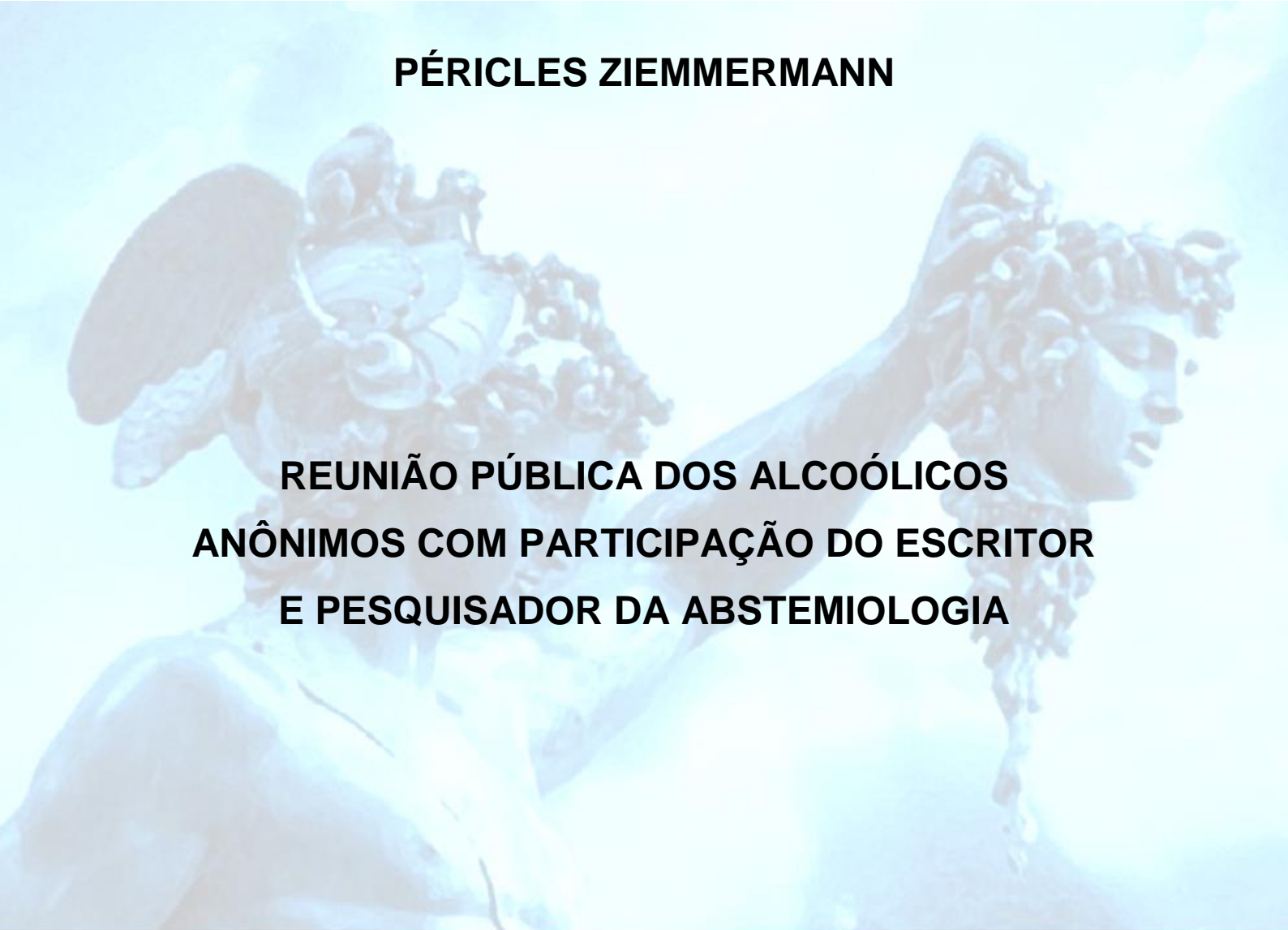


PÉRICLES ZIEMMERMANN



**REUNIÃO PÚBLICA DOS ALCOÓLICOS
ANÔNIMOS COM PARTICIPAÇÃO DO ESCRITOR
E PESQUISADOR DA ABSTEMIOLOGIA**

ABSTEMIOLOGIA

**Curitiba-PR
2022**

Ao participar da reunião pública de A.A., na Cidade de Curitiba-PR, no ano de 2022, o escritor e pesquisador **PÉRICLES ZIEMMERMANN** abordou as seguintes questões:

(01) Qual é a visão, deste autor, sobre as reuniões *online* dos grupos anônimos após mudanças geradas pela Pandemia?

(02) Os modelos de reuniões, *online* e híbrida, podem auxiliar os grupos anônimos?

(03) As mulheres se sentem mais protegidas em reuniões *online*?

(04) A facilitação proporcionada pelo acesso às reuniões *online* ajuda no processo de recuperação dos dependentes e alcoolistas?

(05) A expansão da base territorial dos grupos anônimos, através das reuniões *online*, pode auxiliar a divulgação dos 12 passos?

(06) É possível estabelecer recomendações para comparecimento presencial às reuniões de grupos anônimos após a participação de três ou quatro reuniões *online*?

(07) A exigência de cadastro para participação de reunião *online* quebra, minimiza ou prejudica a ideia do anonimato?

Essa apostila tentará, na medida do possível, esclarecer esses dilemas.

Uma reunião consiste no encontro ou agrupamento de pessoas a fim de tratar do mesmo assunto ou propósito. Nesse sentido, existem várias formas ou maneiras de classificar as reuniões. Por exemplo, algumas reuniões que podem ser classificadas quanto a estrutura (corporativa, empresarial, privada, pública), quanto ao modelo terapêutico (autoajuda, ajuda mútua, terapia), a pauta abordada (serviço, objetivo, avaliação, metas), quanto ao

horário e periodicidade (diurno, noturno, semanal, mensal), quanto a forma de ingresso (aberta, fechada, pública), quanto a forma de manifestação dos membros (anônima, palestra, individual, coletiva), quanto a forma de conclusão dos trabalhos (votação, lista de presença, desempenho) etc.

Aqui e agora, através desse estudo, serão analisadas as **formas de comparecimento** às reuniões, ou seja, modelo **presencial**, **online**¹ e **híbrido**. Desde já, fixa-se que o assunto ou propósito das reuniões que serão analisadas é a obtenção ou manutenção da sobriedade e vida abstêmia. Em síntese, será realizada uma **análise das formas de comparecimento das pessoas às reuniões que possuem como tema o desenvolvimento da abstinência**.

Para iniciar esse estudo convém discorrer, brevemente, acerca da inegável relevância que os **grupos de ajuda mútua** trazem ao processo terapêutico de quem participa ativamente de suas reuniões. Para facilitar a compreensão, apresento o quadro a seguir:

VANTAGENS DAS REUNIÕES PRESENCIAIS
Integração e desenvolvimento de relacionamentos
Senso de responsabilidade
Estabelecimento de vínculos de afetividade
Aumento da assertividade
Autogestão da própria vida ou capacidade para tomar suas próprias decisões
Estilo de vida mais independente
Aprendizado através da escuta
Melhora na solução diplomática de problemas e conflitos
Aumento da autoestima e empoderamento feminino
Esperança de melhoras no futuro
Sensação de bem-estar

Quadro: fundamentado em WEINGARTEN, 2001, apud REIS, 2012.

¹ Para padronizar este estudo utilizarei a expressão **reunião online** como sinônimo de **reunião virtual**. Destaco que, por **reunião online** entende-se o agrupamento de pessoas para interagirem sobre uma mesma temática de forma ao vivo, mas em ambiente virtual, através de algum mecanismo ou plataforma que possibilite essa integração no ciberespaço.

Com base no quadro anterior, é inegável que as reuniões presenciais podem auxiliar no processo de recuperação das pessoas que desenvolveram dependência química ou alcoólica. Porém, isso já é sabido e consiste em fato notório. Agora, o interessante é compreender como a reunião *online*² pode auxiliar³ nesse processo abstêmio.

Em apertadíssima síntese, convém fazer uma breve **separação cronológica** entre o **início da Vida Abstêmia** e a **manutenção da sobriedade para as pessoas que possuem muito anos de Vida Abstêmia**. Ao que tudo indica, para quem possui **muitos anos de Vida Abstêmia** as reuniões *online* podem ser uma enorme fonte de aprendizado, integração e manutenção da sobriedade. Entretanto, **para àqueles que estão iniciando sua jornada abstêmia**, às reuniões *online* podem ter efeitos mais limitados. Destaque-se que tais informações se baseiam em fontes empíricas e foram colhidas de modo informal por este escritor. Assim, até que seja realizado um estudo mais aprofundado, é o podemos perceber no cotidiano abstêmio. Aliás, isso também é uma premissa lógica e fundamental de todo processo de recuperação de dependentes químicos ou alcoólicos: **o início é mais difícil do que a manutenção**.

Obviamente, o que estou tentando afirmar é que os resultados terapêuticos obtidos através de reuniões *online* para dependentes químicos ou alcoolistas estão diretamente relacionados com o tempo de abstinência de cada um. Inclusive, a título de sugestão, pode-se notar que os resultados da reunião *online* para pessoas ainda intoxicadas “fisicamente” distingue-se dos resultados obtidos com pessoas já desintoxicadas, embora ambas estejam no início do processo abstêmio. Dizendo o mesmo, mas com outras palavras, os

² Destaco que RODRIGUES (2014) afirma: “Na busca por publicações e artigos científicos sobre psicoterapia não foram encontrados resultados apresentando invalidação ou inviabilidade dessa modalidade de atendimento psicológico, tampouco mostrando quantidade de desvantagens superior às vantagens. No entanto, uma importante ressalva deve ser feita: não se deve enxergar a psicoterapia *online* como prática excludente ou substitutiva da terapia presencial, nem que aquela modalidade seja adequada a todos os casos ou interessados em fazer psicoterapia ou que dela precise”.

³ O trabalho de PIETA E GOMES (2014), no que se refere às reuniões *online*, entendeu que “...os terapeutas experimentaram um alto nível de confiança e perceberam que seus pacientes desenvolveram-na mais rapidamente do que os da terapia presencial, acreditando que tenham dado um salto de confiança por não terem tantas pistas para confiar no terapeuta. Também os terapeutas tiveram que acreditar em suas representações internas dos pacientes. Os pacientes mostraram-se mais desinibidos do que os da terapia presencial, expondo mais rapidamente seus problemas”.

efeitos terapêuticos obtidos através da reunião *online* serão muito mais limitados para as pessoas antes da desintoxicação do que após a desintoxicação.

Outro ponto relevante, no que se refere às reuniões *online*, refere-se ao **anonimato**. Aparentemente, pedir a realização de um cadastro prévio para que a pessoa possa participar ativamente da reunião *online* pode dificultar o anonimato e afastar algumas participações. Contudo, atualmente, é possível entrar em qualquer reunião *online* de grupo anônimo cadastrando e-mails secundários. Aliás, na maioria das reuniões nas quais participei – realizando uma breve pesquisa de acesso ao sistema de reuniões⁴ – sequer tive que informar qualquer dado de identificação pessoal. **Penso, singelamente, que o problema do anonimato no modelo de reunião *online* não está no acesso à reunião, mas na possibilidade de captação de áudio e vídeo com distribuição posterior de maneira irregular e sem autorização.** Em outros termos, é possível utilizar dispositivos de *software* para gravar as reuniões e, posteriormente, em tese, divulgar o conteúdo nas mídias sociais fazendo com que o anonimato e sigilo das partilhas seja quebrado. Entretanto, isso representa uma enorme atitude de má-fé e está sujeita as normas jurídicas de proteção à imagem e indenização por danos.

No que se refere ao **acesso e participação das mulheres** às reuniões *online* o resultado é surpreendente. Nas reuniões virtuais que participei⁵ tive a oportunidade de visualizar um grande número de mulheres, bem como ouvir diversas partilhas femininas. Destaco que essa modalidade de reunião virtual também é muito útil para **mulheres grávidas** ou **mulheres com filhos em tenra idade** já que não conseguem se deslocar com muita facilidade. A minha surpresa se estendeu, também, ao número de pessoas LGBTQIAPN+⁶ que participam dessas reuniões. Ao que tudo indica, as reuniões *online* são uma

⁴ Realizei uma pesquisa de campo de modo informal e participei de 52 (cinquenta e duas) reuniões *online* entre 23/08/2022 e 04/09/2022. Os *links* de acesso às reuniões de que participei foram obtidos nas páginas oficiais dos grupos anônimos do Brasil e, em nenhuma delas, tive qualquer problema com a quebra do anonimato. Em todas as reuniões “entrei” através do meu próprio navegador ou por meio de aplicativos populares e, sempre, utilizando o pseudônimo “anônimo”. Nas 52 (cinquenta e duas) reuniões *online* que participei deixei a câmera fechada de modo que, também, não houve necessidade de mostrar minha imagem.

⁵ Vide nota anterior.

⁶ LGBTQIAPN+ é uma sigla que abrange pessoas que se consideram Lésbicas, Gays, Bi, Trans, Queer/Questionando, Intersexo, Assexuais/Arromânticas/Agênero, Pan/Poli, Não-binárias e mais.

excelente forma de facilitar o acesso desse público às informações básicas dos grupos anônimos, bem como mecanismo de auxílio na manutenção da sobriedade. Provavelmente, a vantagem de acessar de modo remoto as reuniões faz com o esse público se sinta mais confortável já que evita a exposição excessiva da própria imagem. A percepção que tive das reuniões *online* dos grupos anônimos sobre a participação do público feminino ou LGBTQIAPN+ foi tão positiva que, por si só, entendo ser justificável manter essa forma de reunião para beneficiar esses participantes. Mais uma vez, percebe-se que as reuniões *online* contribuem efetivamente para o ingresso e participação desse público já que se sentem mais confortáveis e seguros em prestarem suas partilhas. Provavelmente, os resultados obtidos através de algum sistema híbrido de reunião serão muito elevados no que se refere a esse público em específico, mas isso depende de análises e estudos posteriores.

Nesse momento, faz-se necessário apresentar o quadro a seguir com uma síntese das vantagens e desvantagens da reunião *online*:

VANTAGENS E DESVANTAGENS DA REUNIÃO ONLINE
Autodesvelamento mais seguro
Dificuldade para interpretar a linguagem corporal dos participantes
Menor relação empática
Recomendada para pessoas que têm medo de estigma e dificuldade em falar de seus problemas
Pode proporcionar relação simétrica entre os participantes por não haver pistas raciais e étnicas
Dá maior controle da situação ao participante
Estudos indicam que este modelo de reunião atinge um nível de confiabilidade interpessoal semelhante à terapia tradicional presencial
Os resultados dos estudos de efetividade na terapia <i>online</i> tem sido promissores, em alguns casos até mais efetivos do que de forma presencial ⁷
Facilita a desconcentração do participante
Muitos autores concluíram que um mínimo de contato presencial é necessário para reduzir o abandono de terapia e para aliviar os sintomas

⁷ Nesse sentido, apontam PIETA e GOMES (2012): "TCCs *online* podem mostrar-se mais efetivas quando comparadas a outras psicoterapias pela internet. Litz, Engel, Bryant e Papa (2007) estudaram a TCC para estresse pós-traumático automonitorada *online*, comparando-a com a psicoterapia de apoio *online* e constataram resultados melhores na primeira. Os terapeutas do grupo experimental, treinados de forma padronizada, encontravam-se com os pacientes e planejavam o tratamento adequado. Posteriormente, os pacientes seguiam sozinho tratamento computadorizado. Os resultados são favoráveis à ampliação da oferta dessa psicoterapia para a população que sofre de estresse pós-traumático nos Estados Unidos, e o Department of Veteran Affairs tem incentivado pesquisas no campo (Gros, Yoder, Tuerk, Lozano, & Acierno, 2011)."

VANTAGENS E DESVANTAGENS DA REUNIÃO ONLINE

As terapias <i>online</i> automonitoradas apresentaram maior índice de abandono e efeitos reduzidos em comparação com as que envolveram interação com o terapeuta
Tratamentos baseados na <i>internet</i> altamente estruturados, mas com pouca interação com o terapeuta também podem atingir excelentes resultados
Na psicoterapia <i>online</i> , existem apreensões quanto à capacidade de os pacientes proverem sua real identidade, quanto à falta de segurança da <i>internet</i> na privacidade, quanto à fragilidade de se depender da tecnologia e quanto à assistência em casos de emergência, além da dificuldade dos terapeutas comunicarem mensagens precisas, manifestarem sentimentos e lidarem com diferenças culturais
Pode ter efeito mais limitado para quem está iniciando a Vida Abstêmia, ou seja, para as pessoas nas fases iniciais de sobriedade. Porém, para pessoas com maior lapso temporal abstinência as reuniões <i>online</i> , em tese, podem ser mais proveitosas
Excelente forma de participação e inclusão para quem tem alguma condição física que limite a mobilidade
Auxilia o acesso de quem tem condições psicológicas que restrinjam deslocamentos ou curtas viagens (por exemplo, pessoas com síndrome do pânico, transtornos de ansiedade ou depressão)
Ajuda quem tem impedimento de comprometer-se com atendimento presencial devido a constantes viagens
Auxilia a inclusão de mulheres grávidas ou com filhos recém-nascidos, assim como aquelas que não têm com quem deixar a criança para comparecer à reunião presencial
Ajuda no momentos em que existirem períodos de agenda profissional extensa que provoque falta de tempo para deslocamentos
Pode ser utilizada como forma de terapia complementar ou coadjuvante às reuniões presenciais
Possibilita o atendimento às pessoas que vivem em localidades rurais ou geograficamente isoladas, bem como para pessoas sem meios de transporte
Método auxiliar de frequência às reuniões para pessoas idosas ou com deficiência
Adequada para terapia de família quando os membros estão geograficamente separados
Redução de custos
Propiciar maior acessibilidade geral
Perda do contato visual entre os participantes deixando a reunião com foco mais assentimental
Atraso nas respostas em tempo real e aumento da comunicação assíncrona
Risco de quebra de sigilo e da divulgação da transmissão para terceiros podendo, em alguns casos, prejudicar o anonimato
Desvantajoso para quem esteja em situação de crise ou alguma questão de urgência ou emergência
Desvantajoso se o aporte técnico for ineficiente e insatisfatório, por exemplo, problemas de conexão, de rede, de registro no app, interferências eletrônicas etc.
Funda-se de maneira excessiva no desenvolvimento de senso de autorresponsabilidade

Quadro: fundamentado em PIETA e GOMES (2012) e RODRIGUES (2014).

De forma simples, porém relevante, convém mencionar a distinção entre **intervenções baseadas na *internet***, como os programas

computadorizados de terapia, e a **terapia online** propriamente dita. Nesse sentido, PIETA e GOMES (2012) explicam o seguinte:

Há uma distinção clara entre psicoterapia *online* e intervenções baseadas na internet. **Psicoterapia pela internet** ou **psicoterapia online** refere-se, mais precisamente, às terapias realizadas pelo profissional por e-mail, chat, mensagem instantânea (MSN), áudio ou videoconferência, sem excluir a possibilidade de encontros presenciais. **Intervenções baseadas na internet**, por sua vez, são programas computadorizados de terapia, com ou sem participação de terapeuta, que incluem CDs, DVDs, CDROMS, realidade virtual, aplicativos de celulares, tarefas e feedback *online*. (grifo nosso)

Ademais disso, de forma também meramente introdutória, é relevante informar a diferença entre **grupo de autoajuda (GAA)** e **grupo de mútua ajuda (GMA)**:

...o conceito amplo e impreciso de *self-help* da língua inglesa foi reapropriado criticamente aqui de forma a desdobrá-lo em três. Venho propondo que o conceito inglês de *selfhelp* (autoajuda) seja desdobrado em **cuidado de si, ajuda mútua e suporte mútuos**, categorias estas expostas a seguir. No nível individual, temos então o que chamo de **cuidado de si**, me reapropriando parcialmente de uma ideia chave de Foucault, significando diferentes conceitos (cuidado de si, ajuda mútua e suporte mútuo), para se adequar à realidade brasileira e aos pressupostos ético-políticos que defendemos. À medida que vou me aprofundando no tema, mais me convenço da necessidade de evitar a tradução direta do termo em inglês para o conceito em português de "**autoajuda**". Uma das razões é se distinguir do sentido amplo e acrítico associado à "literatura de autoajuda", tão marcante na cultura individualista e alienada do mercado editorial ocidental contemporâneo. Além disso, a representação historicamente sedimentada de **autoajuda** enfatiza a capacidade do próprio indivíduo de promover o seu processo de recuperação, sem ajuda externa, tendo implícitas visões liberais fortemente individualistas inspiradas na cultura da temperança difundida a partir do século XIX nos países anglosaxônicas. Finalmente, o desdobramento do conceito permite acentuar o componente de **suporte mútuo**, indicado a seguir, vetor muito frágil na tradição principal de origem norte-americana que se espalhou em todo o mundo, a dos Alcoólicos Anônimos. (VASCONCELOS, 2013)

Em geral, os **grupos de alcoólicos anônimos são de mútua ajuda**, mas fundamentados e baseados em literatura de autoajuda. Aqui, não é a seara adequada para distinguir entre os termos autoajuda, cuidando de si, mútua ajuda e suporte mútuo. Contudo, registro a existência de diferença técnica entre estes termos. Também, destaque-se que existem diversas formas de reuniões em grupos de A.A. de modo que algumas podem ser de determinado modelo e outras de modelo diverso. Além disso, pode haver substancial diferença em reuniões de grupos de A.A. conforme a região do país e a cultura local que, indubitavelmente, influenciam os modelos.

Apesar dos **grupos de autoajuda** direcionados para dependentes químicos não estarem contemplados atualmente nas políticas públicas como um dispositivo formal da rede de atenção, já que não foram criados pelo Estado, representam uma das formas de participação da sociedade civil na rede de atenção referida, sendo organizações que desenvolvem um ambiente que encoraja interações sociais através de atividades de grupo ou relações individuais com o propósito específico de reabilitar ou apoiar pessoas com os mesmos problemas de saúde. Tais grupos são uma fonte importante de apoio a pessoas com problemas relacionados ao uso abusivo de álcool. Ademais, lembram que as pessoas com tais problemas recebem ajuda em muitos ambientes (trabalho, igrejas, dentre outros) que não os envolvem em interação com profissionais da saúde. Assim, os profissionais podem estimular a participação destas pessoas em reuniões de grupos de autoajuda, bem como a solicitação de ajuda profissional quando necessário. Dentre esses grupos, Alcoólicos Anônimos (AA) destaca-se como uma organização de autodenominados alcoólicos que se reúnem frequentemente e voluntariamente para reforçar sua prática de abstinência de ingestão de bebidas alcoólicas. Surgido nos Estados Unidos, em 1935, AA se disseminou por todo o mundo, recebendo alcoolistas que compartilham, em grupo, suas vivências e sobrevivendo financeiramente através da contribuição exclusiva dos seus membros. (LIMA e BRAGA, 2012).

Feitas essas breves considerações, no que tange as reuniões *online* podemos vislumbrar um novo modelo terapêutico que consiste nas **reuniões híbridas**. Ao mencionar um grupo que atua de modo semelhante aos alcoólicos anônimos, MOREIRA (2019, p. 04) menciona que “... as diretrizes deixam claro que a reunião *online* não substitui a reunião presencial”. É com essa ideia em mente que será realizada a análise da reunião híbrida.

Como foi visto no início deste texto, podemos classificar as reuniões de diversas formas. No que tange a **forma de comparecimento às reuniões temos os modelos reuniões *online*, presencial e híbrido**. O **modelo híbrido** é uma forma de comparecimento ao processo terapêutico no sentido de ser, alternadamente, *online* e presencial. Por exemplo, pode-se recomendar que a cada 03 (três) reuniões *online* a pessoa realize 01 (uma) reunião presencial. Esse sistema faz com que as reuniões *online* sejam complementares às reuniões presenciais. Ademais, esse **modelo híbrido facilita o acesso às reuniões e aumenta o número de integrantes no longo prazo**. Isso ocorre porque o número de pessoas que irá participar do sistema *online* é elevado e, com o passar do tempo, algumas dessas pessoas criarão laços afetivos entre si e com os integrantes mais antigos fazendo com que a reunião presencial se torne algo necessário. Contudo, como a reunião no **modelo *online* amplia bastante a base territorial do grupo anônimo** nem todas as pessoas que participarem desse modelo híbrido poderão comparecer presencialmente no grupo base já que podem residir em locais extremamente distantes da sede.

Em que pese todos esses apontamentos, é inegável que o **modelo híbrido** surge como forma de captação e aumento no número de integrantes de todos os grupos base, além de consistir numa excelente forma de subvenção⁸ e terapia para os membros.

Com a reunião no modelo *online* ocorre, inegavelmente, a **ampliação da base territorial de cada grupo anônimo**, ou seja, a **extraterritorialidade** passa a ser algo presente e, com ela, conseqüentemente, problemas relacionados à diversidade cultural e política, mas isso já é questão costumeira para os membros mais experientes. Outra informação notória, mas que precisa ser mencionada, é a de que a **expansão da base territorial** dos grupos anônimos ajuda na divulgação dos 12 (doze) passos e na difusão das ideias, técnicas e mecanismos terapêuticos fornecidos pelos grupos anônimos, ou seja, a reunião *online* serve para facilitar o acesso às informações básicas da instituição.

A reunião *online* é, em sua estrutura mais simples, apenas **mais um mecanismo tecnológico**. Como exemplo, a própria Revista Vivência é distribuída também de forma virtual⁹ e isso não retira sua credibilidade nem diminui seu impacto terapêutico e informacional.

Ademais, no que se refere à reunião *online* como **mecanismo tecnológico de integração**, ela serve perfeitamente como **forma de complementação ao processo informacional**, ou seja, é uma forma de auxiliar a distribuição de conteúdo técnico. Por isso, tal modalidade de reunião pode ser usada como integração, divulgação, complementação ao processo terapêutico e não necessariamente como tendo um fim em si mesma. Aliás, como dito antes, é uma excelente **forma de ingresso** aos grupos anônimos já o participantes e os “**meros curiosos**” podem optar por integrarem,

⁸ No caso de utilização dos modelos *online* ou híbrido como forma de subvenção destaco a possibilidade de envio de verbas através de simples transferência bancária. Dito de outro modo, isso é atualmente a famosa forma de passar a “cestinha” de doação. Para tanto, basta que o organizador (mediador) da reunião *online* disponibilize os dados bancários do grupo anônimo para que sejam realizadas as transferências. Essa forma de arrecadação de doação é, inclusive, mais transparente do que a famosa “cestinha” já que consiste em transferência eletrônica com registro bancário o que, por óbvio, não ocorre no outro modelo de arrecadação.

⁹ A Revista Vivência possui Marca registrada da Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil – JUNAAB, pelo processo INPI n° 826223125, com ISSN n° 0103-3549. Para mais informações acessar: <<https://www.revistavivencia.org.br/>>.

posteriormente, de forma definitiva ao grupo. Tudo isso decorre do **aumento da acessibilidade** provocado pelo meio virtual.

Aproveitando a deixa, no **tema da acessibilidade**, mais uma vez a reunião *online* se torna peça fundamental no tabuleiro do jogo terapêutico. Explico. O número de pessoas com comorbidades ou patologias decorrentes do uso prolongado de drogas/álcool é extremamente elevado. Algumas pessoas possuem comorbidades físicas ou cognitivas que dificultam bastante o acesso às reuniões presenciais. Para tais pessoas, as reuniões *online* se tornam instrumentos de grande valia já que elas, bem como seus familiares ou cuidadores, podem se beneficiar desse mecanismo tecnológico.

Por fim, para não alongar em demasia esse estudo, destaco que reuniões *online* servem também para **participação das pessoas que possuem dificuldade de deslocamento em grandes centros urbanos**, além de atrair **pessoas mais jovens**. Também existe maior facilidade de acesso às pessoas que estão em **férias, viagens recreativas ou profissionais, dias de feriados** ou **sofrendo com doenças sazonais**.

Se o consumo de drogas/álcool tende a aumentar e se difundir no meio populacional, o seu antídoto, ou seja, as formas de divulgação de recuperação e sobriedade também devem ser elásticos e as reuniões *online* servem para isso, sem dúvida.

Bons estudos!

(Escritor e pesquisador da Abstemologia: Péricles Ziemmermann)

ABSTEMIOLOGIA

REFERÊNCIAS

ABSTEMIOLOGIA. **Conversa abstemiológica com Dr. Esteban Chala.** Entrevista concedida pelo psicólogo à Abstemiologia no final do ano de 2020. Disponível em: <<https://abstemiologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/conversa-abstemiol%C3%B3gica-com-dr-esteban-chala>>. Acesso em 30 agosto 2022.

LIMA, Helder de Pádua e BRAGA, Violante Augusta Batista. **Grupo de autoajuda como modalidade de tratamento para pessoas com dependência de álcool.** Texto & Contexto - Enfermagem [online]. 2012, v. 21, n. 4 [Acessado 23 Agosto 2022], pp. 887-895. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000400020>>. Epub 08 Jan 2013. ISSN 1980-265X. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000400020>

MOREIRA, F. de O. **Dependência afetiva em mulheres participantes do grupo mada-BH: as construções psicossociais acerca da temática.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdades Ciências da Vida.

PIETA, Maria Adélia Minghelli e GOMES, William B. **Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?.** Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2014, v. 34, n. 1 [Acessado 20 Agosto 2022], pp. 18-31. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>>. Epub 09 Set 2014. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>

REIS, T.R. **Empoderamento e Grupos de Mútua Ajuda.** In: ALARCON, S., and JORGE, MAS., comps. *Álcool e outras drogas: diálogos sobre um mal-estar contemporâneo* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2012, pp. 191-209. ISBN: 978-85-7541-539-9. <https://doi.org/10.7476/9788575415399.0010>

RODRIGUES, Carmelita Gomes. **Aliança terapêutica na psicoterapia breve online.** Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Universidade de Brasília como exigência para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica, sob a orientação do professor Doutor Marcelo Tavares. Brasília-DF: UNB, 2014. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/16596/1/2014_CarmelitaGomesRodrigues.pdf>. Acesso em 31 agosto 2022.

Sugerimos, humildemente, que seja feita a leitura do texto: [COMO ENCONTRAR A COMUNIDADE TERAPÊUTICA OU CLÍNICA ADEQUADA PARA INTERNAR SEU FAMILIAR?](#)

VASCONCELOS, Eduardo Mourão *et al.* **Manual [de] ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental.** Coordenação de Eduardo Mourão Vasconcelos; ilustração de Henrique Monteiro da Silva. – Rio de Janeiro : Escola do Serviço Social da UFRJ; Brasília: Ministério da Saúde, Fundo Nacional de Saúde, 2013. Projeto Transversões: projeto de pesquisa e extensão integrado Saúde Mental,

desinstitucionalização e abordagens psicossociais na UFRJ, Termo de Cooperação entre UFRJ e Fundação Nacional de Saúde, Ministério da Saúde, e apoio do CNPq. https://historiapt.info/pars_docs/refs/10/9047/9047.pdf

WEINGARTEN, R. **O Movimento de Usuários em Saúde Mental nos Estados Unidos: história, processos de ajuda e suporte mútuos e militância**. Rio de Janeiro: Projeto Transversões, Instituto Franco Basaglia, 2001.

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

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

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

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

#abstemiologia

ABSTEMIOLOGIA

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. Também é autor dos livros **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS**, **TEORIAS ABSTEMIOLÓGICAS**, **ITINERÁRIOS ABSTEMIOLÓGICOS** e **ABSTEMIOPATIAS**, todos através da Editora Simplíssimo. Dedicar-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 grupos anônimos e clínicas ministrando palestras para dependentes e familiares. Participante ativo de grupos abstêmios. Defensor da mudança de foco do estudo da adicção para o estudo da abstinência. Idealizador do maior *site* do Brasil sobre a superação da dependência química ou alcoólica: <<https://abstemiologia.com>>.