

TEORIA DO LASTRO ABSTÊMIO ¹

O lastro abstêmio² corresponde ao período em que o abstêmio permaneceu em processo de abstinência dividido pelo número de recaídas (reintoxicação física) que ocorreram durante sua jornada abstêmia. **O período de sobriedade anterior à recaída – aqui entendida apenas como a reintoxicação física – forma um lastro capaz de dar sustentação à futura abstinência que virá após a desintoxicação.**

Por exemplo, se a pessoa ficou 10 (dez) anos em abstinência e recaiu ela terá muito mais condição de voltar ao caminho abstêmio do que aquele que ficou 02 (dois) anos em abstinência e recaiu. **Então, pensar que o período de abstinência anterior à recaída está completamente “perdido” não é uma premissa verdadeira.** Esse lastro abstêmio corresponde a tudo que foi realizado enquanto a pessoa estava abstêmia, por exemplo: novos circuitos neuronais, melhoras do quadro clínico, novas amizades, superação de defeitos de caráter, aumento da espiritualidade, relacionamentos afetivos mais saudáveis, emoções de tristeza e felicidade sem uso de drogas/álcool, enfim tudo que ocorreu durante o período de abstinência que antecedeu o processo de recaída. **Esse lastro abstêmio que ajudará ao retorno da abstinência é diretamente proporcional ao tempo de abstinência antes de recair, ou seja, quanto maior for o período de abstinência antes da recaída maiores serão as chances da pessoa realinhar-se ao processo abstêmio novamente.** O resultado do lastro abstêmio pode demonstrar em que fase da escada abstêmia³ a pessoa se encontra atualmente.

FORMAS DE CALCULAR O LASTRO ABSTÊMIO

É possível calcular, matematicamente, o LASTRO ABSTÊMIO. Para isso, basta utilizar o **período de abstinência anterior à recaída** (desde

¹ Tema apresentado no Livro e Ebook:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Teorias abstemiológicas**. 1ª ed. Curitiba/PR: Edição do autor, 2019. 151 p.; 14 X 21 cm. ISBN: 978-85-924432-2-1. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

² Esses temas também estão apresentados no Livro e Ebook:

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

³ **Escada da abstinência ou escada abstêmia:** modelo teórico proposto para estudar os diversos ciclos pelos quais passa a pessoa adicta e o abstêmio. É a síntese gráfica das etapas do processo de adicção e do processo abstêmio. É composta de degraus (etapas), vértices (pontos) e períodos (delays).

que seja superior a 02 ou 03 anos) e dividir pelo resultado do somatório do **número de segurança** com o **número de recaídas** durante o processo abstêmio. Assim, teremos:

PERÍODO DE ABSTINÊNCIA ANTERIOR À RECAÍDA, DESDE QUE SEJA SUPERIOR A 02 OU 03 ANOS	+	NÚMERO DE SEGURANÇA + NÚMERO DE RECAÍDAS DURANTE O PROCESSO ABSTÊMIO	=	LASTRO ABSTÊMIO
---	---	---	---	--------------------

ENTENDENDO OS ELEMENTOS DA FÓRMULA DO LASTRO ABSTÊMIO

O **período de abstinência anterior à recaída** (dividendo) corresponde ao período de abstinência que a pessoa possui. Se o abstêmio tem 08 (oito) anos de abstinência esse será o numeral do dividendo. Aqui cabe um pequeno detalhe: só será computado como período abstêmio (dividendo) o tempo de abstinência da pessoa que tiver superado 02 ou 03 anos, ou seja, só entrará na fórmula do cálculo do lastro abstêmio aquele abstêmio que for considerado abstemaior, abstemaior real ou mega-abstêmio. Os abstêmios que tenham períodos de abstinência inferiores ao ponto “R+2 ou R+3” não possuem lastro abstêmio porque não tem período abstêmio anterior à recaída capaz de ser inserido no dividendo da equação do lastro abstêmio. O tempo de abstinência de 02 ou 03 anos é muito pequeno para conseguir calcular o lastro abstêmio e, mesmo que isso fosse possível, o abstêmio permaneceria como sendo abstemenor, ou seja, não haveria motivo lógico para efetuar o cálculo do lastro.

Por sua vez, o divisor corresponde à soma do **número de segurança** com o **número de recaídas**. O **número de segurança** representa um acréscimo no denominador para poder dar mais segurança ao valor que será obtido pelo lastro abstêmio já que o resultado do lastro será deslocado para menos. Em regra, o **número de segurança** é o numeral “01” (um) que pode ser substituído por outro numeral para poder dar mais rigor ao lastro abstêmio. Assim, por exemplo, se utilizar como número de segurança o valor “02”, “03” ou, até mesmo, “04”, teremos um divisor maior e, conseqüentemente, um lastro abstêmio menor. **Esse número de segurança irá variar conforme o nível de efeitos produzidos pela recaída de modo que a recaída com efeitos gravíssimos, graves ou moderados poderá ter números de segurança variáveis.**

O outro elemento, também divisor, da equação do lastro abstêmio é, simplesmente, o **número de recaídas** do abstêmio, desde que tenha havido

reintoxicação física.

Após a (re)desintoxicação do abstêmio, o novo período de abstinência que se iniciará indica em que momento do processo abstêmio a pessoa se encontra conforme o resultado obtido pelo quociente da equação.

Exemplificando: se o abstêmio contava com 10 (dez) anos de abstinência e recaiu, terá: $10/1+1$, ou seja, 05 anos de lastro abstêmio que corresponde ao abstêmio maior. E, se recair novamente, terá, após a desintoxicação, $10/1+2$, ou seja, seu lastro abstêmio será de 03 anos e quatro meses que, também, ainda, corresponde ao período de abstêmio maior. Entretanto, se recair novamente terá: $10/1+3$, ou seja, 02 anos e seis meses, de modo que pode ser considerado com sendo abstemenor. Assim, cada recaída indica que o abstêmio está regredindo em sua evolução abstêmia podendo a reduzir seu S.I.A.+ de forma acentuada. Nesses cálculos, ora exemplificados, foi utilizado como número de segurança o valor “1”, porém todos os cálculos podem ser refeitos com o valor “2”, “3” ou “4” e, conseqüentemente, o lastro abstêmio que será obtido será muito menor. Desse modo, podemos chegar a algumas conclusões interessantes:

1. Quanto maior o período de abstinência (numerador) e menor o número de recaídas (denominador) maior será o lastro abstêmio já que o abstêmio estará a mais tempo inserido no S.I.A.+.

2. A **síndrome das recaídas sucessivas**⁴ afetará diretamente o lastro abstêmio já que poderá reduzi-lo drasticamente porque aumenta o divisor da equação.

3. O resultado do lastro abstêmio pode indicar em que fase da abstinência se encontra a pessoa da seguinte forma:

- Se, **Lastro abstêmio < 02 ou 03 anos**, fase de abstêmio menor ou, nos casos mais graves, abstêmio mínimo. O abstêmio pode ter retornado ao S.I.N. ou, até mesmo, ao S.I.A.-.

- Se, **Lastro abstêmio > 02 ou 03 anos**, fase de abstêmio maior de modo que o abstêmio ainda está no S.I.A.+.

- Se, **Lastro abstêmio > todo o período de drogadição**, o abstêmio ainda está na fase do pós-abstêmio e com S.I.A.++.

4. O tamanho do lastro abstêmio pode corresponder, até mesmo, a alguém que esteja no período pós-abstêmio desde que superado o ponto “Z”. De fato, o pós-abstêmio é alguém que possui, em regra, um enorme lastro abstêmio.

5. O **número de segurança** mais elevado está relacionado com o nível dos efeitos produzidos pelo processo de recaída, ou seja, se o processo de recaída gerou **efeitos gravíssimos, graves ou moderados** pode-se

⁴ Também conhecida como síndrome de recaídas em cadeia ou recaídas continuadas.

utilizar, como segurança, os números “04”, “03” ou “02”, respectivamente.⁵ Isso irá reduzir o lastro e, provavelmente, reclassificar o abstêmio dentro da escada abstêmia.

6. Como somente poderá se utilizado no numerador da fórmula do lastro abstêmio o período de abstinência superior a “R+2 ou R+3” pode-se concluir que o **lastro abstêmio mínimo será 01 (um)** porque representa o menor período abstêmio (que é 02 anos), o menor número de segurança (que é 01 para os casos em que os efeitos da recaída foram muito moderados) e apenas uma recaída (01), ou seja, 02/01+01. De fato, a fórmula 02/01+01 representa o menor lastro abstêmio e é indicativa do abstemenor, ou seja, o abstêmio com sistema ideológico neutro (S.I.N.).

A intenção e o motivo de calcular o lastro abstêmio⁶ se baseiam no fato de que, através do resultado obtido, podemos dar ao abstêmio uma forma lógica e racional de lhe demonstrar que sua abstinência ficou no passado e que ele está regredindo ou, pelo contrário, de que mesmo após ter recaído ele ainda pode ser enquadrado como abstêmio e continuar sua vida sem maiores preocupações posto que estará inserido no S.I.A.+.

⁵ Ver, nesta obra, o tema “Teoria do nível dos efeitos da recaída”.

⁶ De fato, o lastro abstêmio é um excelente **quantificador abstêmio**.