

MECANISMO DE RISCO

abstemiologia.com

DESCRIÇÃO E CONSEQUÊNCIAS

abstemiologia.com

1. Ativação de gatilhos condicionados

O sabor, aroma e ritual de beber acionam memórias sensoriais ligadas ao álcool, desencadeando **fissura (craving)** intensa e preparando o corpo para receber a droga.

2. Ilusão de controle e autossuficiência

Cria a **falsa crença** de que é possível "controlar" o consumo e flertar com o limite sem recair, minando a humildade necessária para a recuperação.

3. Manutenção do ritual da adicção

Manter o hábito de abrir a garrafa, beber socialmente, brindar, **romantiza e preserva** a conexão emocional com o ato de beber, impedindo a criação de novos hábitos saudáveis.

4. Risco de conteúdo alcoólico residual

Mesmo baixo traços de álcool (até 0,5% ABV) podem reativar o **craving físico** e iniciar um ciclo de busca pela substância psicoativa real.

5. Mecanismo de autossabotagem

Esses mecanismos não são apenas "hábitos" que podem ser quebrados por racionalizações perigosas ("já que estou bebendo esta, vou beber mais").

CERVEJA SEM ÁLCOOL O CAVALO DE TROIA DA RECUPERAÇÃO

6. Exposição a ambientes de risco

abstemiologia.com
Frequentar bares para consumir o produto mantém o indivíduo no ambiente de risco, cercado de tentações e lembretes do vício.

7. Minimização da doença

Trata a dependência, uma **doença crônica**, como um mero "hábito" que pode ser moderado, negando a necessidade de abstinência.

8. Prejuízo à mentalidade de recuperação

Viola o princípio fundamental da maioria dos tratamentos: a **abstinência** de substâncias e comportamentos que alterem o humor e a mentalidade.

9. Fenômeno da "primeira dose"

O primeiro gole (mesmo sem álcool) pode **acionar o mecanismo mental de perda de controle**, tornando quase inevitável a busca pela bebida alcoólica.

10. Impedimento da dessensibilização cerebral

O cérebro não "desaprende" a associação entre o ritual e o efeito da droga, mantendo a pessoa em um **estado de suspensão** e impedindo uma libertação verdadeira do vício.

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**CERVEJA SEM ÁLCOOL
O CAVALO DE TROIA DA RECUPERAÇÃO**

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. **Cerveja sem álcool: o cavalo de troia da recuperação.** Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: **<<https://abstemiologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/cerveja-sem-%C3%A1lcool-o-cavalo-de-troia-da-recupera%C3%A7%C3%A3o>>.**
Acesso em 07 julho 2026.



CERVEJA SEM ÁLCOOL O CAVALO DE TROIA DA RECUPERAÇÃO

Como mostrarei neste artigo, o consumo de **cerveja sem álcool** por indivíduos em recuperação pelo [transtorno por uso de substância \(TUSP\)](#), sobretudo os dependentes químicos e alcoolistas, representa um agravamento de risco e aumento de vulnerabilidade desnecessários, merecendo atenção redobrada nos [estudos da abstemiologia](#). Embora a bebida em questão, cerveja sem álcool, contenha uma quantidade **ínfima** ou **zero** de álcool¹, o perigo **não** reside no teor alcoólico em si, mas na sua profunda **similaridade com os rituais de consumo** que a pessoa precisa, por ser adicta ou alcoolista, manter-se afastada.

O ato de **beber algo que imita a cerveja**, seja no sabor, na embalagem ou no contexto social, frequentemente desencadeia um fenômeno perigoso de **ilusão de controle** ([antilucidez abstêmia](#)). A mente, buscando uma maneira de se sentir parte de rituais sociais ou de reviver momentos prazerosos associados ao

¹ Os [estudos de abstemiologia](#) explicam que existe diferença entre **bebida “sem álcool”** e **bebida “zero álcool”**. A afirmação **“geralmente até 0,5% ABV”** refere-se ao teor alcoólico máximo permitido por lei para que uma bebida seja rotulada e comercializada como **“sem álcool”** em muitos países, incluindo o Brasil. Este limite é uma convenção legal e regulatória, baseada na premissa de que uma **quantidade tão ínfima de etanol é considerada insignificante para a grande maioria da população e não produz efeitos intoxicantes**. No entanto, é relevante entender que **“sem álcool”**, neste contexto, **não** significa “ausência total de álcool”, mas sim **“teor alcoólico residual muito baixo”**. É justamente por existir esse teor residual que o mercado desenvolveu uma **categoria distinta**, conhecida como **“zero álcool”** ou **“0,0% ABV”**. Estas bebidas são produzidas com técnicas especiais para garantir a **ausência total de álcool etílico** em sua composição final, ou seja, são verdadeiramente isentas da substância. Esta distinção **não é um mero detalhe de rotulagem**, mas uma **informação vital para grupos específicos**. Para a maioria das pessoas, consumir um suco de fruta muito madura ou um iogurte pode introduzir uma quantidade similar de álcool no organismo, sem qualquer consequência. Porém, **para um alcoolista em recuperação**, mesmo a ínfima quantidade presente numa bebida **“sem álcool”** (até 0,5%) pode ser um risco. O perigo não está no potencial de intoxicação física por essa dose mínima, mas no seu poder de atuar como um **gatilho químico e psicológico**. O sabor do lúpulo, combinado com a presença de traços de álcool, pode ser suficiente para desencadear o [fenômeno do craving](#) – uma fissura mental avassaladora e incontrolável pelo efeito psicoativo da substância. Portanto, enquanto as **bebidas “sem álcool” (até 0,5% ABV)** são uma alternativa para quem busca reduzir o consumo por razões de saúde ou estilo de vida, as **bebidas “zero álcool” (0,0% ABV)** são a única opção tecnicamente segura para quem necessita de uma abstinência absoluta por motivos de dependência, alergia severa ao etanol, ou razões religiosas. Para um adicto, a escolha mais segura e amplamente recomendada por profissionais de saúde continua sendo a abstinência total de qualquer produto que mimetize a experiência, o sabor ou a composição da bebida alcoólica, pois o risco reside menos na química e mais no padrão de comportamento e na associação mental que o ato de beber representa.

álcool sem “pagar o preço” da recaída, interpreta o consumo como um manejo seguro, **como se fosse possível flertar com o limite sem cruzá-lo**. Doce ilusão.

Essa **falsa sensação de controle** é um mecanismo de **autossabotagem** sutil, mas extremamente potente. Não é à toa que o **triângulo do fracasso abstêmio** possui em um dos seus lados o elemento da autossabotagem. A pessoa, muitas vezes de forma inconsciente, está se **expondo desnecessariamente a um conjunto de gatilhos poderosos**. O sabor, o cheiro, a sensação e o ritual da ingestão de cerveja, mesmo na versão **não** alcoólica, atuam como fortes

CERVEJA SEM ÁLCOOL O CAVALO DE TROIA DA RECUPERAÇÃO abstemilogia.com	
MECANISMO DE RISCO abstemilogia.com	DESCRIÇÃO E CONSEQUÊNCIAS abstemilogia.com
1. Ativação de gatilhos condicionados	O sabor, aroma e ritual de beber acionam memórias sensoriais ligadas ao álcool, desencadeando fissura (craving) intensa e preparando o corpo para receber a droga.
2. Ilusão de controle e autossuficiência	Cria a falsa crença de que é possível “controlar” o consumo e flertar com o limite sem recair, minando a humildade necessária para a recuperação.
3. Manutenção do ritual da adicção	Manter o hábito de abrir a garrafa, beber socialmente, brindar, romantiza e preserva a conexão emocional com o ato de beber, impedindo a criação de novos hábitos saudáveis.
4. Risco de conteúdo alcoólico residual	Mesmo baixo traços de álcool (até 0,5% ABV) podem reativar o craving físico e iniciar um ciclo de busca pela substância psicoativa real.
5. Mecanismo de autossabotagem	É uma forma sutil de engano a si mesmo, que abre portas para racionalizações perigosas (“já que estou bebendo esta, por que não beber uma com álcool?”).
6. Exposição a ambientes de risco	Frequentar bares para consumir o produto mantém o indivíduo em ambientes associados ao uso , cercado-o de tentações e lembretes do vício.
7. Minimização da doença	Trata a dependência, uma doença crônica , como um mero “hábito” que pode ser moderado, negando a necessidade de abstinência.
8. Prejuízo à mentalidade de recuperação	Viola o princípio fundamental da maioria dos tratamentos: a abstinência de substâncias e comportamentos que alterem o humor e a mentalidade.
9. Fenômeno da “primeira dose”	O primeiro gole (mesmo sem álcool) pode acionar o mecanismo mental de perda de controle , tornando quase inevitável a busca pela bebida alcoólica.
10. Impedimento da dessensibilização cerebral	O cérebro não “desaprende” a associação entre o ritual e o efeito da droga, mantendo a pessoa em um estado de suspensão e impedindo uma libertação verdadeira do vício.

lembretes e ativadores de **vias neuronais** que foram **hiperestimuladas** pelo álcool durante os longos anos de dependência. Isso provoca um **aumento imediato da vulnerabilidade** ao despertar a **fissura**, aquele desejo intenso e quase incontrolável de consumir a droga de eleição. O indivíduo em recuperação se coloca na perigosa posição de **“querer**

se testar”, uma atitude que contradiz a técnica mais fundamental da sobriedade e da manutenção da vida abstêmia: **evite pessoa, hábitos e lugares da ativa**. Esse teste é, na verdade, uma **negação da fragilidade** e da **natureza crônica** da adicção, alimentando a crença equivocada de que a **força de vontade** é suficiente para lidar com **gatilhos** de alta intensidade.

Como dito no parágrafo anterior, a **vulnerabilidade** se intensifica porque o consumo da cerveja sem álcool, além de gerar a **fissura** pela semelhança sensorial, representa uma falha na aplicação da **técnica essencial do “evite pessoas, hábitos e lugares” associados ao uso**. Ao se permitir o consumo de algo que **remete diretamente à substância de eleição**, o indivíduo está,

simbolicamente, retornando ao ambiente de uso. Está adotando um hábito que era parte integrante do seu padrão de adicção. Essa permissividade pode, com o tempo, levar a uma [dessensibilização progressiva aos riscos](#), normalizando a presença da "cerveja" em seu cotidiano e minando as defesas psicológicas construídas. O próximo passo lógico e extremamente facilitado por essa exposição constante é o consumo da versão alcoólica, culminando na [recaída completa](#). A **cerveja sem álcool**, neste contexto, não é uma alternativa segura, mas sim uma ponte psicológica e comportamental perigosa que **ameaça a estabilidade e a integridade** da jornada de recuperação.

A experiência da dependência do álcool deixa marcas profundas no [sistema de recompensa dopaminérgico](#), na **memória emocional** e nos **hábitos** do indivíduo, criando um caminho neural que, uma vez percorrido, permanece como uma estrada sempre disponível, ainda que coberta pela vegetação da vida abstinência. Nesse contexto, o consumo de **cerveja sem álcool** surge, para muitos em recuperação, como uma ideia aparentemente inócua, uma concessão socialmente aceitável que promete o sabor sem as consequências. No entanto, esta prática carrega consigo uma **perigosa ilusão** ([sobriedade ilusória](#)), um jogo de espelhos que pode, inadvertidamente, reacender os mecanismos da dependência e minar os alicerces de uma sobriedade duramente conquistada.

O perigo fundamental reside na **falsa sensação de controle** que este consumo gera. O indivíduo acredita estar a comandar o jogo, provando para si mesmo e para os outros que pode "curtir" o sabor sem perder o domínio. Esta é uma **armadilha sutil** da mente adicta que busca, por vezes, de forma inconsciente, uma **rota de regresso ao objeto do seu desejo**. Ao **segurar a garrafa**, mesmo que sem o álcool, ele está a se colocar deliberadamente numa posição de **vulnerabilidade**, [expondo-se desnecessariamente](#) a um ambiente sensorial intimamente ligado ao seu passado de consumo. O ato de beber a **cerveja sem álcool** aciona um complexo fenômeno condicionado. O sabor amargo, o aroma do lúpulo, a sensação da bebida a descer pela garganta, o ato de segurar a garrafa ou a caneca – todos estes elementos, como dito anteriormente, são [poderosos gatilhos sensoriais](#) que o cérebro, treinado por **anos de repetição**, associa imediatamente ao efeito psicoativo do etanol.

Vou repetir até ficar rouco, esta exposição tóxica desnecessária pode desencadear o **fenômeno da fissura** (jumps abstemiológicos), um desejo intenso e súbito de consumir a substância real. O que começa como uma tentativa de simular um prazer inofensivo pode rapidamente transformar-se numa batalha interna avassaladora, onde a memória corporal clama pela recompensa química que costumava acompanhar aquele ritual.

Ao optar por consumir a cerveja sem álcool, o indivíduo está a falhar em evitar um **hábito** central da sua adicção e, frequentemente, fará esse consumo em **lugares** (bares, festas, horários inapropriados) e com **pessoas** que fazem parte do seu passado de uso. É uma normalização do ritual do consumo, um **flerte com o perigo** que enfraquece as defesas psicológicas construídas durante o período de vida abstinência. A mente, então, começa a **racionalizar equivocadamente**: "Se posso beber esta cerveja sem álcool sem problemas, talvez consiga controlar uma cerveja com álcool". Esta linha de pensamento é um precipício perigosamente íngreme. Além disso, há o perigoso hábito de "**querer se testar**". A adicção é **astuta** e convence a pessoa de que ela está "curada" o suficiente para enfrentar o dragão sem ser queimada.

Beber a cerveja sem álcool torna-se então um **teste de força**, uma forma de **medir a própria imunidade**. No entanto, na recuperação do alcoolismo, não se brinca com iscas. Colocar-se **voluntariamente** na linha de fogo dos gatilhos é um risco abstinência desnecessário e potencialmente catastrófico.

A sobriedade genuína não é apenas a abstinência do álcool, mas a reconstrução de uma nova identidade e de novos prazeres, longe da sombra da substância,



ou seja, é preciso ter sobriedade continuada. A cerveja sem álcool, ao manter o indivíduo vinculado ao ritual, aos sabores e ao contexto da sua adicção, impede esta transformação completa. **É como tentar construir uma casa nova utilizando os escombros da que pegou fogo**; a estrutura pode parecer familiar, mas o risco de desmoronamento é iminente. Portanto, longe de ser uma alternativa segura, o consumo de **cerveja sem álcool** por parte de quem viveu a experiência do alcoolismo é uma viagem arriscada por um território minado. É uma concessão que pode **reativar os circuitos da dependência** (caminhos e circuitos neuronais), reacender **memórias perigosas** e **fragilizar** a resolução de permanecer sóbrio.

A verdadeira força na recuperação **não** está em se enganar com simulacros, mas em cultivar a coragem de enfrentar a vida com todas as suas complexidades, sem a necessidade de um “copo na mão”, seja ele cheio de química ou de ilusão. **A liberdade mais profunda é aquela que não precisa flertar com o passado para encontrar paz no presente.**

SUMARIANDO O RACIOCÍNIO

Para uma pessoa em recuperação da dependência do álcool, **a cerveja sem álcool pode ser tão perigosa quanto a versão alcoólica**, pois o risco não está apenas no teor alcoólico da substância, mas no **comportamento, habitualidade** e na **mentalidade** associados ao consumo.

A seguir, criei uma lista com 10 (dez) motivos pelos quais uma pessoa alcoolista ou adicta **não** deve beber cerveja sem álcool:

1. **Ativação de gatilhos condicionados:** O sabor, o aroma, o ato de segurar a garrafa e o "queimar" na garganta são estímulos profundamente associados ao efeito do álcool. O cérebro do adicto interpreta esses sinais e pode desencadear uma fissura intensa e quase incontrolável, preparando o corpo para receber a droga de eleição.

2. **Falsa autossuficiência e "teste de controle"**: Beber a versão sem álcool pode criar a ilusão perigosa de que "estou no controle" ou "posso ficar perto do álcool, desde que seja sem consumir nada alcoólico". Isso é uma armadilha mental que mina a humildade necessária para a recuperação e pode levar a uma recaída completa.

3. **Romantização e manutenção do ritual**: A dependência é sustentada por rituais. Manter o ritual de abrir a garrafa, despejar no copo e beber socialmente mantém viva a conexão emocional e comportamental com o ato de beber, impedindo a criação de novos hábitos e *hobbies* saudáveis.

4. **Risco de conteúdo alcoólico residual**: Muitas cervejas "sem álcool" contêm traços de álcool (geralmente até 0,5% ABV) — existe diferença entre **bebida "sem álcool"** e **bebida "zero álcool"**)². Para um alcoólatra, este resíduo, por menor que seja, pode ser o suficiente para reativar o craving físico e desencadear um ciclo de busca por mais, podendo levar à recaída.

5. **Autossabotagem e justificativa mental**: O consumo da cerveja sem álcool pode ser uma forma sutil de autossabotagem em que a pessoa se autoengana

DIMENSÃO	IMPORTÂNCIA TEÓRICA E ESPIRITUAL	APLICAÇÃO PRÁTICA NO COTIDIANO	ADEQUAÇÃO TÉCNICA (ABSTEMIOLOGIA)
Fase Inicial (Rendição e Admissão)	Quebra do mecanismo de negação. Desestruturação e desabamento do ego inflado. Deslocamento do foco: desiste-se do consumo em vez de lutar contra ele.	Reconhecimento honesto da impotência e da ingovernabilidade da vida. Aceitação dos limites pessoais diante da adição.	Princípio da Assunção : Transição consciente entre os níveis de aceitação (da desassunção à assunção positiva).
Fase Interna (Autoexame e Partilha)	Rompimento do isolamento emocional e do ciclo da vergonha. Mobilização do suporte externo através de um Poder Superior.	Escrita de um inventário moral minucioso e destemido. Confissão e partilha integral de tudo.	Rebaixamento Sadio do Senso de Autoimportância : Substituição do termo "humildade" para afastar a carga puramente religiosa e focar na postura ativa de aprendizagem.
Fase Social (Reparação e Empatia)	Reconhecimento do indivíduo com a sua história. Limpeza adaptativa dos traumas e pendências do passado.	Elaboração de uma lista de sobriedade. Busca por conexões saudáveis sem generalizações.	Responsabilidade Abstêmia : Substituição do conceito punitivo da assunção de uma culpa subjetiva e ética. Mapeamento do ponto cego da vida abstêmia para lidar com problemas insolúveis.
Fase de Manutenção (Êxito de Vida)	Consolidação da sobriedade como um hábito constante e diário. Fortalecimento e evolução contínua da consciência.	Prática regular do autoexame e correção imediata dos deslizes diários. Exercício da prece e da meditação para manter o contato consciente com o propósito de vida.	Espiritualidade Abstêmia : Aplicação prática voltada à dimensão noética, ao quadrilátero abstêmio e ao desenvolvimento dos atributos abstêmios.
Fase de Ápice (Transcendência)	Transformação do processo individual em um compromisso ético e coletivo. Descolamento definitivo da antiga identidade adicta.	Transmissão ativa da mensagem de esperança para quem ainda sofre. Prática irrestrita dos princípios em todas as atividades.	13º Passo da Abstemologia : Assistência qualificada pelo tempo (critério cronológico), o lastro abstêmio supera o tempo de drogadição ($D < Ab$).

12 PASSOS VISÃO DA ABSTEMIOLOGIA

abstemologia.com

achando que está "segura". Isso pode abrir a porta para pensamentos do tipo: "Já que estou bebendo esta, por que não uma com álcool, a diferença é pequena?".

6. **Exposição desnecessária a ambientes de risco**: Frequentar bares ou adegas para consumir **cerveja sem álcool** mantém a pessoa em um ambiente associado ao

² Vide nota de rodapé nº 01 (na pag. 04 deste artigo).

consumo de drogas. Esta exposição constante é um **risco evitável**, cercando-a de tentações e lembretes do vício ativo.

7. Minimização da doença: A dependência alcoólica é uma doença crônica. Ao consumir um produto que mimetiza a bebida alcoólica, a pessoa pode começar a **minimizar a gravidade de sua condição**, tratando-a como um "capricho" ou "hábito" que pode ser moderado, e não como uma doença que exige abstinência.

8. Prejuízo ao tratamento e à mentalidade de recuperação: A base da maioria dos tratamentos consiste na abstinência da droga de eleição e de drogas ou substâncias similares que alterem o humor e a mentalidade. Beber **cerveja sem álcool** vai contra esse princípio, prejudicando o processo terapêutico e a **honestidade consigo mesmo**.

FINALIDADE DA VIDA ABSTÊMIA PARA CADA FASE DA ESCADA ABSTEMIOLÓGICA abstemilogia.com		
TIPO DE FINALIDADE	EXEMPLOS	
Diretas	Desintoxicação, interromper ciclos de adicção, aumento da lucidez abstêmia, compreensão da liberdade abstêmia, início da sobriedade, restabelecimento da governança da própria vida.	
Indiretas	Retomada do convívio social (refamiliarização e neossocialização), recuperação econômico-financeira, abrandamento de comorbidades, evolução consciencial/espiritual, estabelecimento de relações afetivas saudáveis, retomada de emprego (no sentido de utilidade).	
FASE DA ESCADA ABSTEMIOLÓGICA	FINALIDADE PRINCIPAL DA ABSTINÊNCIA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Abstemínimo (Fase inicial)	Superar a crise aguda da adicção e iniciar a vida abstêmia.	- Desintoxicar o organismo. - Interromper os ciclos imediatos de adicção. - Superar a crise instalada.
Abstemenor (Fase de consolidação inicial)	Manter a sobriedade e romper permanentemente com a adicção, retomando o controle da vida.	- Atenuar/remitir os sintomas clínicos das comorbidades. - Compreender as próprias limitações abstêmias. - Reassumir o controle da própria vida e da dignidade pessoal.
Abstemaior (Fase de desenvolvimento pleno)	Transcender o problema da adicção, reconstruindo a autonomia e as esferas da vida.	- Devolver a autonomia e a autogerência pessoal. - Evoluir consciencialmente (inclusive espiritualidade, sem religião). - Refamiliarização e neossocialização. - Recuperação econômico-financeira e retomada de emprego. - Remissão definitiva das comorbidades. - Auto-reconhecer-se como ser abstêmio.
Mega-abstêmio (Fase de maturidade e serviço)	Servir como guia para novos abstêmios, gerando esperança e evoluindo espiritualmente.	- Manter a sobriedade como exemplo (exemplarismo assistencial). - Evoluir espiritualmente. - Realizar o "13º passo" (auxílio ao outro). - Gerar esperança para os que iniciam o processo.

9. Desencadeamento do fenômeno de "perda de controle" (*craving*): O ato de consumir a **cerveja sem álcool** pode acionar o que é conhecido como "**fenômeno da primeira dose**" no cérebro de um adicto. Uma vez dado o primeiro "gole" (mesmo sem álcool), o mecanismo mental de perda de controle é ativado, tornando extremamente difícil não buscar a substância psicoativa real.

10. Impedimento da dessensibilização cerebral: A recuperação envolve "desaprender" a **associação entre os rituais e o efeito do álcool**. Ao continuar consumindo a cerveja sem álcool, o cérebro nunca se dessensibiliza completamente. A pessoa mantém-se num estado de "suspensão", sem se **libertar** verdadeiramente dos elos que a prendem ao comportamento adicto. Não haverá liberdade, muito menos **independência abstêmia**.

Em resumo, para uma pessoa em recuperação, a **cerveja sem álcool** não é uma alternativa segura, mas uma **falsa solução** que pode reacender os mesmos caminhos neurais e comportamentais da dependência. A abstinência, da forma mais completa possível, de todos os produtos que simulam a experiência de beber, é o caminho mais seguro e recomendado para construir uma vida sólida e [livre da obsessão pelo álcool](#).



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 \(clique aqui\)](#)

