



abstemiologia.com

PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO DA SUBCULTURA ADICTA

PÉRICLES ZIEMMERMANN

PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO DA SUBCULTURA ADICTA

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 Abstemilogia®

Todas as imagens deste documento são clicáveis. Ao clicar em qualquer uma delas, você será direcionado à página do *site* da Abstemilogia correspondente ao tema.

Contatos do **autor: Péricles Ziemmermann**
WhatsApp: **41 99528-7366**
Site: <https://abstemilogia.com/links>
E-mail: abstemilogia@gmail.com

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada, publicada ou transmitida, total ou parcialmente, por nenhuma forma ou meio, seja mecânico, eletrônico, audiovisual ou qualquer outro, sem autorização prévia e escrita do autor e editor. A violação de direitos autorais é crime previsto na legislação brasileira. Admitem-se citações breves com indicação precisa da fonte.

Como citar esta obra:

ZIEMMERMAN, Péricles. **Princípio da substituição da subcultura adicta**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <<https://abstemilogia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/princ%C3%ADpio-da-substitui%C3%A7%C3%A3o-da-subcultura-adicta>>. Acesso em 02 agosto 2026.



PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO DA SUBCULTURA ADICTA

Indo direto ao ponto, a **distinção fundamental entre cultura e subcultura reside na relação com o centro normativo de uma sociedade**. A **cultura**, no sentido dominante ou *mainstream*, representa o conjunto de valores, normas e



abstemiologia.com

PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO DA SUBCULTURA ADICTA

práticas aceitos e difundidos pela maioria da população, funcionando como o padrão ou base de comportamento social. É o tecido social amplo e hegemônico que molda as expectativas gerais sobre comportamento, política, sexualidade e estilo de vida. A **subcultura**, por outro lado, emerge como um subgrupo identificável que, embora coexistente dentro dessa

sociedade maior, deliberadamente se diferencia dela. Como aponta o **Dicionário de Oxford**, esses grupos possuem crenças ou interesses que frequentemente estão em desacordo com o grupo maior, desenvolvendo suas próprias normas e valores específicos. Eles não rejeitam completamente a sociedade abrangente – tanto que mantêm alguns de seus princípios fundamentais – mas criam um espaço distinto de pertencimento, onde características como modificações corporais, estilos musicais ou modos de vestir se tornam marcadores de identidade.

O **conceito de subcultura**, desenvolvido a partir dos anos 1940, revela uma evolução no pensamento sobre o que constitui uma subcultura. A ideia é a de que a subcultura serve como forma de oposição a maioria, crítica aos estilos comercialmente aceitos, predominância de estilos minoritários, reinterpretação de valores subversivos, tensão com a normalidade, aversão ao normotípico,

crítica o padrão societal e modelo de identidade àqueles que se sentem negligenciados. Em alguns casos, a subcultura pode se organizar e tentar mudar a cultura vigente, nesse caso teremos uma **contracultura**. Exemplos clássicos como *punks*, *skinheads*, *mods*, roqueiros e a cultura *hip-hop* ilustram como esses grupos, embora enraizados em contextos culturais específicos, desenvolvem universos próprios de significado que coexistem com a cultura dominante. Em suma, a **cultura** é o vasto oceano de normas e valores partilhados, enquanto a **subcultura** é uma corrente distinta e intencional dentro dele, que se nutre de sua diferença para afirmar sua existência e identidade.

A SUBCULTURA DA ADICÇÃO E DO ALCOOLISMO

Para entender o **princípio da substituição da subcultura adicta** é preciso reconhecer que a adicção **não** se restringe a uma relação puramente química ou biológica entre um indivíduo e uma substância. A [drogadição](#) é, antes de tudo, um **fenômeno social complexo**. Isso significa que, para além do ato de consumir, a adicção utiliza um ecossistema de interações humanas, códigos e significados compartilhados. Aliás, atualmente, fala-se bastante em [cultura da intoxicação](#).

Essa perspectiva a eleva o processo de adicção — ou alcoolismo — ao status de uma **subcultura**, pois esses processos possuem todos os atributos que definem um **grupo social distinto**: uma linguagem própria com gírias e expressões verbais que só fazem sentido dentro daquele contexto, rituais e formas de manifestação social, além de territórios ou locais de encontro que são carregados de simbolismo para seus membros. Em suma, a droga ou o álcool funcionam como o eixo central em torno do qual se organiza toda uma vida social e identitária.

Partindo dessa premissa, surge uma questão interessante no tratamento da dependência ou do alcoolismo. Uma vez que o problema do processo de adicção

e alcoolismo são caracterizados por uma subcultura enraizada, provavelmente a mera suspensão do consumo da substância seja insuficiente para sanar a questão, pois deixa um vazio (**vácuo abstêmio**) existencial e social. O simples ato de "parar de usar" (cessação temporária) não desfaz automaticamente a teia de significados, hábitos e relações que foram construídos ao longo do tempo. A pessoa em recuperação ainda está imersa em um **mundo de referências internas e externas que a puxam de volta para o antigo comportamento**. Portanto, a estratégia de intervenção, sugerida pelo **princípio da substituição da subcultura adicta**, não consiste somente na privação do consumo da **droga de eleição**, mas sim a **substituição ativa**. É necessário preencher o espaço deixado pela subcultura adicta com uma nova forma de interação com o meio, um novo sistema de conceitos, uma nova linguagem corporal e verbal que sejam incompatíveis com a antiga subcultura.

DEFININDO A SUBCULTURA ADICTA

A subcultura adicta, conforme **definição da Abstemiologia®**, é um conjunto totalizante que vai muito além do ato de consumir ou dos locais de compra. Ela permeia todas as esferas da vida do indivíduo, moldando sua identidade. Isso inclui a comunicação não-verbal, como a postura e os gestos; o vernáculo, com suas frases de efeito e jargões que cimentam o pertencimento ao grupo; o sistema de crenças e pensamentos que justificam e normalizam o consumo; o espectro de emoções, frequentemente atrelado à

EIXO DE ANÁLISE	IMITAÇÃO	IDENTIFICAÇÃO
DEFINIÇÃO	Processo de reprodução de ações, gestos e comportamentos observados em um modelo externo. Opera no nível comportamental e observacional .	Processo de assimilação profunda de valores, crenças e características de um modelo, integrando-os à própria estrutura da personalidade. Opera no nível estrutural e identitário .
MECANISMO	Ação de "copiar" para se adequar ao ambiente. Envolve aprendizado por observação e neurônios-espelho. O foco é o "ato" em si.	Ação de "tornar-se" semelhante ao modelo. Envolve vínculo afetivo e conceitual, formando o autoconceito. O foco é o "ser".
NA ADICÇÃO (DROGADIÇÃO)	Fase Inicial do Consumo: • Reprodução de rituais de uso (como segurar o copo, ritmo de ingestão). • Motivação social: necessidade de	Fase do Vício (Adicção): • Internalização do estilo de vida centrado na substância. • A droga torna-se ferramenta principal para lidar
SOBRIEDADE POR IMITAÇÃO E SOBRIEDADE POR IDENTIFICAÇÃO NA SOBRIEDADE (VIDA ABSTÊMIA)		
	protetiva para a mente em reorganização.	• O estilo de vida sóbrio alinha-se à narrativa pessoal, princípios morais e autoconceito.
FUNÇÃO PRINCIPAL	Porta de Entrada: Inicia o processo, fornecendo o arcabouço comportamental inicial, tanto para o uso quanto para a recuperação.	Ponto de Virada: Consolida o processo, tornando o comportamento (uso ou abstinência) uma parte indelével da identidade do sujeito.
NATUREZA	Transitória e superficial.	Duradoura e estruturante.
GRAU DE AUTONOMIA	Baixo. O comportamento é dependente do grupo de referência e de fatores externos.	Alto. O comportamento é autodeterminado e consistente, pois reflete a essência do indivíduo.
RESULTADO FINAL	Na Adicção: Leva ao abuso e à dependência física. Na Sobriedade: Cria uma base segura para o início da mudança.	Na Adicção: Gera o aprisionamento ao vício e perda de controle. Na Sobriedade: Gera a verdadeira libertação e a reconstrução da identidade.

busca de prazer ou ao alívio da dor; os laços de amizade, que são quase exclusivamente com outros membros da subcultura, fortalecendo o ciclo; os espaços geográficos de preferência; os gostos culturais, como filmes e músicas que ressoam com o estilo de vida; e até mesmo as aspirações profissionais ou os modelos de pessoa a serem imitados, que refletem os valores do grupo. Em essência, é tudo aquilo que o adicto internalizou como verdadeiro e significativo. Esse somatório de valores, crenças e comportamentos não é periférico, mas constitutivo de quem ele é. É tudo isso que o sistema ideológico adicto (S.I.A. negativo).

MECANISMOS DE INTERVENÇÃO PARA SANAR O PROCESSO DE ADICÇÃO SEDIMENTADO EM FORMA DE SUBCULTURA

Como foi dito até aqui, a adicção, seja ela de álcool ou de outras drogas, não é apenas uma questão de química cerebral ou de um hábito isolado que se pode simplesmente suprimir. Ela é, fundamentalmente, um **fenômeno social complexo que se manifesta como uma subcultura**. Ao reconhecermos isso, o tratamento da dependência química se afasta de uma abordagem meramente abstencionista e se aproxima de um projeto de **reconstrução identitária profunda**. Não se trata de "tirar a droga" e deixar um vazio (vácuo abstinência); trata-se de **substituir ativamente** todo um universo de significados, valores, relações e comportamentos por um novo sistema igualmente coerente e atraente, que seja funcionalmente incompatível com a antiga subcultura adicta. O **princípio da substituição da subcultura adicta**, portanto, é a chave para uma recuperação que não seja apenas uma trégua precária, mas uma verdadeira transformação existencial.

A **primeira solução prática** que emerge desse princípio é a **desarticulação proposital da teia de relações sociais** que mantêm o indivíduo preso à subcultura. A amizade, na subcultura adicta, é quase exclusivamente um vínculo

cimentado pelo consumo, onde o outro é, antes de tudo, um cúmplice ou um fornecedor. O tratamento, portanto, precisa agir como um agente de separação e de novo pertencimento. Isso se traduz em estratégias como a **mudança de círculo social**, o que pode envolver desde a troca de número de telefone e a eliminação de contatos em redes sociais até a mudança física de bairro ou cidade, quando possível. Contudo, a simples ruptura não é suficiente; é imperativo que se construa uma nova rede de suporte, **uma nova "tribo"** onde o indivíduo possa encontrar acolhimento e identificação. Este novo grupo pode ser encontrado em comunidades terapêuticas, em [grupos de ajuda mútua](#) com forte coesão social, em associações esportivas ou culturais, ou em qualquer coletivo que funcione com base em valores positivos e que ofereça rituais de pertencimento tão fortes quanto os da antiga subcultura. O objetivo é que a pessoa em recuperação sinta que pertence a **um novo "nós"** e que sua identidade não seja mais definida pelo que consome, mas pelo que constrói em conjunto.

ABSTEMIOLOGIA
GRUPO DE WHATSAPP



(01) Totalmente gratuito

(02) Publicações técnicas diariamente

(03) Somente administradores realizam publicações

(04) **Recomendação:** para entender o básico sobre o tema permaneça, no mínimo, **uma semana** no grupo

abstemiologia.com

Em paralelo à transformação do tecido social, **a intervenção deve atuar sobre a linguagem e os sistemas de crenças que constituem o pensamento adicto**. A subcultura possui um vernáculo próprio, repleto de gírias e expressões que normalizam o consumo, minimizam seus danos e reforçam a cumplicidade do grupo. Frases como "só mais

uma", "hoje é sexta-feira" ou "isso me ajuda a relaxar" são mantras que justificam a [recaída](#). A substituição dessa linguagem exige um esforço consciente e contínuo de **reeducação cognitiva e verbal**. Isso pode ser feito através de terapias cognitivo-comportamentais que ensinem o indivíduo a identificar e reformular seus pensamentos automáticos distorcidos. Um terapeuta ou um

grupo de apoio pode atuar como um "tradutor" da nova realidade, ajudando a pessoa a desenvolver um discurso interno de superação, resiliência e autonomia. Aprender a nomear a própria experiência de uma nova maneira, a descrever o desconforto sem recorrer à substância e a verbalizar objetivos de vida que vão além do próximo uso são passos importantes nessa reestruturação do ser. A nova narrativa de vida precisa ser mais poderosa e convincente do que a antiga, transformando a história de dependência em uma história de superação e renascimento.

A **dimensão espacial e geográfica** da subcultura também demanda uma substituição ativa. Os locais de encontro, os bares, as bocas de fumo ou as casas de amigos que serviam como palco para o consumo estão impregnados de simbolismo e gatilhos emocionais. A estratégia de tratamento, então, deve incluir a ressignificação ou o abandono desses territórios. O indivíduo é encorajado a mapear seus "lugares de risco" e a evitar ativamente percorrê-los, criando outras rotas em sua cidade. Mais do que isso, a recuperação envolve a conquista de **novos espaços de pertencimento**. A frequência a academias, parques, centros culturais, igrejas ou espaços de voluntariado não é um complemento ao tratamento, mas uma parte essencial dele. Esses **novos ambientes** oferecem não apenas uma distração, mas uma nova forma de ocupar o corpo e a mente no tempo e no espaço, criando memórias e associações positivas que gradualmente sobrepõem e enfraquecem as antigas.

Por fim, e talvez de forma mais abrangente, a **substituição da subcultura adicta** exige a construção de uma **nova ideologia de vida**, o que a Abstemiologia® chama de "**nova ideologia abstêmia**". Isso não se refere a um conjunto de proibições ou a uma vida ascética e monótona, mas sim a um **sistema de valores positivo, rico e significativo que dê propósito e direção**. A antiga subcultura oferecia um panteão de valores distorcidos que favoreciam o prazer imediato, a fuga da dor e a permanência dentro do grupo de consumidores. A nova ideologia (**sistema ideológico abstêmio**) precisa oferecer algo que rivalize com isso: o valor da saúde e do bem-estar físico, o prazer da clareza mental e da conexão autêntica com os outros, a satisfação de construir uma carreira ou um projeto de vida, a beleza de redescoberta de

hobbies e talentos, e a força de uma espiritualidade ou de um código ético pessoal. Esse processo envolve a redescoberta de prazeres simples, como o sabor de uma refeição, a beleza de um pôr do sol ou a alegria de um abraço genuíno. Trata-se de ensinar o indivíduo a encontrar o êxtase na vida cotidiana, a ressignificar o tédio como oportunidade de criação e a ver a dor como uma parte integrante da experiência humana que pode ser suportada sem anestésicos morais.

O **princípio da substituição da subcultura adicta** bem-sucedido ocorre quando o novo universo de significados se torna tão atraente a ponto de a pessoa em recuperação olhar para sua vida passada não com nostalgia, mas com estranhamento, como quem abandonou um mundo pequeno e limitado para habitar um território infinito de possibilidades. A sobriedade incorporada, portanto, é menos a vitória sobre uma substância e mais a vitória de uma nova vida, tão plena e significativa que a antiga subcultura se torna, por fim, obsoleta.

CONCLUSÕES

A adição também consiste em ser um fenômeno social de modo a estabelecer certas características e linguagens próprias como qualquer outra circunstância ou evento social.

Assim sendo, a adição tem gírias, linguagem, expressão verbal, formas sociais de manifestação e locais próprios para consumo de drogas/álcool. Toda essa (sub)cultura adicta, durante o processo de abstinência, deverá ser substituída por outra forma de interação com o meio, outros conceitos e outras expressões de linguagem.

A (sub)cultura adicta consiste no conjunto de todos os elementos que compõem o universo da drogadição, tais como: expressões corporais, frases de efeito, crenças, pensamentos, sentimentos, prazeres, amizades, locais preferidos, filmes preferidos, músicas, acontecimentos, modelos de pessoas ou profissões escolhidas. É tudo que pode ser associado à drogadição. É tudo

aquilo em que o adicto acredita ou o que ele tenha por verdadeiro. Esse somatório de valores é o que deverá ser substituído pela [nova ideologia abstêmia](#).

A conclusão lógica de todo esse raciocínio é que o processo de recuperação, portanto, não é uma simples desconstrução, mas uma **verdadeira reconstrução identitária**. A "[nova ideologia abstêmia](#)" não pode ser um conjunto vazio de proibições; ela deve ser igualmente rica, abrangente e significativa para competir com a antiga. Ela precisa oferecer um novo panteão de valores, novas amizades,

TIPO DE KIT	COMPOSIÇÃO CARACTERÍSTICAS	DINÂMICA FAMILIAR JUSTIFICATIVA	IMPACTO NA RECAÍDA
Kit Clássico abstemiologia.com	Celular, carro, dinheiro.	Codependente facilitador: culpa, desejo de compensar sofrimentos passados.	Devolve ferramentas de acesso à substância; simula falsa recuperação.
Kit de Isolamento e Privacidade Extrema	Quarto isolado, <i>Internet</i> ilimitada, isenção de responsabilidades.	Medo de confronto; justificativa de "descanso para recuperação".	Promove isolamento social; favorece planejamento secreto da recaída.
Kit de Validação Profissional Precoce	Negócio próprio, cargo de responsabilidade, capital. abstemiologia.com	Ansiedade por apagar estigma e normalizar rapidamente a vida do abstêmio.	Expõe a carga de estresse não suportável; falha gera justificativa para recair.
KIT RECAÍDA E SUAS MODALIDADES abstemiologia.com			
Kit de Permissividade Moral	Viagens, amigos de luxo, tolerância a diversas atitudes de conduta.	compensar sofrimento passado com mimos.	Transforma a abstinência em interlúdio, contorna o vazio interno da recuperação.
Kit da Normalidade Forçada	Pressão para retomar todas as responsabilidades pré-adicção.	Codependente negacionista: tenta apagar simbolicamente a doença.	Sobrecarga psicológica; gera colapso por fragilidade emocional ainda presente.
Kit de Reconexão Tóxica	Permissão para frequentar ambientes/amizades associados ao uso.	Medo do isolamento do ente ou cedência à narrativa manipulativa.	Reintoxicação ambiental; reativa memórias e associações com o consumo.
Kit da Espiritualidade Mercantilizada	Retiros caros, livros, conversão religiosa imposta.	Busca por solução rápida e externa; condiciona apoio a "provas" de evolução.	Transforma espiritualidade em transação; gera frustração e cinismo quando a crise aparece.

novos prazeres, novas crenças e novas formas de se expressar que deem ao indivíduo um senso de propósito e pertencimento tão forte quanto o que ele encontrava na droga. O sucesso da vida abstêmia, sob esta ótica, depende da capacidade de construir um novo mundo cultural e social para o indivíduo, um mundo que torne a antiga subcultura

não apenas inacessível, mas fundamentalmente obsoleta e sem atrativos para sua nova identidade.



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).

BERTAGNOLLI, Ana Cristina; KRISTENSEN, Christian Haag; BAKOS, Daniela Schneider. Dependência de álcool e recaída: considerações sobre a tomada de decisão. **Aletheia**, Canoas, n. 43-44, p. 188-202, ago. 2014.

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 Ramalheite. 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.

PETRY, Jacob. **O óbvio que ignoramos.** São Paulo: Planeta, 2016.

PIAGET, Jean. **Biologia e conhecimento.** Petrópolis: Vozes, 1996.

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.

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.

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.

YOUNG, Valerie. **The secret thoughts of successful women: why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it**. New York: Crown Business, 2011.

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 \(clique aqui\)](#)

