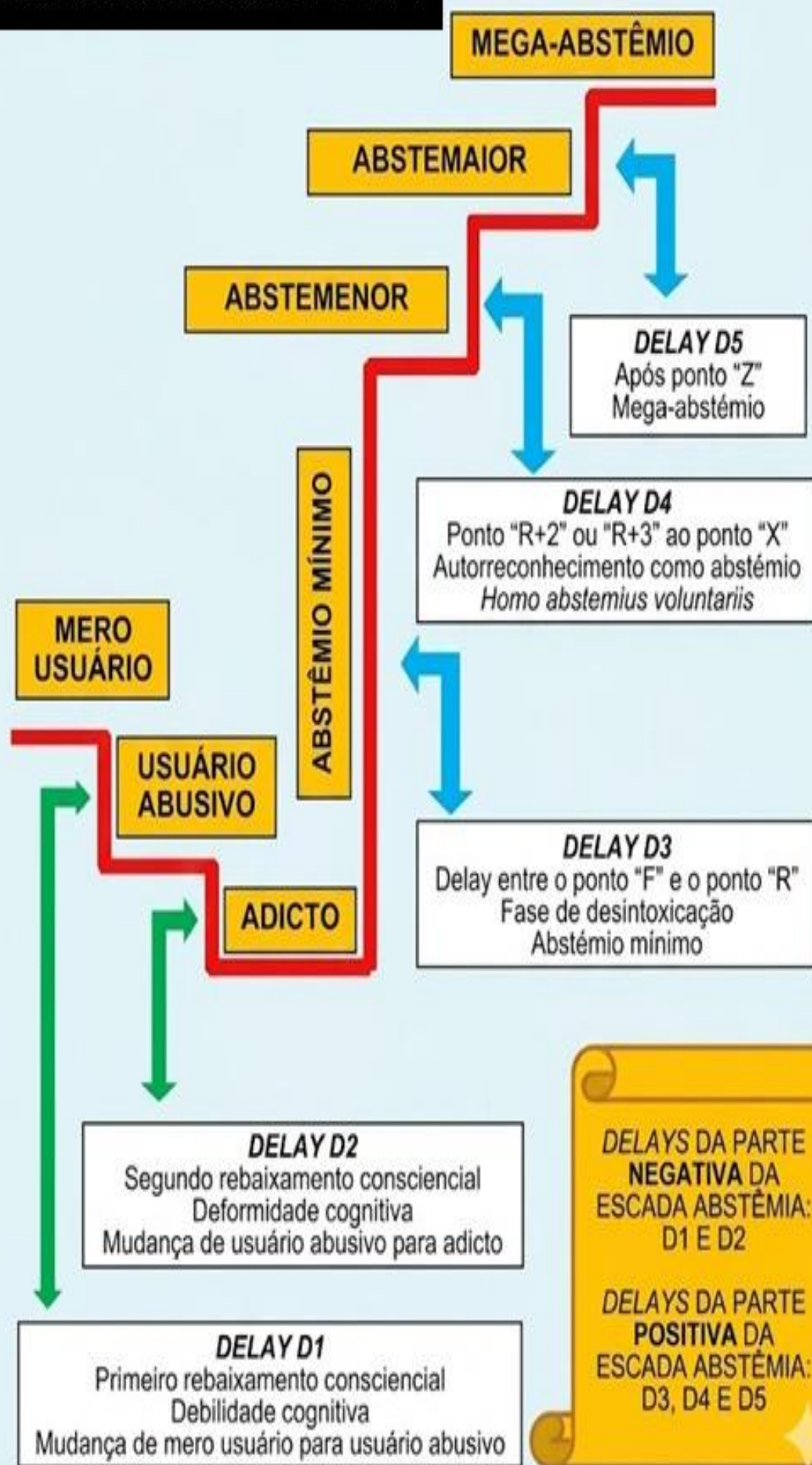


## DELAYS DA ESCADA ABSTÊMIA



**PÉRICLES ZIEMMERMANN**

**A QUESTÃO DOS *DELAYS*  
DA ESCADA ABSTÊMIA**

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](mailto: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:

ZIEMMERMAN, Péricles. **A questão dos delays da escada abstinência**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <<https://abstemilogia.com/v%C3%ADdeos-abstemiol%C3%B3gicos/f-a-quest%C3%A3o-dos-delays-da-escada-abst%C3%Aancia>>.



Os estudos de Abstemologia ensinam que os **delays na escada abstinência** representam as transições e diferenças entre os diversos patamares ou degraus que uma pessoa percorre desde o uso de substâncias até a obtenção de uma sobriedade incorporada. Assim, a bem da verdade, cada degrau é definido por um sistema ideológico, ou seja, um conjunto de formas de pensar, sentir e agir que mantém o indivíduo naquele estágio específico. A análise dos **delays** da escada abstinência, da forma mais completa, refere-se à **05 (cinco) delays principais**, sendo 02 (dois) localizados na parte negativa da escada (período de drogadição) e 03 (três) na parte positiva (período de vida abstinência).

Como dito antes, na parte negativa da escada abstinência, existem dois **delays**. O primeiro **delay (Delay D1)** ocorre na **transição do mero usuário para o usuário abusivo**, sendo caracterizado como um rebaixamento consciencial e uma debilidade cognitiva, uma vez que a pessoa perde parte do seu juízo crítico e passa a consumir substâncias com maior frequência e intensidade.

O segundo **delay (Delay D2)** marca a **mudança do usuário abusivo para a adicção propriamente dita**, representando uma deformidade cognitiva profunda já que a substância se torna o centro da vida do indivíduo, resultando na ausência total de lucidez sobre a sua condição (o que denomino de antilucidez abstinência).

Na parte positiva da escada, o terceiro **delay (Delay D3)** compreende o período de desintoxicação, que tecnicamente refere-se ao intervalo entre o **momento da interrupção do uso e o início da recuperação efetiva** (normalmente, esse intervalo de tempo ocorre em algumas semanas). Neste estágio, o indivíduo é descrito como um abstêmio mínimo, posto que deve permanecer focado principalmente na desintoxicação física e na mudança inicial de hábitos para evitar o retorno ao sistema ideológico adicto (S.I.A. negativo).

O quarto **delay (Delay D4)** é um dos pontos mais relevantes na escada abstinência, situando-se entre os primeiros anos de sobriedade e o chamado "Ponto X", que geralmente ocorre entre o 4º (quarto) e o 7º (sétimo) ano de sobriedade. É neste momento que acontece um insight de segundo grau já que o abstêmio deixa

de viver em sobriedade apenas porque "precisa" (por força das circunstâncias ou medo) e passa a estar porque "deseja", tornando-se um **abstêmio voluntário** (*Homo abstemius voluntariis*) que assume essa condição para o resto da vida.

Por fim, o quinto *delay* (**Delay D5**) manifesta-se após o Ponto Z, que é o **marco da igualdade cronológica**. Esse ponto é atingido quando **o tempo total de vida abstêmia supera o tempo total que o indivíduo passou no sistema de drogadição**. Por exemplo, se a pessoa utilizou a droga de eleição por 15 (quinze) anos, atingirá o Ponto Z após ter 15 (quinze) anos de sobriedade. Ao ultrapassar esse marco, a pessoa entra num novo patamar de existência, no qual o seu sistema ideológico abstêmio (S.I.A. positivo) é agora mais longo e robusto do que o histórico anterior de consumo.

Por fim, informo que os estudos de abstemiologia visam analisar como se desenvolvem esses processos positivos da recuperação, oferecendo uma base teórica para compreender como a nova forma de pensar, sentir e agir se consolida ao longo da vida em sobriedade.

### **DELAYS ADICIONAIS: DELAY ZERO (D0), MICRODELAYS INTERNOS E DELAY FANTASMA**

A ideia do **delay zero (D0)** é muito interessante. Esse *delay* é posicionado antes mesmo do primeiro degrau da parte negativa da escada abstêmia. O **delay zero (D0)** não se refere aos estágios de uso, mas sim na transição da não-utilização para o uso experimental ou social. Ele **não** é caracterizado por uma deformidade cognitiva (como no caso do mero usuário e do usuário abusivo) e nem pela deformidade cognitiva (como no caso do adicto), mas por uma **vulnerabilidade inicial**, um tipo de lacuna na formação do que poderíamos chamar de **antissistema ideológico protetor**. O que quero afirmar é que, antes mesmo da pessoa experimentar a droga de eleição pela primeira vez, pode haver uma ausência do senso de autoproteção e, simultaneamente, um forte desejo de autoexposição ao perigo. Assim, esse indivíduo ainda **não desenvolveu plenamente as defesas cognitivas e emocionais** que poderiam adiar ou impedir o primeiro contato com a substância, e fatores como

curiosidade, pressão social, ausência de informações críticas ou mesmo traços de personalidade ainda não integrados atuariam como facilitadores silenciosos do uso. Diferente dos outros *delays*, o **delay zero (D0)** não reflete um momento de perda de lucidez, é diferente. O que o **delay zero (D0)** sinaliza é a **ausência de uma lucidez preventiva específica a fim de evitar o primeiro consumo de drogas ou álcool**. Esse *delay* se torna particularmente importante para ações educacionais, preventivas e de [profilaxia da adicção](#).

Também considero muito importante a noção de **delays recursivos ou microdelays internos** a cada estágio. Tais *delays* **ocorrem dentro de um mesmo degrau ideológico**, quando a pessoa oscila entre avanços e recuos aparentemente pequenos, mas significativos, como, por exemplo, no **terceiro delay (D3)**, quando o [abstêmio mínimo](#), já em desintoxicação, experimenta breves lapsos de desejo ou pensamentos automáticos ligados ao uso (isso é conhecido como [fissura ou craving](#)). Nestes casos, não há necessidade de o abstêmio recair. Entretanto, esses **microdelays** sinalizam um tipo de atraso no avanço rumo ao próximo degrau. Esses **microeventos**, se ignorados, podem prolongar artificialmente a permanência no estágio, e se reconhecidos, podem se tornar ferramentas de autoconhecimento e fortalecimento do [sistema ideológico abstêmio \(S.I.A. positivo\)](#). Vou dar um exemplo prático. Imagine que o abstêmio pense: **“Se eu trabalhar a semana inteira, posso beber no final de semana, embora isso ainda não seja possível.”** Neste caso, essa pessoa acredita que um dia poderá voltar a beber. Esse é um pensamento que pertence ao **sistema ideológico do mero usuário ou do usuário abusivo**. Tal forma de pensar **não** reflete o desejo de quem entende que a sobriedade gera a oportunidade de **não** beber. O **microdelay** explica isso, ou seja, algumas pessoas podem estar abstêmias, mas ainda estão pensando de maneira um pouco equivocada e perigosa. Tudo isso é muito diferente de quem pensa: **“Se eu trabalhar bastante a semana inteira, posso sair para jantar com minha esposa no final de semana”** ou **“Se eu trabalhar bastante a semana inteira, posso passear no parque com meus filhos no final de semana”**. Essa maneira de pensar pertence a outro sistema ideológico, o [sistema ideológico abstêmio \(S.I.A. positivo\)](#).

Por fim, outro *delay* que precisa ser compreendido é o **delay fantasma**. Tal *delay* ocorre quando a pessoa acredita já ter superado determinado estágio — especialmente o **quarto delay (Delay D4)** — mas na verdade ainda carrega, de forma não percebida, crenças ou reações emocionais herdadas do sistema ideológico adicto (S.I.A. negativo), como um tipo de **resíduo assintomático** que só se manifesta sob estresse extremo ou mudanças bruscas de vida. Reconhecer esse **delay fantasma** exige um acompanhamento mais fino e de longuíssimo prazo, talvez por toda a vida, e isso serve para explicar por que alguns abstêmios com muitos anos de sobriedade, inclusive após o Ponto Z, ainda assim descrevem momentos raros, mas reais, de desconforto ou nostalgia ligados ao **antigo** sistema ideológico. Nestes casos, especificamente, isso sequer indica risco de recaída. Contudo, mostra que a consolidação total da sobriedade nunca é absoluta. Aliás, a vida abstêmia parece ser muito dinâmica e o caminho da sobriedade possui muitos detalhes.

## CONCLUSÕES

Em síntese, o estudo dos **delays da escada abstêmia** revela que a trajetória do uso de substâncias à sobriedade incorporada não é linear nem meramente comportamental, mas sim um processo profundo de **transição entre sistemas ideológicos antagônicos**. Os 05 (cinco) *delays* fundamentais — D1, D2, D3, D4 e D5 — mapeiam momentos críticos de perda e recuperação da lucidez, desde o rebaixamento consciencial que inicia a escalada da adicção até a consolidação de uma identidade abstêmia voluntária que, ao ultrapassar o Ponto Z, torna-se cronologicamente mais robusta do que o próprio histórico de consumo. A ampliação desse modelo fundamental com o **delay zero (D0)** desloca o olhar para a prevenção primária, evidenciando que a vulnerabilidade à adicção pode anteceder qualquer contato com a substância e que a ausência de uma lucidez preventiva específica merece tanta atenção quanto os fenômenos instalados. Os **microdelays internos**, por sua vez, resgatam a complexidade do cotidiano da recuperação, mostrando que oscilações, pensamentos intrusivos e lapsos de desejo não significam necessariamente fracasso, mas oportunidades de autoconhecimento e fortalecimento do sistema ideológico abstêmio (S.I.A. positivo), desde que devidamente reconhecidos e



trabalhados. Por último, o **delay fantasma** impõe uma humildade epistemológica necessária: mesmo após anos ou décadas de sobriedade, mesmo após o [Ponto Z](#), resíduos do **antigo sistema ideológico** podem persistir de forma assintomática, manifestando-se apenas sob estresse extremo. Isso não anula a recuperação, mas a recoloca como um campo dinâmico, sempre renovável e nunca absoluto. Penso, assim, que esse [estudo de abstemiologia](#), ao evidenciar essa **grade analítica dos delays**, não apenas descreve o que ocorre nas transições entre degraus, mas também fornece ferramentas conceituais para que profissionais, pacientes e familiares possam antecipar, reconhecer e navegar por esses momentos de atraso e vulnerabilidade, transformando cada *delay* de um potencial obstáculo em um degrau a mais rumo à liberdade sustentada.

**Bons estudos!**

**Escritor: Péricles Ziemmermann**

---

## REFERÊNCIAS

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [EFEITO ECO DA SOBRIEDADE](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [CODEPENDENTE ANÁLOGO: COMPORTAMENTOS SEMELHANTES À CODEPENDÊNCIA](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [DA ANOMIA À SOBRIEDADE: ANÁLISE DURKHEIMIANA DA DEPENDÊNCIA](#)

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

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

ZIEMMERMAN, 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](#)