

RELAÇÃO DE COMPLEMENTARIEDADE ENTRE REDUÇÃO DE DANOS E ABSTEMIOLOGIA

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**RELAÇÃO DE COMPLEMENTARIEDADE ENTRE
REDUÇÃO DE DANOS E ABSTEMIOLOGIA**

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 Abstemologia®

Todas as imagens deste documento são clicáveis. Assim, ao clicar em qualquer uma delas, você será direcionado ao *site* da abstemologia correspondente ao tema.

Contatos do **autor: Péricles Ziemmermann**
WhatsApp: **41 99528-7366**
Site: **<https://abstemologia.com/links>**
E-mail: **abstemologia@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. **Relação de complementariedade entre redução de danos e Abstemologia**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: **<https://abstemologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/redu%C3%A7%C3%A3o-de-danos>**>. Acesso em 20 julho 2026.



RELAÇÃO DE COMPLEMENTARIEDADE ENTRE

REDUÇÃO DE DANOS E ABSTEMIOLOGIA

Indo direto ao ponto, informo que na prática cotidiana dos serviços de saúde e assistência social, a **redução de danos** (RD) se materializa em ações concretas e imediatas: distribuição de seringas estéreis e kits de higiene para evitar transmissão de HIV e hepatites, oferta de espaços de acolhimento onde o usuário pode consumir com supervisão mínima a fim de evitar overdoses, orientações sobre dosagens e misturas seguras, além de terapias de substituição com metadona ou buprenorfina, que estabilizam o organismo sem exigir a interrupção abrupta do uso. Tudo isso é feito sem julgamentos morais, respeitando o ritmo e a vontade do indivíduo, com o único objetivo de mantê-lo vivo, minimamente saudável e com vínculos sociais preservados enquanto ele não decide ou não consegue parar.

A Abstemiologia, por sua vez, atua em outro momento dessa mesma trajetória:

RELAÇÃO DE COMPLEMENTARIEDADE ENTRE REDUÇÃO DE DANOS E ABSTEMIOLOGIA abstemiologia.com		
ASPECTO	REDUÇÃO DE DANOS (RD)	ABSTEMIOLOGIA
CONCEITO CENTRAL	Abordagem prática e ética de saúde pública que visa minimizar os riscos e consequências negativas do uso de substâncias, sem exigir a abstinência como pré-requisito.	Estudo científico, clínico e filosófico da sobriedade , focado em compreender, estruturar e apoiar a jornada de quem decide cessar definitivamente o consumo .
OBJETIVO PRINCIPAL	Preservar a vida e a dignidade do usuário, reduzindo danos imediatos (biológicos, sociais, econômicos) e mantendo-o saudável e com vínculos sociais, enquanto ele não deseja ou não consegue parar de usar.	Engenharia da mudança e manutenção da sobriedade a longo prazo, oferecendo ferramentas para que a escolha pela abstinência se sustente ao longo do tempo.
PÚBLICO-ALVO	Indivíduos em uso ativo de substâncias psicoativas, independentemente de sua disposição ou capacidade de interromper o consumo no momento.	Pessoas que já manifestaram o desejo consciente de interromper o consumo e buscam apoio para manter a sobriedade.
AÇÕES E ESTRATÉGIAS PRÁTICAS abstemiologia.com	• Distribuição de seringas estéreis e kits de higiene. • Oferta de espaços de acolhimento com supervisão para evitar overdoses. • Orientações sobre dosagens e misturas seguras. • Terapias de substituição (metadona, buprenorfina).	• Psicoeducação para manejo de gatilhos e fissuras. • Grupos de apoio para fortalecimento de rede de pertencimento. • Programas de reabilitação cognitivo-comportamental. • Estratégias de refamiliarização e neossocialização.
FUNDAMENTO FILOSÓFICO	Pragmatismo e Tolerância: Acolhe o indivíduo onde ele está, sem julgamentos morais. O foco é no dano, não na substância.	Ciência e Estrutura: Compreende a abstinência como um processo complexo e contínuo, que requer estudo e suporte técnico para ser bem-sucedido.
RELAÇÃO COM O TEMPO DO USUÁRIO	Atua como o "amortecedor" inicial, estabelecendo um vínculo de confiança e proporcionando a estabilidade necessária para que o indivíduo possa, futuramente, vislumbrar a abstinência.	Atua na fase de transição e manutenção , auxiliando o indivíduo a construir uma nova vida após a decisão pela sobriedade.
PAPEL NAS POLÍTICAS PÚBLICAS	Abordagem que oscila como um "pêndulo político", ganhando ou perdendo força conforme a ideologia do governo vigente (ex: presente no Planad 2026/2030, mas criticada pelo CFM em 2019).	Apresenta-se como uma perspectiva mais perene e estável , pois não se prende a dogmas políticos, oferecendo um conhecimento técnico que sobrevive às transições de governo.
PROPOSTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS ESPECÍFICAS	Foco em ações de saúde e assistência social imediatas, como distribuição de insumos e acolhimento.	Sugere a criação de um ambiente social e econômico que incentive a sobriedade (ex: descontos em seguros, bônus salariais, incentivos fiscais para quem comprova sobriedade), chamado de "prosetismo abstêmio".

quando a pessoa manifesta o desejo consciente de cessar definitivamente o consumo.

A Abstemiologia oferece um suporte prático igualmente estruturado, mas agora focado na **engenharia comportamental da sobriedade** — por meio de psicoeducação direcionada ao manejo de gatilhos e fissuras, grupos de apoio que fortalecem a rede de de reabilitação cognitivo-diários, e estratégias de

pertencimento, incentivos aos programas comportamental que reconstroem hábitos

refamiliarização e neossocialização que reparam os laços afetivos rompidos durante o período de uso ativo.

Assim, como podemos observar, enquanto a **redução de danos** segura a mão do sujeito no momento de maior vulnerabilidade, a **abstemiologia** o acompanha na longa e complexa jornada de manutenção da escolha pela sobriedade, oferecendo ferramentas para que essa decisão se sustente ao longo do tempo.

A seguir, passaremos a analisar com mais profundidade os fundamentos históricos, as controvérsias políticas e a relação de complementaridade entre essas duas abordagens, demonstrando como, apesar das oscilações das diretrizes governamentais, ambas podem e devem caminhar juntas em benefício da autonomia e da dignidade de cada pessoa.

O PÊNDULO POLÍTICO E A ESTABILIDADE DA PROPOSTA PELA ABSTEMIOLOGIA

Existem inúmeros textos que mencionam a relação de poder entre a força política predominante e a abordagem sobre drogas e álcool adotada por uma nação. Para exemplificar esse cenário, optei por escolher um texto base produzido pelo próprio Conselho Federal de Medicina do Brasil. Apenas para fins didáticos, sem intenção de crítica ou de julgamentos morais, focando somente na finalidade de mencionar a complexidade do panorama atual e as divergências de opiniões técnicas sobre o tema que envolve a redução de danos no Brasil e no mundo, utilizarei o artigo "Contra as drogas, abstinência", publicado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em 2019 e assinado por seu então presidente, Carlos Vital Tavares Corrêa Lima, como fonte. Nesse sentido, em 2019, a autarquia (CFM) manifestou apoio categórico ao redirecionamento das políticas públicas brasileiras em direção à cessação definitiva do uso de substâncias.

Para contextualizar a discussão, o artigo supramencionado resgatou a trajetória histórica da redução de danos, localizando seus primeiros registros na Inglaterra da década de 1920, no acolhimento a soldados dependentes de morfina após a

Primeira Guerra Mundial, e seu posterior fortalecimento na Holanda dos anos 1980, como uma resposta urgente para frear o contágio por hepatite B e HIV decorrente do compartilhamento de seringas. A partir dessa retrospectiva, o texto do CFM, disponível na própria página virtual da entidade, formulou uma crítica à predominância desse modelo, apontando que não havia consenso na comunidade científica que comprovasse a segurança ou a eficácia de substituir uma droga por outra menos nociva. Com esse argumento, o artigo defendeu as diretrizes do Decreto nº 9.761/2019, que instituiu a Política Nacional Antidrogas daquele período, sob a premissa de que as práticas anteriores apresentavam resultados muito abaixo do esperado pela população e que o foco deveria se concentrar na recuperação e no abandono definitivo das substâncias.

Contudo, com a mudança político-ideológica que ocorreu no Brasil nos anos seguintes, em que pese à opinião emitida pelo CFM no ano de 2019, **a dinâmica das políticas públicas sobre drogas no Brasil revelou-se, mais uma vez,**

altamente mutável. A partir de mudanças na gestão federal, o cenário político e conceitual passou por uma nova e profunda reestruturação, culminando na elaboração do Plano Nacional de Políticas sobre Drogas (Planad 2026–2030). Esse novo plano **reinseriu formalmente a redução de danos** como um dos eixos estruturantes da estratégia

EIXO TEMÁTICO	CONCEITOS-CHAVE	DESCRIÇÃO SINTÉTICA	IMPLICAÇÕES PRÁTICAS
HISTÓRICO E CONTEXTO	Modelo asilar, Lei nº 10.216/2001, reforma psiquiátrica	Superação do isolamento crônico e da segregação social em direção a modelos comunitários e territoriais.	Redirecionamento do foco assistencial para a reinserção social e respeito à dignidade.
CONCEITOS FUNDAMENTAIS	Internamento não se confunde com Tratamento abstemiologia.com	Internamento é medida emergencial (cessação da periculosidade e desintoxicação); tratamento é processo contínuo de psicoeducação e reabilitação.	Evitar confusão entre internação e tratamento ; a internação isolada não promove sobriedade continuada.
ABSTEMIOLOGIA	Sobriedade continuada, educação abstêmia, responsabilidade abstêmia	Ciência que estuda os mecanismos da sobriedade e da manutenção da vida abstêmia.	Oferece subsídios técnicos para intervenções terapêuticas que equilibram proteção e autonomia.
A LUTA ANTIMANICOMIAL E A ANÁLISE MULTIFATORIAL DA INTERNAÇÃO À LUZ DA ABSTEMIOLOGIA abstemiologia.com			
REFERENCIAL SOCIAL	Referencial teórico, legal e comunitários	Referencial teórico, legal e comunitários	Fortalecimento de vínculos comunitários, familiares e sociais
COMPLEMENTARIDADE TEÓRICA	Luta antimanicomial + Abstemiologia	Perspectivas não antagônicas, mas complementares : ambas defendem dignidade, autonomia e recuperação efetiva.	Integração entre ciência, ética e prática clínica para evitar tanto o confinamento quanto a negligência.
FERRAMENTAS TERAPÊUTICAS	Técnicas abstemiológicas, prevenção de recaída, grupos de ajuda mútua	Uso de psicoeducação, psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico e redes de apoio.	Construção de uma sobriedade continuada e crítica, com ênfase na educação e na responsabilidade pessoal.
DESFECHO ESPERADO	Sobriedade continuada, emancipação, cidadania	A dependência não é destino de exclusão, mas condição transformável por meio de educação, liberdade assistida e reintegração.	Promoção da lucidez, autoconhecimento e pleno exercício da cidadania abstêmia.

nacional de saúde e assistência social, contrapondo-se à exclusividade do modelo de abstinência que havia sido priorizado a partir de 2019. Essa oscilação — ora devemos focar na abstinência, ora devemos focar na redução de danos — evidencia que as diretrizes governamentais de acolhimento e tratamento ao usuário tendem a funcionar como um **pêndulo ideológico**, que se desloca de

um extremo a outro ao sabor das forças políticas que ocupam o poder e das conveniências programáticas de cada gestão.

Sob uma análise técnico-filosófica, esse **prognóstico de instabilidade** sugere que o debate institucional continuará refém de alternâncias governamentais, em que termos como "redução de danos" e "abstinência" são frequentemente politizados e tratados de forma excludente.

Frente a essa impermanência das políticas de Estado, a **Abstemiologia** se manifesta como uma perspectiva muito mais perene, sólida e duradoura. Enquanto as cartilhas oficiais e os decretos governamentais mudam conforme o calendário eleitoral, o campo técnico e filosófico fundado por Péricles Ziemmermann permanece inalterado em seu propósito essencial: o estudo sistemático, clínico e estruturado da sobriedade. Por não se prender a dogmas políticos ou a flutuações de orçamento público, a **Abstemiologia** oferece um porto seguro de conhecimento técnico que sobrevive às transições de governo, debruçando-se sobre a engenharia existencial e comportamental do indivíduo que escolhe a sobriedade, ainda que através de [abstinência relativa](#), como seu modelo de vida, independentemente de qual seja a cartilha política oficial do momento.

A abordagem oferecida pelos [estudos da Abstemiologia](#) para as políticas públicas representa uma mudança de paradigma significativa em relação às estratégias tradicionais de combate às drogas. Em vez de focar primariamente na prevenção e na repressão ao consumo, a [ciência da sobriedade](#) propõe um conjunto de medidas que visam incentivar e recompensar ativamente a vida abstêmia, um conceito que chamam de "[proselitismo abstêmio](#)" ou "[apologia abstêmia](#)". A ideia central é que, ao invés de apenas tentar reduzir a adicção, o Estado e a sociedade devem criar um ambiente que favoreça e valorize a escolha pela sobriedade, tornando-a um caminho mais atrativo e reconhecido. Essa proposta é fundamentada na perspectiva de que as políticas atuais, embora importantes, têm resultados limitados e que um novo enfoque é necessário para gerar uma transformação social mais profunda, como exemplificado pela campanha do [Junho Branco](#).

As políticas abstemiológicas se materializam em uma série de propostas concretas que abrangem diferentes setores, desde o econômico até o trabalhista, sempre com o objetivo de **beneficiar aqueles que se mantêm sóbrios**. No **âmbito financeiro e fiscal**, sugere-se que pessoas que comprovem sobriedade por meio de exames toxicológicos negativos periódicos tenham descontos em seguros de veículos e planos de saúde, uma vez que representam menor risco e tendem a ter uma saúde mais estável. A lógica se estende ao **mercado de trabalho**, com a proposta de bônus salariais para funcionários que voluntariamente apresentarem tais exames, reconhecendo que isso reduz acidentes e conflitos. Vale ressaltar que a implementação de tais medidas possui **caráter estritamente voluntário**, pautando-se exclusivamente em modelos de incentivo positivo (**recompensa**) e rejeitando qualquer lógica de punição ou policiamento, o que preserva a autonomia e a dignidade do indivíduo. Para os profissionais que atuam diretamente na reinserção social de dependentes químicos, chamados de abstemilogistas, defende-se a redução de impostos ou a antecipação da aposentadoria como forma de reconhecer seu papel em trazer cidadãos de volta ao convívio social e ao sistema tributário. Da mesma forma, empresas e estabelecimentos

que não comercializam bebidas alcoólicas, como restaurantes e padarias, seriam **beneficiados com isenções fiscais**, criando um incentivo econômico para a criação de "abstinência geográfica". Por fim, **no trânsito**, sugere-se a diminuição do valor de multas para condutores que apresentarem bafômetro ou toxicológico negativo no momento da infração, incentivando a direção sóbria e recompensando quem não tem o hábito de beber. Em resumo, a Abstemiologia propõe a construção de uma sociedade que não apenas combate o vício, mas



que ativamente valoriza, incentiva e recompensa a escolha pela sobriedade em todas as suas esferas.

REDUÇÃO DE DANOS E ABSTEMIOLOGIA NÃO SÃO RELAÇÕES OPOSTAS, MAS COMPLEMENTARES

Durante muito tempo, o debate em torno do tratamento e do acolhimento a usuários de substâncias psicoativas foi dominado por uma **falsa dicotomia**. De um lado, posicionava-se a redução de danos como uma estratégia puramente pragmática e tolerante; de outro, a exigência da abstinência como única meta válida. Hoje, compreende-se que essas duas abordagens **não** apenas convivem, mas se complementam no espectro do cuidado à saúde mental e social. Enquanto a **redução de danos** se foca em acolher o indivíduo onde ele está, minimizando os riscos imediatos do consumo, os [estudos de Abstemiologia](#) surgem como a área dedicada a estudar sistematicamente o processo, os fenômenos e as fases da jornada de quem decide cessar completamente o uso.

O ACOLHIMENTO DO DEPENDENTE COMO ISCA PARA UMA VIDA ABSTÊMIA

A redução de danos funciona como um amortecedor social e de saúde. Ao não impor a abstinência como um pré-requisito obrigatório para o cuidado, ela estabelece um vínculo de confiança, dignidade e respeito com o sujeito. Esse suporte básico — que pode ir desde a distribuição de insumos higiênicos até o apoio psicossocial — permite que a pessoa recupere a estabilidade cognitiva e a autoestima necessárias para tomar decisões sobre sua própria vida. Muitas vezes, é justamente através desse espaço seguro de redução de danos que o indivíduo encontra o fôlego necessário para vislumbrar e planejar a transição para a sobriedade total, pavimentando o caminho no qual a Abstemiologia se propõe a analisar.

A ABSTEMIOLOGIA COMO UMA ENGENHARIA DA MUDANÇA

Quando a pessoa decide que a interrupção ([cessação definitiva](#)) do consumo é o caminho que melhor atende às suas necessidades, o foco do acompanhamento se expande. É neste momento que a Abstemiologia oferece seu arcabouço de conhecimento. Ela **não** funciona como uma imposição moralizadora, mas sim como o **estudo científico e sistematizado do comportamento abstêmio**. O campo se debruça sobre os desafios da manutenção dessa escolha, compreendendo as fases de transição, a reestruturação dos laços familiares ([refamiliarização](#)), as mudanças no estilo de vida e o enfrentamento de recaídas. Entender a abstinência como um processo complexo e contínuo — e não como um evento único — humaniza a trajetória do abstêmio.

A NECESSIDADE DE UM CUIDADO CONTÍNUO

A conexão mais profunda entre essas duas perspectivas, redução de danos e Abstemiologia, reside na premissa de que a **vida abstêmia é, na verdade, o nível máximo e mais duradouro de redução de danos que alguém pode atingir se essa for a sua escolha de bem-estar**. Ambas as correntes partilham do mesmo objetivo fundamental: a preservação da vida, da dignidade e da autonomia do sujeito. Tratar essas ferramentas como complementares dentro de uma linha do tempo personalizada garante que ninguém seja abandonado pelo sistema de apoio, seja no momento de maior vulnerabilidade do uso ativo, seja no processo de manutenção de uma vida livre de substâncias.

CONCLUSÕES

A **redução de danos** e a **abstemiologia** representam duas abordagens relativamente distintas, porém profundamente **complementares**, no cuidado a pessoas que fazem uso de substâncias psicoativas. Enquanto a primeira foca na

preservação da vida e na promoção da autonomia mesmo diante do consumo contínuo, a segunda direciona seus esforços na compreensão da vida após a cessação definitiva desse consumo, oferecendo [suporte teórico e prático](#) para quem decide trilhar o caminho da sobriedade.

A **redução de danos** se consolida como uma política de saúde pública e uma ética do cuidado voltada a minimizar as consequências negativas do uso de drogas — sejam elas de caráter biológico, social ou econômico — sem exigir obrigatoriamente que o indivíduo interrompa definitivamente o consumo de drogas ou álcool. Trata-se de uma visão essencialmente pragmática, cujo

DEFINIÇÃO DE ABSTINÊNCIA PARA ABSTEMIOLOGIA

“**Abstinência** é o processo pelo qual passa a pessoa que, de forma lúcida, opta por abster-se de hábitos insalubres, perigosos ou degradantes, por longo lapso temporal, através de métodos, técnicas e instrumentos científicos ou empíricos, com a finalidade de restabelecer a condução da própria vida e sua dignidade, bem como superar suas limitações e evoluir consciencialmente.” (ZIEMMERMANN, Péricles. **Teorias abstemiológicas**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2019).

abstemiologia.com

objetivo central é manter o usuário vivo, saudável e integrado ao seu meio social, ampliando sua capacidade de fazer escolhas conscientes. Essa abordagem acolhe tanto aqueles que desejam parar quanto quem não quer ou não consegue interromper o uso no momento, viabilizando ações como a oferta de insumos para evitar infecções, orientações sobre

misturas mais seguras, acolhimento em espaços de convivência e terapias de substituição. Não obstante as enormes críticas ao modelo, sobretudo quanto à tendência em ser mais desenvolvido ou menos fomentado conforme as lideranças políticas e ideológicas se alterem no poder, ele subsiste atualmente.

Por outro lado, a Abstemiologia debruça-se sobre o estudo científico, clínico e filosófico da sobriedade, investigando detalhadamente os processos, os métodos e a evolução de quem opta por viver **sem** o consumo de substâncias. O foco aqui se desloca para a educação e a estruturação da sobriedade em longo prazo ([sobriedade incorporada](#)), oferecendo ferramentas para lidar com **gatilhos** cotidianos, com a **fissura** e com a reestruturação profunda **do estilo**

de vida. Direcionada especialmente àqueles que já tomaram a decisão consciente de interromper o uso, ela se materializa por meio de psicoterapia, reabilitação comportamental, [grupos de apoio](#) e o desenvolvimento de novos hábitos de saúde e prevenção de recaídas.

O ponto de encontro entre essas duas esferas reside no fato de que a **redução de danos** reconhece a abstinência como um desfecho ideal e perfeitamente viável, mas evita colocá-la como um pré-requisito para que o sujeito tenha direito ao cuidado. Na prática, é perfeitamente comum que a jornada de uma pessoa comece com estratégias básicas de redução de danos para estabilizar sua rotina e, à medida que ela recupera sua autonomia e fortalece sua rede de apoio, migre naturalmente para o processo de sobriedade que é, por sua vez, estruturado pelos [estudos da Abstemiologia](#). No fim das contas, ambas as perspectivas convergem no respeito absoluto ao tempo, à singularidade e à dignidade da história de cada indivíduo.



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.

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: Papyrus, 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.

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.

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 \(clique aqui\)](#)

