

O Mapa dos Efeitos Colaterais da Abstinência: Entendendo a Jornada da Sobriedade

Efeitos Colaterais Negativos (O Peso da Herança)

Impactos "Herdados" da Adicção

Muitos efeitos negativos, como gastos com medicamentos para comorbidades (doenças cardíacas/pulmonares), são problemas gerados na drogadição, mas enfrentados na abstinência.

Necessidade de Neossocialização

O abstinênto precisa enfrentar o desafio de se reinserir na sociedade e readaptar seus papéis dentro da estrutura familiar.

Vigilância e Reparação

Exige vigilância constante, especialmente nas fases iniciais, e o enfrentamento de erros passados que podem não ter correção simples.

Comparativo de Natureza e Tempo dos Efeitos

Negativos

Comorbidades, Dívidas, Conflitos

Tendem a diminuir com o tempo

Adversos

Rejeição social, Fanatismo

Inesperados e imprevisíveis

Positivos

Saúde, Luxidez, Liberdade

Curto a Longo Prazo

Situações Adversas e Riscos

Eventos Desagradáveis e Inesperados

Situações como ser repolido por amigos ao tentar reparar danos podem causar profundo descontentamento e o risco de recaída.

O Risco do S.I.R. (Sistema Ideológico Religioso)

A adesão a crenças religiosas pode ajudar na sobriedade, mas pode evoluir para fanatismo se não houver equilíbrio.

Particularidades Individuais

As situações adversas são únicas para cada indivíduo e representam desafios subjetivos no caminho da sobriedade.

Efeitos Colaterais Positivos (Eventos Favoráveis)

A Evolução Temporal

O Ponto Abstemiológico de Derivação

O Ponto Abstemiológico de Derivação

Entre o 2º e o 3º ano de sobriedade, o impacto dos eventos negativos diminui e a resiliência aumenta.

Redução Drástica de Riscos:

Com o passar do tempo, a ocorrência de fenômenos negativos tem um potencial muito menor de causar recaídas do que no início.

Autogerência e Dignidade

A sobriedade permite que o indivíduo retome o controle sobre sua própria vida e recupere seu senso de valor pessoal.

Independência e Lucidez

O processo gera um aumento gradual no discernimento e na capacidade de fazer escolhas conscientes e saudáveis.

Restabelecimento de Laços

A recuperação gradual da saúde física e psicológica facilita a reconstrução de vínculos afetivos que foram rompidos.

Sobriedade como Evolução Conscencial:

Resolver os efeitos negativos é parte necessária do processo de amadurecimento e transformação do abstinênto.

PÉRICLES ZIEMMERMANN

EFEITOS COLATERAIS DA VIDA 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.

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:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Efeitos colaterais da vida abstinência.** Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: **<<https://abstemiologia.com/postagens-abstemiologia/f/efeitos-colaterais-da-abstinencia>>.** Acesso em 18 maio 2026.



EFEITOS COLATERAIS DA VIDA ABSTÊMIA

Os efeitos colaterais da abstinência ou da vida abstêmia podem ser denominados, também, como **side effects da abstinência**. Tais efeitos colaterais podem decorrer de **eventos favoráveis (positivos)** ou **eventos prejudiciais (negativos)** ao caminho da sobriedade. Além disso, podem existir **situações adversas** que, por [definição abstemiológica](#), serão sempre eventos desagradáveis e inesperados.

Todavia, quais são, na prática, os efeitos colaterais que a vida abstêmia gera?

Como dito antes, existem **efeitos colaterais positivos e negativos** gerados pela vida abstêmia.

EFEITOS COLATERAIS DA VIDA ABSTÊMIA abstemiologia.com				
CATEGORIA	DEFINIÇÃO	EXEMPLOS	EVOLUÇÃO	OBSERVAÇÃO
EFEITOS COLATERAIS POSITIVOS	Eventos favoráveis gerados pela vida abstêmia	- Retomada do controle de vida e dignidade (autogerência) - Liberdade / independência - Recuperação gradual da saúde física e psicológica - Restabelecimento de laços afetivos saudáveis - Aumento da lucidez e do discernimento	Alguns em curto prazo; outros demandam períodos maiores	São benefícios diretos da sobriedade; fortalecem o vínculo com a vida abstêmia
EFEITOS COLATERAIS NEGATIVOS	Eventos desagradáveis que devem ser enfrentados pelo abstêmio	- Compra de medicamentos caros para comorbidades - Reparações diretas dolorosas emocionalmente - Reconhecimento de erros irreversíveis - Vigilância constante por familiares (fases iniciais) - Conflitos para readequação de papéis familiares - Enfrentamento de problemas conjugais e financeiros (herdadas da drogadição) - Autoreconhecimento de impotências - Necessidade de neossocialização	Tendem a diminuir com o tempo. Alguns podem ser sanados; outros apenas controlados ou tratados (ex.: esquizofrenia, câncer de pulmão)	Muitos desses efeitos não são criados pela abstinência, mas sim herdados do período de adicção. A sobriedade é o momento de resolvê-los abstemiologia.com
SITUAÇÕES ADVERSAS	Eventos sempre desagradáveis e inesperados (por definição abstemiológica)	- Abstêmio repetido ao tentar reparação direta com amigo (considerado <i>persona non grata</i>) - Abstêmio que, ao realizar inventário moral (grupos de ajuda mútua), retoma à adicção para aliviar desconforto - Abstêmio que desenvolve fanatismo religioso ao aderir a sistema ideológico religioso (S.I.R.), precisando de tratamento	Imprevisíveis; podem ocorrer a qualquer momento	São particularidades individuais. Podem prejudicar a manutenção da vida abstêmia, mas após o Ponto Abstemiológico de Derivação (2º a 3º ano), o risco de recaída diminui

Quanto aos **efeitos colaterais positivos** temos, por exemplo, a retomada do controle de sua vida e dignidade ([autogerência](#)), a [liberdade ou independência](#), a [recuperação gradual](#) da saúde física e psicológica, o restabelecimento de laços afetivos saudáveis e o aumento da [lucidez](#) e do discernimento. Evidentemente, existem outros efeitos; porém, o

que desejo é que o leitor note a existência de **efeitos positivos** gerados pela sobriedade e a percepção de que alguns desses efeitos podem ser alcançados em **curto prazo** enquanto outros demandarão **períodos maiores**.

Quanto aos **efeitos colaterais negativos**, entendidos como aqueles efeitos colaterais desagradáveis, mas que devem ser enfrentados pelo abstinência, podemos citar: compra e utilização de **medicamentos** de custo elevado para tratamento das comorbidades, reparações diretas dolorosas emocionalmente, reconhecimento de erros e falhas que não podem ser facilmente corrigidos, necessidade de vigilância constante do abstinência pelos seus familiares (principalmente nas fases iniciais da vida abstinência), conflitos para readequação dos papéis familiares, enfrentamento dos problemas conjugais e financeiros gerados pelo período de drogadição, autorreconhecimento de suas impotências e necessidade de neossocialização. Novamente, informo que existem outros efeitos negativos; porém, aqui, o que desejo é que o leitor perceba que a existência efeitos negativos que **podem** ser sanados com o tempo e outros que **não poderão** ser sanados, mas apenas controlados, administrados ou tratados. Por exemplo, basta imaginar que o abstinência, durante a drogadição, adquiriu uma comorbidade grave como esquizofrenia que pode ser tratada, mas dificilmente será sanada. Ademais, a tendência é a de que os **efeitos colaterais negativos** diminuam com o transcurso do tempo. Esse assunto já foi discutido na função dos eventos da abstemiologia[1].

TIPO DE ABSTÊMIO	DESCRIÇÃO	CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS	RISCOS E LIMITAÇÕES
ABSTÊMIO DO EFEITO WUNDERMITTEL (POPEYE)	Pessoas que param de usar drogas ou álcool após ingerir um medicamento ou substância "milagrosa" (ex.: ibogaina, ayahuasca, passes mediúnicos).	Acreditam na "cura" rápida. Não abordam as causas profundas da adicção. abstemiologia.com	• Ausência de evolução consciencial sobre a vida abstinência. • Risco de recaída devido à não mudança no estilo de vida.
ABSTÊMIO SUPERMAN OU ABSTÊMIA MULHER MARAVILHA	Indivíduos que afirmam ter parado de usar drogas ou álcool apenas com força de vontade.	• Critério meramente volitivo. • Acreditam ter controle sobre o uso. • Ausência de empatia com outros adictos.	• Risco alto de voltar a usar. • Não desenvolvem um sistema ideológico abstinência sólido.
FENÔMENOS ABSTÊMIOS ATÍPICOS abstemiologia.com			
ABSTÊMIO NEVER RELAPSE abstemiologia.com	Indivíduos que interromperam o uso e nunca recaíram.	• Longo período de sobriedade. • Requer conceitos como "lastro abstinência" e "recaída emocional" para ser compreendido.	Necessidade de monitoramento contínuo para evitar recaídas.
ABSTÊMIO POR TRAUMAS	Pessoas que se abstêm devido a traumas próprios ou de terceiros (ex.: familiares adictos, vítimas de acidentes automobilísticos, testemunhas presenciais de violência doméstica).	• Trauma de terceiros: aversão a drogas ou álcool por convívio com adictos. • Trauma próprio: vida abstinência após evento traumático relacionado ao próprio uso.	Vida abstinência baseada em medo ou trauma, mas sem necessariamente haver uma evolução consciencial.

Esses são alguns exemplos de efeitos colaterais (*side effects*) que serão enfrentados pelo abstinência, ou seja, embora a sobriedade seja a solução para o problema da adicção, ela também gera efeitos desagradáveis. Entretanto, é importante que eu aponte uma observação relevante, os **efeitos colaterais negativos** que são criados exclusivamente pela vida

abstinência são ínfimos se comparados com aqueles efeitos gerados pelo período de adicção. Na verdade, muitos dos efeitos colaterais negativos sentidos durante a vida abstinência decorrem apenas dos problemas gerados pela adicção. Por exemplo, um efeito negativo é o gasto com medicamentos para

controlar **comorbidades** adquiridas ou agravadas pelo período de drogadição, como no caso de doença cardíaca ou pulmonar. Essas despesas serão contabilizadas durante a vida abstinência e, por causa disso, geram um efeito colateral negativo na sobriedade. Contudo, mais uma vez enfatizo, não se pode olvidar que tais patologias foram adquiridas ou agravadas durante a drogadição e apenas o tratamento é que ocorre durante a vida abstinência. Dessa forma, é durante a sobriedade que serão resolvidos muitos conflitos, problemas e mazelas criadas pelo período de drogadição. Isso é desagradável, mas necessário. A resolução dos **efeitos colaterais negativos** faz parte do **processo de evolução consciencial** pelo qual, necessariamente, passará o abstinência.

Existem, ainda, as **situações adversas** ao processo de abstinência que, como dito antes, por **definição abstemiológica** serão sempre **eventos desagradáveis e inesperados**. Podemos citar o caso de um abstinência que desejava aplicar a **técnica da reparação direta** a um amigo e ao visitá-lo foi violentamente repellido pelos

familiares desse amigo já que era considerado, por eles, como sendo uma *persona non grata*. Tal evento causou profundo descontentamento no abstinência fazendo com que ele reavaliasse toda sua própria vida abstinência. Existem também as **situações adversas** oriundas dos abstinências que ao realizarem alguns dos passos preconizados pelos **grupos de ajuda mútua**[2], sentiram-se tão abalados que retornaram à adicção como forma de aliviar o desconforto emocional. Para terminar essa exemplificação, cito o caso de uma abstinência que aderiu a um **sistema ideológico religioso (S.I.R.)**[3], porém, depois de certo tempo, precisou realizar tratamento médico porque havia desenvolvido um “fanatismo religioso”. Nesse caso, especificamente, a pessoa possuía as mesmas características e problemas da adicção só que, infelizmente, em relação



à religião (no caso em tela a pessoa havia aderido a uma "espécie" de seita religiosa).

Podemos perceber que as **situações adversas** representam, em síntese, **particularidades referentes a cada indivíduo**. Assim, existem inúmeras situações que podem surgir durante o caminho da sobriedade, mas serem prejudiciais à manutenção da própria vida abstinência.

Concluindo, os **efeitos colaterais** do processo de abstinência podem decorrer de **eventos favoráveis (positivos)** ou **eventos prejudiciais (negativos)**. Além disso, podem existir inúmeras **situações adversas**.

Bons estudos!

Escritor: Péricles Ziemmermann

REFERÊNCIAS

[1] "O estudo sobre a [função dos eventos na abstemiologia](#), fundamentado no método *ceteris paribus*, analisa como acontecimentos positivos e negativos impactam o vínculo do indivíduo com seu processo de abstinência, destacando que, enquanto **eventos negativos** (como desemprego ou [comorbidades](#)) tendem a fragilizar esse laço, **eventos positivos** (como promoções ou novos relacionamentos) tendem a fortalecê-lo. A pesquisa introduz o conceito de [Ponto Abstemiológico de Derivação](#), que geralmente ocorre entre o segundo e o terceiro ano de sobriedade, momento em que o impacto dos **eventos negativos começa a diminuir** e a prevalência de **eventos positivos ou a resiliência diante das adversidades** torna a manutenção da vida abstinência tecnicamente mais fácil e estável. Assim, o tempo de jornada da sobriedade atua como um fator mitigador de riscos, permitindo que, após esse ponto crítico, mesmo a ocorrência de fenômenos negativos (**derivação imprópria**) tenha um potencial menor de causar uma recaída do que teria nos estágios iniciais da recuperação." (ZIEMMERMANN, Péricles. **Abstemiopatias**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2021. ISBN 978-85-824583-6-5).

[2] Tal passo consiste na confecção de um inventário moral onde será escrita a história de vida do abstinente. É uma espécie de autobiografia bem longa e crítica em que o abstinente relata toda sua vida.

[3] Destaco o fato de que o mecanismo de adesão ao [sistema ideológico religioso \(S.I.R.\)](#) é responsável por uma grande quantidade de pessoas abstinências no mundo. Então, tanto o [sistema ideológico abstinência \(S.I.A. positivo\)](#) fundamentado na razão, quanto o **S.I.R. baseado na religião** são capazes de sustentar longos períodos de sobriedade. Na verdade, o S.I.R. é uma espécie das variadas formas do gênero S.I.A. positivo.

Sugerimos a leitura do seguinte estudo: [EXPOSIÇÃO TÓXICA](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [CARÁTER PEDAGÓGICO DA RECAÍDA](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [PRINCÍPIO DA INTOLERÂNCIA DA RECAÍDA](#)

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

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 \(clique aqui\)](#)

