

| REFERENCIAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CONCEITO CENTRAL                                                                                                                                                                       | IMPLICAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definição do Princípio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | A adesão a novos valores é um requisito existencial obrigatório para o início, desenvolvimento e manutenção da vida abstêmia, não se limitando à mera suspensão do uso de substâncias. | <p>É dinâmico e multifacetado.</p> <p>Exige uma <b>reestruturação axiológica (de valores)</b> profunda.</p> <p>Não é uma imposição externa, mas uma condição para a preservação da vida e da liberdade.</p>                                                                                                                                               |
| A Grande Transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | A diferença fundamental entre o adicto e o abstêmio está na forma como os valores são distribuídos e priorizados.                                                                      | <p><b>Adicto:</b> Adesão a uma subcultura degradante e insalubre (<b>Ciclo DRD</b>).</p> <p><b>Abstêmio:</b> Substituição obrigatória dessa subcultura por um estilo de vida saudável e viável, com nova matriz ética e comportamental.</p>                                                                                                               |
| Novos Valores a Serem Adotados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Conjunto de atributos que substituem o velho repertório ideológico da drogadição.                                                                                                      | <p><b>Eticidade</b></p> <p><b>Razoabilidade</b></p> <p><b>Equilíbrio emocional</b></p> <p><b>Responsabilidade</b> (Responsabilidade Abstêmia)</p> <p><b>Cultivo de laços afetivos sadios</b></p> <p><b>Autoavaliação permanente</b></p> <p><b>Rebaixamento sadio da autoimortância</b></p>                                                                |
| <div> <div>PRINCÍPIO DA ADESÃO OBRIGATÓRIA DE NOVOS VALORES</div> <div> <div>Mecanismo de Ação</div> <div> <div>Como a adesão a novos valores opera na prática</div> <div> <div>Criação de um novo sistema ideológico: Mudanças suficientes na rotina e nas escolhas pessoais</div> <div> <div><a href="http://abstemiologia.com">abstemiologia.com</a></div> <div>Indivíduo perante a sociedade, família e si mesmo, afastando-o de ambientes e hábitos nocivos.</div> </div> </div> </div> </div> </div> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Consequências Benéficas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Resultados da adoção bem-sucedida dos novos valores.</p> <p><a href="http://abstemiologia.com">abstemiologia.com</a></p>                                                            | <p>Desenvolvimento de <b>lucidez e razoabilidade</b>.</p> <p>Fortalecimento da capacidade de inibir condutas nocivas.</p> <p>Restabelecimento do <b>equilíbrio afetivo familiar</b>.</p> <p>Fortalecimento de laços interpessoais saudáveis.</p> <p>Prática da <b>mutualidade e solidariedade</b>.</p> <p>Evolução consciencial e maturidade pessoal.</p> |
| Desafio e Realidade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | A trajetória abstêmia não é isenta de conflitos, mas é superior à vida na adicção.                                                                                                     | <p><b>Desafio:</b> "Te desafio a permanecer em abstinência e ver a vida piorar".</p> <p><b>Realidade:</b> A vida diária tem percalços, mas o ganho a longo prazo em <b>dignidade, lucidez e sanidade</b> é incomparável.</p>                                                                                                                              |
| Papel na Consolidação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A adesão a novos valores como base para outros <b>atributos abstêmios</b> .                                                                                                            | <p>A assimilação desses valores impulsiona o desenvolvimento de outros atributos (equilíbrio afetivo, mutualidade, etc.).</p> <p>Transforma a cessação do consumo em um <b>projeto contínuo de autoconhecimento, maturação e plena autonomia</b>.</p>                                                                                                     |
| Conclusão Final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Síntese do propósito do princípio.                                                                                                                                                     | <p>A sustentabilidade da vida abstêmia <b>depende diretamente</b> da substituição do repertório da subcultura adicta.</p> <p>A transição de valores é um <b>vetor de proteção</b> e um caminho viável para assegurar a autonomia, a dignidade e um viver pleno e sóbrio.</p>                                                                              |

**PÉRICLES ZIEMMERMANN**

**PRINCÍPIO DA ADESÃO OBRIGATÓRIA  
DE NOVOS VALORES**

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.** Ao clicar em qualquer uma delas, você será direcionado à página do *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. **Princípio da adesão obrigatória de novos valores**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <<https://abstemiologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/princ%C3%ADpio-da-ades%C3%A3o-obrigat%C3%B3ria-a-novos-valores>>. Acesso em 13 agosto 2026.



## PRINCÍPIO DA ADESÃO OBRIGATÓRIA DE NOVOS VALORES

No âmbito dos [estudos de Abstemiologia®](#), a vida abstinência não é compreendida apenas como a mera suspensão do consumo de álcool ou de outras drogas, mas como um fenômeno dinâmico e multifacetado, composto por um conjunto de [atributos específicos](#) que norteiam a construção da sobriedade. Entre esses atributos basilares, destaca-se o **Princípio da adesão obrigatória a novos valores**, elemento indispensável para o início, o desenvolvimento e a manutenção contínua da jornada abstinência.

A diferença fundamental entre o indivíduo que se encontra no [processo de drogadição](#) e aquele que consolida a vida abstinência reside, essencialmente, na

| PRINCÍPIO DA ADESÃO OBRIGATÓRIA DE NOVOS VALORES<br><a href="#">abstemiologia.com</a> |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REFERENCIAL                                                                           | CONCEITO CENTRAL                                                                                                                                                                          | IMPLICAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Definição do Princípio</b>                                                         | A adesão a novos valores é um requisito existencial obrigatório para o início, desenvolvimento e manutenção da vida abstinência, não se limitando à mera suspensão do uso de substâncias. | É dinâmico e multifacetado. Exige uma <b>reestruturação axiológica (de valores)</b> profunda. Não é uma imposição externa, mas uma condição para a preservação da vida e da liberdade.                                                                                                                                                              |
| <b>A Grande Transição</b>                                                             | A diferença fundamental entre o adicto e o abstinência está na forma como os valores são distribuídos e priorizados.                                                                      | <b>Adicto:</b> Adesão a uma subcultura degradante e insalubre ( <b>Ciclo DRD</b> ).<br><b>Abstinência:</b> Substituição obrigatória dessa subcultura por um estilo de vida saudável e viável, com nova matriz ética e comportamental.                                                                                                               |
| <b>Novos Valores a Serem Adotados</b>                                                 | Conjunto de atributos que substituem o velho repertório ideológico da drogadição.                                                                                                         | <b>Eticidade</b><br><b>Razoabilidade</b><br><b>Equilíbrio emocional</b><br><b>Responsabilidade (Responsabilidade Abstinência)</b><br><b>Cultivo de laços afetivos saudáveis</b><br><b>Autoavaliação permanente</b><br><b>Rebaixamento sadio da autoimportância</b>                                                                                  |
| <b>Mecanismo de Ação</b>                                                              | Como a adesão a novos valores opera na prática.                                                                                                                                           | <b>Despetrificação:</b> Quebra de velhos dogmas e rigidez mental.<br><b>Criação de um novo sistema ideológico:</b> Mudanças suficientes na rotina e nas escolhas pessoais.<br><b>Vetor de proteção:</b> Reposiciona o indivíduo perante a sociedade, família e si mesmo, afastando-o de ambientes e hábitos nocivos.                                |
| <b>Consequências Benéficas</b>                                                        | Resultados da adoção bem-sucedida dos novos valores.<br><a href="#">abstemiologia.com</a>                                                                                                 | <b>Desenvolvimento de lucidez e razoabilidade.</b><br><b>Fortalecimento da capacidade de inibir condutas nocivas.</b><br><b>Restabelecimento do equilíbrio afetivo familiar.</b><br><b>Fortalecimento de laços interpessoais saudáveis.</b><br><b>Prática da mutualidade e solidariedade.</b><br><b>Evolução consciencial e maturidade pessoal.</b> |
| <b>Desafio e Realidade</b>                                                            | A trajetória abstinência não é isenta de conflitos, mas é superior à vida na adicção.                                                                                                     | <b>Desafio:</b> "Te desafio a permanecer em abstinência e ver a vida piorar".<br><b>Realidade:</b> A vida diária tem percalços, mas o ganho a longo prazo em <b>dignidade, lucidez e sanidade</b> é incomparável.                                                                                                                                   |
| <b>Papel na Consolidação</b>                                                          | A adesão a novos valores como base para outros <b>atributos abstinência</b> .                                                                                                             | A assimilação desses valores impulsiona o desenvolvimento de outros atributos (equilíbrio afetivo, mutualidade, etc.).<br>Transforma a cessação do consumo em um <b>projeto contínuo de autoconhecimento, maturação e plena autonomia</b> .                                                                                                         |
| <b>Conclusão Final</b>                                                                | Síntese do propósito do princípio.                                                                                                                                                        | A sustentabilidade da vida abstinência <b>depende diretamente</b> da substituição do repertório da subcultura adicta.<br>A transição de valores é um <b>vetor de proteção</b> e um caminho viável para assegurar a autonomia, a dignidade e um viver pleno e sóbrio.                                                                                |

forma como os valores são distribuídos e priorizados.

Enquanto a adicção é marcada pela adesão a uma [subcultura degradante, periculosa e insalubre](#), o processo de recuperação exige uma reestruturação profunda do **sistema ideológico** da pessoa. Trata-se de aprender a valorar aquilo que verdadeiramente edifica a vida, desapegando-

se de hábitos, ambientes e mentalidades que antes alimentavam o ciclo da adicção ([Ciclo DRD](#)).

Essa [substituição da subcultura adicta](#) por um estilo de vida saudável e muito mais viável — do ponto de vista de quem deseja interromper o consumo da [droga de eleição](#) — constitui a regra básica para a superação do comportamento adicto. O **Princípio da adesão obrigatória a novos valores**

demonstra que a manutenção da sobriedade exige uma escolha ativa e constante por princípios como a eticidade, a razoabilidade, o equilíbrio emocional, a responsabilidade e o cultivo de laços afetivos sadios. Ao adotar esse novo [repertório ideológico e comportamental](#), o abstêmio despetrifica velhos dogmas e abre espaço para a evolução consciencial e para a maturidade pessoal.

Nesse contexto, reflete-se com clareza um raciocínio subjacente dos [grupos terapêuticos](#) e nos [estudos de Abstemiologia](#): “te desafio de permanecer em abstinência e ver a vida piorar”. Obviamente, isso não significa que a trajetória abstêmia seja isenta de conflitos ou um estado permanente de facilidades. A vida diária traz seus percalços naturais; contudo, a longo prazo, o ganho em dignidade, lucidez, autopercepção e sanidade torna a existência abstêmia incomparavelmente superior à estagnação e ao sofrimento vivenciados durante a fase ativa do uso de substâncias.

Portanto, a **adesão a novos valores** não representa um fardo imposto externamente, mas um requisito existencial para a preservação da própria vida e da liberdade. Ao integrar essa nova escala de prioridades a outros [atributos abstêmios](#), o indivíduo deixa de ser refém do passado e constrói uma jornada sustentada pela solidariedade, pela autodescoberta e pela busca contínua por um viver pleno e sóbrio.

## NOVOS ATRIBUTOS ABSTÊMIOS

A diferença básica entre o [adicto](#) e o [abstêmio](#) consiste na **distribuição sadia de valores**, ou seja, dar valor ao que importa e deixar de lado o que torna a vida insalubre, periculosa ou degradante. É preciso, como dito antes, realizar a [substituição da subcultura adicta](#) por uma forma de vida saudável.



Ao analisar os atributos abstêmios — ou seja, o conjunto de características e elementos indicativos que sinalizam o início, o desenvolvimento e a consolidação da vida abstêmia —, percebe-se que a simples interrupção do consumo de substâncias não é suficiente para assegurar uma sobriedade duradoura. Para que a abstinência se efetive de forma consistente, faz-se indispensável uma profunda reestruturação axiológica do indivíduo, na qual antigos conceitos, comportamentos e prioridades ligados ao período de drogadição são gradualmente substituídos por uma **nova matriz ética e comportamental**.

A necessidade dessa transição de valores fundamenta-se na ideia de que a sobriedade exige a criação de um novo sistema ideológico e a concretização



de mudanças suficientes na rotina e nas escolhas pessoais. A adesão a novos valores funciona como um vetor de proteção, pois reposiciona o indivíduo perante a sociedade, a família e a si mesmo. Ao incorporar virtudes como a eticidade, a responsabilidade abstêmia, a autoavaliação permanente e o rebaixamento sadio da autoimportância, o abstêmio

desenvolve um nível elevado de lucidez e razoabilidade, fortalecendo sua capacidade de reconhecer desvios e inibir condutas nocivas ou destrutivas.

Suponha-se, para fins de elucidação, a situação de um indivíduo que, durante sua fase de drogadição, recorria ao álcool como mecanismo exclusivo para aliviar tensões interpessoais no ambiente de trabalho ou para suportar situações de alta pressão emocional. Para ele, a substância atuava como uma espécie de **escudo contra a ansiedade**, ainda que esse escudo lhe custasse, no dia seguinte, lapsos de memória, culpa e um desgaste profundo nos vínculos profissionais. Ao internalizar o princípio da adesão obrigatória a novos

valores, esse mesmo indivíduo não apenas **interrompe** o consumo, mas ressignifica completamente a forma como lida com o estresse. Em vez de buscar o alívio imediato e ilusório na bebida, ele adota o valor da razoabilidade, que se manifesta na prática cotidiana de pausas intencionais para **autoavaliação de estresse de forma consciente** e na coragem de estabelecer **diálogos** francos com seus superiores sobre prazos e metas, em vez de suportar silenciosamente a sobrecarga até o ponto de ruptura.

Da mesma forma, a **eticidade**, outro valor estruturante, passa a orientar suas escolhas no âmbito financeiro e familiar. Antes, o dinheiro era destinado de forma impulsiva ao financiamento do próprio ciclo de consumo, gerando dívidas e omissões com os familiares. Agora, o mesmo recurso é realocado para o pagamento de contas atrasadas e para a realização de pequenos rituais de afeto, como um jantar preparado em casa ou a compra de um presente simbólico para o cônjuge, atos que antes eram negligenciados pela névoa da intoxicação. Essa mudança, aparentemente singela, é na verdade um poderoso vetor de restauração da autoestima e da confiança alheia, pois cada escolha financeira ou comportamental coerente com a nova matriz ética funciona como uma reiteração diária do compromisso com a sobriedade.

Outro exemplo prático emerge quando se observa o **cultivo de laços afetivos sadios**, um desdobramento natural da adesão aos novos referenciais. O abstêmio, ao substituir a antiga rede de relações baseada no consumo compartilhado, aprende a valorizar encontros que não giram em torno da embriaguez ou da euforia química. Ele passa a frequentar grupos de caminhada, a participar de rodas de leitura ou a dedicar tempo a um *hobby*, práticas que, antes, lhe pareciam entediantes ou inúteis. Nessas novas interações, o valor da solidariedade ganha concretude: ele percebe que pode **oferecer apoio genuíno a outros que trilham o mesmo caminho**, seja ouvindo um relato de luta, seja compartilhando suas próprias estratégias para lidar com os gatilhos emocionais. Dessa forma, a abstinência deixa de ser uma muralha defensiva contra o vício e transforma-se em uma ponte para a comunidade, onde o reconhecimento mútuo e o pertencimento substituem o isolamento e a vergonha que caracterizavam a fase ativa da drogadição.

Por fim, considere o atributo do rebaixamento sadio da autoimportância, que se manifesta na prática da autoavaliação permanente. Em vez de se culpar ou se vitimizar por recaídas eventuais ou por sentimentos de inadequação, o abstêmio adota uma postura de **aprendizagem humilde**: ele anota em um diário os momentos em que sentiu vontade de consumir, identifica os gatilhos contextuais (como horários específicos do dia ou a companhia de determinadas pessoas) e, com isso, ajusta sua rotina de forma proativa. Esse exercício não é punitivo, mas investigativo; ele substitui a velha autossabotagem por uma curiosidade construtiva sobre os próprios padrões mentais. Ao fazer isso, o indivíduo não apenas fortalece sua resiliência, mas também descobre que o verdadeiro poder da sobriedade não reside na força de vontade sobre-humana, mas na inteligência emocional de quem sabe reconhecer suas vulnerabilidades e, a partir delas, planejar estratégias concretas para manter-se no caminho da lucidez e da dignidade.

| TEMA CENTRAL                                                                                                                                           | CONCEITO                                                                   | EXEMPLOS                                                                                                                                                                                                           | CONSEQUÊNCIAS                                                                                                                                                   | ABORDAGEM PROPOSTA                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Limite Físico e Psíquico                                                                                                                               | Capacidade biológica, motora, cognitiva e emocional imediata do indivíduo. | O que a pessoa consegue ou quer fazer no momento.<br><br>Exemplos: energia para treinar, disposição para trabalhar, capacidade de interagir socialmente.                                                           | Pode levar à superestimativa da própria resistência.<br><br>O cansaço excessivo (gatilho) pode gerar fissura, já que o cérebro busca um "atalho dopaminérgico". | Reconhecer que a capacidade física não é sinônimo de segurança abstêmica.                                                                    |
| Limite Abstêmio                                                                                                                                        | Balizas deontológicas e preventivas para proteger a sobriedade.            | O que se deve ou não fazer para resguardar o estilo de vida.<br><br>Estabelece critérios para o excesso e a comparação.<br><br>Exemplo: um abstêmio exausto não deve se comparar a quem não é.                     | A incompreensão deste limite leva a recaídas, desgaste emocional e exposição desnecessária a gatilhos.                                                          | Domínio teórico e prático sobre os próprios limites abstêmicos.<br><br>Prática da moderação e do autoconhecimento como ferramentas técnicas. |
| <b>DIFERENÇA ENTRE LIMITE FÍSICO/PSÍQUICO E LIMITE ABSTÊMIO</b><br>O Problema do Excesso: Perpetuação da herança adicta (compulsão) na vida cotidiana. |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                        |                                                                            | Exemplo: Compulsão e tempo perdido com a drogação através de uma rotina frenética.                                                                                                                                 | Camufla o sintoma da adicção, mantendo viva a rigidez mental e a compulsão.                                                                                     | Substituir a busca por produtividade extrema pela prática consciente de limites.                                                             |
| O Problema da Comparação                                                                                                                               | Rebaixamento da autoestima e sinal de imaturidade emocional.               | <b>Elemento Objetivo:</b> Estabelecer parâmetros de sucesso tendo como referência pessoas que não vivenciaram a adicção.<br><br>Comparação depreciativa que gera sentimentos de inadequação e urgência irrealista. | Alimenta a frustração e o desejo de acelerar processos que exigem tempo.<br><br>Desgasta o compromisso com o próprio ritmo de evolução.                         | Neutralizar comparações nocivas.<br><br>Focar no autoconhecimento e na jornada individual de sobriedade.                                     |
| Conclusão e Objetivo                                                                                                                                   | Distinguir os dois limites é essencial para uma sobriedade sólida.         | A sobriedade não é mantida apenas pela capacidade orgânica, mas por um <b>ecossistema de vida protegido e fundamentado em critérios técnicos</b> .                                                                 | Ignorar a fronteira entre os limites resulta na perpetuação dos padrões compulsivos.                                                                            | Construir um estilo de vida sustentável, abandonando os excessos e as comparações herdadas da adicção.                                       |

Além disso, a assimilação obrigatória desses novos referenciais **impulsiona o desenvolvimento** de uma série de outros atributos indispensáveis, tais como o restabelecimento do equilíbrio afetivo familiar, o fortalecimento de laços interpessoais saudáveis, a prática da mutualidade e a solidariedade. À medida que o indivíduo abraça essa nova

escala de prioridades, ele afasta-se espontaneamente de ambientes, pessoas e hábitos vinculados à ativa, consolidando a sua evolução consciencial.

Por fim, informo que **Princípio da adesão obrigatória de novos valores** não se coloca como uma imposição arbitrária, mas sim como uma **condição**



**essencial para a sustentabilidade da vida abstêmia**, transformando a decisão de parar de consumir drogas ([cessação definitiva](#)) em um projeto contínuo de autoconhecimento, maturação e plena autonomia.

## O PROBLEMA DA CULTURA DA INTOXICAÇÃO

Não se pode olvidar que existe uma forte [cultura de intoxicação](#), sobretudo com foco na publicidade por associação como um mecanismo central para a normalização e incentivo ao consumo de substâncias psicoativas.

A **publicidade por associação** é definida como uma estratégia de marketing que vincula produtos a ideias, sensações e estilos de vida aspiracionais, em vez de destacar suas características objetivas. Essa técnica opera no campo emocional, criando um **vínculo subjetivo** que muitas vezes supera a análise racional, fazendo com que o consumidor deseje o produto como um meio legítimo para alcançar os estados emocionais prometidos. Os exemplos mais comuns incluem a associação de carros a liberdade e aventura, de relógios de luxo a sucesso e performance, e de alimentos ultraprocessados a diversão e heroísmo. Deixa-se de lado, nessa associação, os efeitos negativos como frustração, ansiedade, criação de falsas necessidades e problemas de saúde.

É nesse sentido que surge a [narcopublicidade por associação](#), que se refere à promoção indireta do consumo de álcool, tabaco e outras drogas. É impossível negar que ao assistir uma publicidade de bebida alcoólica, de forma inconsciente e sorrateira, também estamos sendo fomentados a consumir outras drogas. Não é apenas a bebida alcoólica que é incentivada na publicidade, mas a vida sem limites, a impulsividade, a satisfação de prazeres de forma efêmera e a imprudência.

Historicamente, a indústria do cigarro e do álcool utilizou essa técnica para **vincular o fumo e a bebida a imagens de virilidade, independência,**

**descontração, sucesso sexual e integração social, ocultando sistematicamente os riscos e malefícios à saúde.** Ao glamourizar a perda de controle e a euforia como ápice da experiência social, essa publicidade valida a busca por qualquer substância que altere a consciência, pavimentando o caminho para a experimentação de outras drogas. A **normalização da ideia de que a diversão ou o alívio do estresse dependem do consumo de uma substância**, fomentada pela publicidade do álcool, destrói a barreira psicológica contra o uso de drogas ilícitas ao ensinar que a "solução química" para problemas sociais ou emocionais, através dessa forma de publicidade, torna-se aceitável e desejável.

A publicidade do álcool, ao ser excessivamente permissiva e onipresente, não incentiva apenas o consumo de bebidas alcoólicas, mas também consagra a **"cultura da intoxicação"** como padrão de sociabilidade. Isso cria um ambiente cultural que favorece a experimentação e o consumo de outras substâncias, uma

| TEMA                                                                                        | CONCEITO CENTRAL                                                                                                                                     | EXEMPLOS                                                                                                                                  | EFEITOS NEGATIVOS                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O QUE É PUBLICIDADE POR ASSOCIAÇÃO                                                          | Estratégia de marketing que vincula o produto a sensações, status ou estilos de vida desejáveis, sem focar em suas características reais.            | Carro associado à liberdade (estrada deserta); refrigerante associado à juventude e festa; relógio de luxo associado a piloto de corrida. | Cria vínculo subjetivo que supera a análise racional; induz ao consumo por apelo emocional, não necessidade real.                                                       |
| EFEITOS NEGATIVOS GERAIS                                                                    | A associação pode naturalizar produtos nocivos como meio legítimo de alcançar bem-estar ou identidade.                                               | Carro esportivo em manobras perigosas; cereal infantil com personagens aventureiros; moda e cosméticos com padrões inatingíveis.          | Acidentes fatais, obesidade infantil, frustração estética, ansiedade, falsas necessidades financeiras.                                                                  |
|                                                                                             | Promoção indireta do                                                                                                                                 | Cigarros associados ao cowboy solitário (Marlboro); cerveja                                                                               | Mascara riscos químicos e sociais;                                                                                                                                      |
| <b>A CULTURA DA INTOXICAÇÃO</b><br><a href="http://abstemiologia.com">abstemiologia.com</a> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| ALCOOL COMO NÍVEL ALTO DE RISCO CULTURAL                                                    | Normalizar e buscar o prazer químico, o álcool destrói a barreira psicológica contra outras drogas.                                                  | mostrando cocaína para produtividade e whisky para descontração.                                                                          | reduz percepção de risco; facilita experimentação de maconha, cocaína etc.                                                                                              |
| TRANSIÇÃO PARA DROGAS ILEGAIS                                                               | Não há causalidade direta, mas vulnerabilidade adquirida. Quem consome álcool, por associação psíquica, está mais próximo de utilizar outras drogas. | Jovens expostos à propaganda de bebidas têm maior propensão a experimentar maconha e cocaína.                                             | Consolida a ideia de que "diversão plena exige substância"; o abstinência tem mais resistência psicológica.<br><a href="http://abstemiologia.com">abstemiologia.com</a> |
| CONCLUSÃO CENTRAL                                                                           | A narcopublicidade consagra a cultura da intoxicação como padrão de sociabilidade, favorecendo todas as drogas.                                      | Cigarro eletrônico se beneficia do ambiente criado pelo tabaco e álcool; álcool reduz julgamento crítico em festas.                       | Desafio à saúde pública: combater drogas ilícitas exige questionar como as lícitas são vendidas como "passaporte para a felicidade".                                    |

vez que a ideia de alterar a consciência por meios químicos para obter prazer ou pertencimento já foi normalizada. Ressalto que essa influência não se dá por uma relação causal direta e inevitável, mas sim pela criação de uma **vulnerabilidade adquirida**, na qual o indivíduo que naturalizou o consumo de álcool como um atalho para a

felicidade está psicologicamente mais próximo de aceitar outras drogas. Assim, a luta contra as drogas ilícitas passa necessariamente pelo questionamento da forma como as drogas lícitas são vendidas e celebradas, sendo essencial desconstruir essa lógica para promover uma postura de conhecimento real e consciente sobre os efeitos das substâncias, ou seja, uma postura

abstemiológica. Mais uma vez, percebemos a importância da [adesão de novos valores à vida abstêmia](#) para que a [sobriedade incorporada](#) possa florescer.

## CONCLUSÕES

A consolidação de uma sobriedade duradoura exige uma transformação profunda que transcende a simples suspensão do uso de substâncias, fundamentando-se no [reordenamento axiológico](#) e comportamental do indivíduo.

O **Princípio da adesão obrigatória a novos valores**, elemento de relevância nos estudos de Abstemiologia®, estabelece que a sustentabilidade da vida abstêmia depende diretamente da [substituição do repertório da subcultura adicta](#) por uma **matriz ideológica** pautada pela eticidade, responsabilidade, equilíbrio emocional e autoavaliação constante.

Ao ressignificar suas prioridades, afastar-se de ambientes nocivos e cultivar laços afetivos sadios, o abstêmio deixa de ser refém do seu histórico de uso para construir uma trajetória marcada pelo autoconhecimento, pela maturidade e pela [evolução consciencial](#). Longe de representar um fardo arbitrário, essa transição de valores constitui um vetor de proteção e sinaliza um caminho viável para assegurar a autonomia, a dignidade e a manutenção do viver pleno e sóbrio.



## 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).

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.

CESAR, B. A. L.. (2006). **Alcoolismo feminino: um estudo de suas peculiaridades. Resultados preliminares**. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 55(3), 208–211. Acessado em 24 de Julho de 2026.

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 Ramalhete. 42 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

FRANKL, Viktor. **A questão do sentido em psicoterapia**. Campinas: Papirus, 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.

PROCHASKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C. C. **Mudar para Melhor**. Barcarena: Marcador Editora, 1994.

ROCHA, Lucas. **Mulheres são estigmatizadas ao buscar tratamento para o alcoolismo, diz estudo**. CNN Brasil, São Paulo, 1 maio 2023. Saúde. Acesso em 24 de Julho de 2026.

ROSNER, Stanley; HERMES, Patrícia. **O Ciclo da Autossabotagem**. Trad. Eduardo Rieche. 8ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2016.



SANCHEZ, Zila van der Meer; NAPPOS, Solange Aparecida. **Fatores protetores de adolescentes contra o uso de drogas com ênfase na religiosidade e na estrutura familiar.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 799-809, jun. 2007.

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.

SILVA, Maria das Graças Borges da e Lyra, Tereza Maciel. **O beber feminino: socialização e solidão.** *Saúde em Debate* [online]. 2015, v. 39, n. 106, pp. 772-781. Acessado em 24 de Julho de 2026.

SILVEIRA, Dartiu Xavier da; DOERING-SILVEIRA, Evelyn. **Processos de mudança em dependentes de substâncias psicoativas.** *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 35, supl. 1, p. 38-41, 2008.

SOUZA, J. de; KANTORSKI, L. P.; MIELKE, F. B. Vínculos e redes sociais de indivíduos dependentes de substâncias psicoativas sob tratamento em CAPS AD. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 2, n. 1, fev. 2006.

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.

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 \(clique aqui\)](#)

