa é " bêbado e sóbrio "; abstêmio no sangue, mas intoxicado na existência.	Abstinência química não garante sobriedade existencial.	Neutralizar o sistema ideológico
PROCESSO DE SUPERAÇÃO	1. Conscientização e desconstrução 2. Neutralização do S.I.A. negativo (abandonar rituais substitutivos) 3. Internalização do S.I.A. positivo (novos valores) 4. Prática de novos comportamentos	A pessoa precisa: parar a cerveja sem álcool, aplicar técnicas abstêmias ("Só por hoje"), desenvolver honestidade radical, humildade, paciência.	Sem mudança axiológica, permanece o risco de recaída química ou emocional.	Engajar-se em serviço, escuta ativa, hobbies que exigem presença, piggybacking abstêmio .
OBJETIVO FINAL	Sobriedade continuada : condição do ser , não apenas do corpo.	A pessoa deve migrar do foco no "não beber" para aprender a viver abstêmio .	Vida abstêmica como libertação, não como privação.	Revolução íntima : morte simbólica do "ser-dependente", nascimento do "ser-abstêmio".

A **embriaguez ontológica** é, em essência, a manutenção da identidade do adicto em um corpo que já não consome drogas ou álcool. A [sobriedade continuada](#), para sua manifestação, exige uma mudança profunda na visão de mundo e na ética pessoal, e não apenas a ausência mecânica da [droga de eleição](#). Esse fenômeno explica por que muitos

indivíduos em recuperação sofrem [recaídas emocionais](#) ou causam **conflitos familiares severos** ([refamiliarização](#)) mesmo estando "limpos", pois **ainda não**

transitaram do ser-dependente para o ser-abstêmio (*Homo abstemius*), permanecendo aprisionados em hábitos mentais que distorcem a realidade e impedem o amadurecimento existencial. Infelizmente, nem todos conseguem a mudança do sistema ideológico adicto (S.I.A. negativo) para o sistema ideológico abstêmio (S.I.A. positivo).

Nos estudos de abstemiologia, a ideologia é compreendida como uma "mochila" que o indivíduo carrega, contendo seus pensamentos, sentimentos, emoções e formas de agir. Enquanto o **S.I.A. negativo** é composto por crenças como "eu bebo com meu dinheiro e ninguém tem nada a ver com isso", o **S.I.A. positivo** é construído através da interiorização de novos modelos de comportamento e técnicas, como ensina a sobriedade fragmentada através do "evite o primeiro gole" e o "só por hoje". A vida abstêmia é um fenômeno complexo que exige a deformação contínua da ideologia adicta para que novas raízes existenciais possam germinar.

ESTUDO DE CASO: A TRAJETÓRIA DE B. – DA ABSTINÊNCIA MECÂNICA À SOBRIEDADE CONTINUADA

B., homem, com 45 (quarenta e cinco) anos de idade, empresário no setor de construção civil. Histórico de alcoolismo por 20 (vinte) anos, com consumo diário e progressivo de cerveja. Buscou tratamento há 03 (três) anos após crise familiar e prejuízos financeiros. Atualmente, está com abstinência relativa de bebidas alcoólicas há 34 (trinta e quatro) meses. Relata, no entanto, intensa insatisfação familiar, sentimentos de vazio, irritabilidade constante e a percepção de que, segundo suas próprias palavras, "a vida sem a cerveja perdeu a graça, mas não consigo voltar a beber".

B. iniciou seu processo de recuperação por pressão da esposa e sócios. Optou por um tratamento baseado em pura força de vontade (abstêmio do modelo Superman), sem acompanhamento psicológico especializado e nem obtenção

de informação técnica através de grupos terapêuticos, acreditando que, como dito antes, a força de vontade seria suficiente. Para lidar com a ansia e os hábitos sociais, substituiu a cerveja comum pela versão "sem álcool". Consome diariamente entre 06 e 08 unidades, especialmente no final da tarde e durante reuniões com amigos, mantendo o ritual de abrir a garrafa, o ato de segurar o longo copo e a frequência de ingestão.

Externamente, B. é visto como um caso de sucesso: está "limpo", os exames médicos mostram melhora hepática e sua produtividade no trabalho aumentou. No entanto, o ambiente familiar deteriorou-se. Ele mesmo se descreve como um **"bêbado sóbrio": física e moralmente abstêmio, mas emocional e existencialmente intoxicado**. Relata comportamentos que perpetuam o sistema ideológico adicto

(S.I.A. negativo): é impaciente, centraliza as conversas em seus problemas, manipula emocionalmente a família ao se fazer de vítima do processo ("ninguém reconhece meu esforço") e mantém uma postura egoísta nas decisões domésticas. Sua escala de valores permanece inalterada: prioriza o alívio imediato do

desconforto (simbolizado pelo cavalo de Tróia da cerveja sem álcool), o controle das situações e a busca por prazeres superficiais.

B. encontra-se em um **estado claro de embriaguez ontológica**. Seu "ser" permanece configurado como o de um adicto. A interrupção do álcool foi meramente teatral, não existencial. Ele parou a substância, mas não transformou a pessoa. A identidade de "bebedor" foi sutilmente transferida para o objeto simbólico (cerveja sem álcool), mantendo-o psicologicamente ancorado no mundo que paradoxalmente pretendeu deixar.



A intoxicação do “ser” (ontológica) é sustentada por uma embriaguez dos valores (axiológica). A **"mochila" ideológica** de B. continua repleta das ferramentas e valores do **S.I.A. negativo**:

- **Valor do engano**: Acredita que está enganando a si mesmo e aos outros com a "cerveja inocente".
- **Valor do instantâneo**: Busca o conforto rápido do ritual, sem desenvolver resiliência emocional.
- **Valor do egocentrismo** (**busílis da adicção**): Suas ações são pautadas pelo seu desconforto, minimizando o impacto delas na família.
- **Desvalor da introspecção**: Evita uma reflexão profunda sobre seus motivos e feridas emocionais.

Por não iniciar a transição para um **sistema ideológico abstêmio** (S.I.A. positivo), B. experimenta: **sofrimento existencial** (a vida abstêmia representa privação e não libertação); **conflitos relacionais** (a família exige um "novo B.", mas ele só oferece o "velho B." sem a droga. Eles querem honestidade, paciência e presença, valores que ele ainda não desenvolveu. Isso decorre dos problemas da **refamiliarização**) e, ainda, **existe alto risco de recaída química ou emocional** (a estrutura mental permanece a mesma. Qualquer crise mais severa pode reativar a justificativa para o consumo, pois a "solução" final ainda reside no objeto, mesmo que simbólico).

A recuperação plena de B. depende de uma **reforma axiológica** (forma de pensar, sentir e agir: **sistema ideológico**) **para alcançar uma transformação ontológica** (mudar seu ser, sua vida e sua vivência: **sobriedade continuada**). As etapas necessárias para essa transformação incluem:

- **Conscientização e desconstrução**: B. precisa identificar, com ajuda profissional, os valores e crenças do **S.I.A. negativo** que ainda operam em sua

vida. Compreender que a "[cerveja sem álcool](#)" não é um hábito inocente, mas um **sintoma da embriaguez ontológica**.

• **Neutralização do sistema (S.I.N. - [sistema ideológico neutro](#))**: Abandonar progressivamente os rituais substitutivos. Parar de comprar a cerveja sem álcool e enfrentar os momentos críticos com aplicação de [técnicas abstêmias](#), como o "Só por hoje", "Evite o primeiro gole" (entendido como evitar o primeiro gole do ritual, não da substância), [previsibilidade dos fatos geradores de fissura](#) e evitar a [exposição tóxica desnecessária](#).

• **Internalização de novos valores (S.I.A. Positivo)**, substituindo a "mochila" antiga por novos valores: honestidade radical consigo mesmo, responsabilidade pelos próprios sentimentos, humildade para pedir ajuda, valorização da conexão genuína em vez do prazer solitário do ritual, e paciência para a transformação vindoura decorrente desse processo.

• **Prática de novos comportamentos**: Engajar-se em serviço (ajudar outros), praticar a escuta ativa em casa, desenvolver *hobbies* que exijam concentração e presença e realizar uma revisão de vida constante para identificar resquícios da mentalidade adicta. Enfim, criar um sistema de [piggybacking abstêmio](#).

DIMENSÃO	PERGUNTA	RESPOSTA
PREMISSA FUNDAMENTAL	Toda reintoxicação física é gravíssima e não pode ser banalizada.	Irrefutável. Não existe "lapso" como categoria separada.
PROCESSO DE RECAÍDA (ETAPAS)	Sequência concatenada de atos e fatos.	1. Fatos cognitivos permissivos 2. Fatos cognitivos estratégicos 3. Fatos auxiliares antecedentes 4. Reintoxicação emocional 5. Reintoxicação física (última etapa)
CRITÉRIOS PARA MENSURAR EFEITOS	O que define a gravidade dos efeitos da recaída?	• Critério objetivo (fatos ocorridos) • Critério cronológico (tempo de exposição)
CLASSIFICAÇÃO DOS EFEITOS	Gradação dos efeitos gerados pela recaída.	1. Gravíssimos 2. Graves 3. Moderados
TEORIA DO NÍVEL DOS EFEITOS DA RECAÍDA Fatos que não cessam facilmente com o retorno à abstinência. Ex.: recaída de meses/anos com abstemiologia.com		
EFEITOS GRAVÍSSIMOS	O que os caracteriza?	Perda dos conquistas de pontos de controle de abstinência. Ex.: perda de emprego, finanças desequilibradas, rompimento afetivo.
EFEITOS MODERADOS	O que os caracteriza? abstemiologia.com	Fatos superados pelo simples transcurso da nova abstinência. Ex.: recaída muito breve, poucas economias gastas, sem agravamento de comorbidades.
RELAÇÃO TEMPO x EFEITO	Correlação com o período de recaída.	• Longo período → efeitos gravíssimos • Alguns dias/horas → efeitos graves • Alguns minutos → efeitos moderados (⚠️ Exceção: 20 minutos podem gerar efeitos gravíssimos se houver, v.g., prisão ou overdose)
CRÍTICA AO CONCEITO DE "LAPSO"	Existe lapso como algo diferente de recaída?	Não. Lapso é a última etapa da recaída. Tratá-lo como deslize esperado é erro técnico e ético, fragiliza o tratamento e gera falsa sensação de controle.

O caso de B., até aqui mencionado como exemplo, ilustra com clareza a armadilha da **embriaguez ontológica**. A verdadeira sobriedade não é um estado corporal, mas uma **condição do ser**. Exige a **morte simbólica do "ser-dependente"** e o **nascimento do "ser-abstêmio"**, um processo que só ocorre através de uma profunda **revolução axiológica**. Sem abandonar a "[cerveja](#)

sem álcool" – tanto a literal quanto a metafórica, que representa seus valores distorcidos – B. permanecerá um **bêbado sóbrio, abstêmio no sangue, mas intoxicado em sua forma de existir, hipervulnerável ao sofrimento e à recaída**. Sua jornada agora deve migrar do foco no "não beber" para o desafio maior: aprender a viver abstêmio.

DETALHES TÉCNICOS: ONTOLÓGICO OU AXIOLÓGICO?

Esse artigo descreveu o fenômeno da **embriaguez ontológica**. Contudo, como mostrei no decorrer do estudo, a raiz dessa embriaguez e a sua manifestação prática estão intrinsecamente ligadas à **dimensão axiológica** (dos valores). Para entender a distinção entre esses dois conceitos (**ontológico e axiológico**), podemos olhar para a estrutura do ser:

- **Embriaguez ontológica:** Refere-se ao "ser". É o estado em que a pessoa, embora não tenha mais a substância no sangue, ainda "é" adicta em sua essência, identidade e forma de existir. É o "ser-dependente" ocupando um corpo abstêmio. O indivíduo permanece com a mesma estrutura de personalidade do período de uso.
- **Embriaguez axiológica:** Refere-se aos valores (do grego *axios*, valor). É a manutenção da **escala de valores distorcida** do S.I.A. negativo. Aqui, o indivíduo ainda valoriza a vantagem imediata, o egocentrismo, a manipulação e a irresponsabilidade.

Na prática, elas são **faces da mesma moeda**: a **embriaguez é ontológica** porque o indivíduo não mudou quem ele "é", e é **axiológica** porque ele continua operando sob os mesmos "valores" (ou falta deles) do tempo da drogadição.

Quando esse estudo menciona que o adicto precisa transitar do "S.I.A. negativo" para o "S.I.A. positivo", ele está descrevendo uma **reforma**

axiológica (mudar a "mochila" de valores, bagagem da ideias) para que ocorra uma **mudança ontológica** (mudar a natureza do ser). Sem a mudança nos valores (**axiológica**), a pessoa permanece "embriagada" em sua existência (**ontológica**), o que explica os conflitos familiares e a imaturidade existencial mesmo sem o consumo da droga. Desta forma, o raciocínio técnico opera da seguinte forma: **a embriaguez ontológica (o estado do ser) é alimentada por uma cegueira axiológica (a permanência de valores adictos).**

A DIFERENÇA ENTRE EMBRIAGUEZ ONTOLÓGICA, SOBRIEDADE SECA E "PORRE SECO"

A distinção entre esses três conceitos é fundamental para compreender as nuances do processo de recuperação e o comportamento humano diante da vida abstinência. Embora todos compartilhem a característica comum de **não** envolverem o consumo imediato de álcool ou drogas, eles se diferenciam profundamente pela origem, pela manifestação psicológica e pela posição do indivíduo em relação à sua evolução pessoal dentro dos [estudos da abstemiologia](#).

A semelhança central reside no estado de "**sobriedade física**". Em qualquer um desses cenários, existe a presunção de que o indivíduo está abstinência do uso de substâncias psicoativas. Contudo, as semelhanças param no aspecto biológico, pois as diferenças psicológicas e existenciais são marcantes.

O **porre seco** é um fenômeno episódico e agudo, uma espécie de recaída comportamental na qual o abstinência, sem beber, apresenta todos os sintomas emocionais e cognitivos da embriaguez, como irritabilidade, euforia desmedida, desorientação ou agressividade. É um estado de [intoxicação emocional](#) que mimetiza o efeito da droga, geralmente causado por estresse ou [gatilhos](#) mal resolvidos.

Já a **sobriedade seca** é uma condição mais persistente e estagnada. Diferente do **porre seco** que, como afirmei anteriormente, consiste em episódios de “surto” ou “pico agudo” de disfuncionalidade, a **sobriedade seca** é um estilo de vida em que a pessoa parou de consumir a substância, mas **não** alterou sua estrutura de pensamento ou seus defeitos de caráter. É o que se chama de "**abstêmio infeliz**": ele mantém a rigidez, o egocentrismo e a falta de inteligência emocional que possuía quando bebia, vivendo em um estado de privação constante em vez de libertação. Enquanto o **porre seco** é um "acidente" no percurso, a **sobriedade seca** é uma "parada" no desenvolvimento pessoal.

DIMENSÃO DO EFEITO REBOTE	DEFINIÇÃO	EXEMPLO	CONSEQUÊNCIA
ABERRATIO FINIS (DESVIO DE FINALIDADE)	Ocorre quando a responsabilidade pela própria sobriedade se torna um peso esmagador. O objetivo final (vida abstêmia) é desviado e resulta no seu oposto.	Indivíduo, ao se confrontar com a realidade dos problemas causados pela drogadicção (divórcio, perda de emprego, destruição da família), sucumbe à desesperança e retorna ao consumo.	Recada direta, por não conseguir arcar com as mudanças e responsabilidades da nova vida.
ABERRATIO REMEDII (DESVIO DO REMÉDIO)	Ocorre quando uma ferramenta de desintoxicação (remédio, grupo de apoio, técnica) que era usada para um fim, torna-se tóxica ou ineficaz, levando a uma recaída.	Indivíduo usa uma ferramenta para lidar com o desejo de consumo, mas acaba dependendo dela para gerar satisfação ou até mesmo para adiar o desejo de parar.	Afastamento da sobriedade, pois a ferramenta que deveria ajudar acaba funcionando como um "veneno" individual.
ABERRATIO MODI (DESVIO DE MODO)	Ocorre devido à desregulação do sistema de recompensa cerebral (exaustão dopaminérgica). O abstêmio perde a capacidade de sentir prazer (anedonia) nas atividades cotidianas normais.	A pessoa tenta retomar sua rotina (trabalhar, estudar, se relacionar), mas nada parece gerar satisfação comparável ao prazer químico da adicção. Surge a sensação de que "tudo é sem graça".	Desânimo profundo, fissura (craving) e risco de recada na tentativa de fugir do vazio existencial. Pode ser confundido com depressão.

A **embriaguez ontológica**, por sua vez, se afasta de ambos por possuir uma raiz mais profunda e filosófica. Ela não é necessariamente ligada apenas ao transtorno por uso de substâncias, mas à própria natureza do ser e sua alienação no mundo. Enquanto o **porre seco** e a **sobriedade seca** são disfunções do processo de recuperação, a **embriaguez**

ontológica refere-se a um estado de cegueira sobre a própria existência, onde o indivíduo vive de forma inautêntica, "embriagado" por ilusões, ideologias ou pela rotina, perdendo a conexão com sua essência real. No contexto da recuperação, a **embriaguez ontológica** representa o maior grau de desconexão, pois o sujeito pode nem sequer perceber que sua forma de estar no mundo é disfuncional, ao passo que na **sobriedade seca** existe uma consciência dolorosa da falta da substância.

Em suma, gosto de pensar da seguinte maneira: o **porre seco** é um descontrole momentâneo, a **sobriedade seca** é a ausência de mudança interna e a

embriaguez ontológica é a perda do sentido autêntico do ser ao tentar experienciar a [vida abstinência](#).

CONCLUSÕES

A **embriaguez ontológica** revela que a mera abstinência química é um palco vazio se não for ocupado por uma nova persona existencial. A recuperação autêntica exige muito mais do que abandonar uma substância; demanda o desmonte meticuloso de uma identidade construída em torno dela e a corajosa edificação de um novo ser. O "bêbado sóbrio" é aquele que, ao trocar a garrafa pelo símbolo, ilude-se com uma falsa libertação, permanecendo cativo na mesma prisão de valores. A [sobriedade continuada](#) só floresce quando a abstinência mecânica cede lugar a uma revolução íntima, na qual a antiga bagagem de valores do adicto é esvaziada e substituída pelos fundamentos do ser abstinência. Enquanto o indivíduo não realizar essa **travessia axiológica** – abandonando tanto os rituais substitutivos quanto as crenças que os sustentam –, sua existência permanecerá intoxicada, um simulacro de cura onde a essência adicta, sorrateira, continua no comando. A lição final é clara: não se trata de parar de beber, mas de aprender, dolorosa e pacientemente, a ser sóbrio, abstinência e coerente com os novos valores.

A **embriaguez ontológica** é, portanto, o estado daqueles que estão em abstinência (vida abstinência), mas cujas "mochilas" ideológicas ainda estão repletas de [desvirtuamentos](#) e ferramentas do sistema adicto, impedindo a plena eficácia abstemiológica e a verdadeira [evolução consciencial](#).



PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

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

DEMAIS REFERÊNCIAS

AFORNALI, M. A.; MESTRES, Raphael. **Por trás da aparência singela de mãe: uma nova visão sobre o papel da mãe e suas consequências mais extremas**. 2ª Edição. Curitiba/PR: Edição do autor, 2015.

ALVES, Rubem. **Ostra feliz não faz pérola**. 3ª ed. São Paulo: Planeta, 2021.

BARROS FILHO, Clóvis de; BRENMAN, Ilan. **Filosofia ao pé do ouvido: Felicidade, ética, amizade e outros temas**. Campinas: 7 Mares, 2024. (Coleção Papyrus Debates).

BERTAGNOLLI, Ana Cristina; KRISTENSEN, Christian Haag; BAKOS, Daniela Schneider. Dependência de álcool e recaída: considerações sobre a tomada de decisão. **Aletheia**, Canoas, n. 43-44, p. 188-202, ago. 2014.

BURTON, Neel. **O mundo de Platão: a vida e a obra de um dos maiores filósofos de todos os tempos**. Trad. Mário Molina. São Paulo: Cultrix, 2013.

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século. A síndrome do pensamento acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos**. 1ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2014.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Trad.: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

DURKHEIM, Émile. **O suicídio**. Trad. Marco Casanova. São Paulo: Martin Claret, 2024.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Trad. Raquel Ramallete. 42 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

FRANKL, Viktor. **A questão do sentido em psicoterapia**. Campinas: Papyrus, 1990.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Editora Vozes, 1991.

FRANKL, VIKTOR EMIL. **Psicoterapia e sentido da vida**. São Paulo: Quadrante, 1989.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1987.

GAIARSA, José Ângelo. **O corpo e a terra**. São Paulo: Ícone, 1991.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOMES, Betânia da Mata Ribeiro. **A influência da família no consumo de álcool na adolescência**. 2012. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

LEANDRO FERREIRA, M.C. **Da ambiguidade ao equívoco a resistência da língua nos limites da sintaxe e do discurso**. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 2000.

MARINOFF, Lou. **Mais Platão, menos prozac**. Trad.: Ana Luíza Borges. 7ª Edição. Rio de Janeiro: Record, 2004.

MESTRES, Raphael; AFORNALI, M. A. **Não dá nada? Temas polêmicos sobre a maconha e outras drogas**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2015.

PETRY, Jacob. **O óbvio que ignoramos**. São Paulo: Planeta, 2016.

PIAGET, Jean. **Biologia e conhecimento**. Petrópolis: Vozes, 1996.

PROCHASKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C. C. **Mudar para Melhor**. Barcarena: Marcador Editora, 1994.

ROSNER, Stanley; HERMES, Patrícia. **O Ciclo da Autossabotagem**. Trad. Eduardo Rieche. 8ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2016.

SANTOS, Nara Cristina. **Autopoiese: uma possível referência para compreender a arte como sistema**. 16º Encontro Nacional da Associação Nacional de Pesquisadores de Artes Plásticas (XVI ANAPAP). Dinâmicas Epistemológicas em Artes Visuais – 24 a 28 de setembro de 2007 – Florianópolis, p. 433-441.

TALEB, Nassim Nicholas. **Antifrágil**. Tradução: Eduardo Rieche. 17ª Ed. Rio de Janeiro: Best Bussiness, 2019.

TALEB, Nassim Nicholas. **A cama de Procusto: aforismo filosóficos e práticos**. Tradução: Renato Marques. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2022.

VIEIRA, Waldo. **Redutor do Autodiscernimento**. Enciclopédia da Conscienciologia. Especialidade: Holomaturologia. Tematologia: Nosográfico. Verbetógrafo: Waldo Vieira. Tertúlia 607. Data 28/07/2007. Ref. 9ª Edição, Vol. 23, p. 19252 a 19255.

YALOM, Irvin. **Quando Nietzsche chorou**. Trad. Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Agir, 2015.

YOUNG, Valerie. **The secret thoughts of successful women: why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it**. New York: Crown Business, 2011.

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

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



SOBRE O AUTOR

O autor, [Péricles Ziemmermann](#), nasceu em 11 de julho de 1975 na cidade de Porto Alegre/RS, mas reside atualmente em Curitiba-PR. Bacharel em Direito e especialista em diversas áreas. Pesquisador e palestrante de temas abstemiológicos. Além desta obra e de diversas apostilas abstemiológicas, também é autor dos livros **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS, TEORIAS ABSTEMIOLÓGICAS, ITINERÁRIOS ABSTEMIOLÓGICOS** e **ABSTEMIOPATIAS**.



Dedica-se a estudar e fomentar os valores da abstinência que devem reger o cotidiano de todos aqueles que se envolveram com uso abusivo de drogas/álcool. Atua de forma voluntária e solidária como educador abstêmio em comunidades e clínicas ministrando palestras para dependentes e familiares. Participante ativo de grupos abstêmios há

mais de quinze anos. Defensor da mudança de foco do estudo da adicção para o estudo da abstinência. Idealizador do maior *site* do Brasil sobre tema da vida abstêmia: <<https://abstemiologia.com>>.

Para mais informações: [CONVERSE DIRETAMENTE COM O PRÓPRIO FUNDADOR DA ABSTEMIOLOGIA \(clique aqui\)](#)

