Adicção e Grupos de Mútua Ajuda

21/10/2023

Centro de Estudos

CLÍNICA JORGE JABER

Terapeuta Sérgio Carvalho

Conselheiro em Dependência Química na Clínica Jorge Jaber

A adicção

Consiste no uso habitual de substâncias alteradoras do humor ou de comportamentos excessivos.

É caracterizada pela **tolerância** à substância ou ao comportamento e pela **perda de controle**.

CLÍNICA JORGE JABER

Substâncias e Comportamentos

Substâncias alteradoras do humor

Medicamentos, álcool e drogas

Comportamentos adictos

Excesso de trabalho, jogos, abuso de comida, internet, sexo, mania de limpeza, consumismo.

CLÍNICA JORGE JABER

Tolerância e Perda de Controle

Tolerância

Crescente e contínuo uso à substância ou comportamento se tornam necessários para obter o mesmo efeito inicial.

Perda de Controle

O uso continuado apesar das consequências negativas.

CLÍNICA JORGE JABER

A Dependência Química

Consiste na adicção por álcool e/ou outras drogas.

É uma doença progressiva e, se não for tratada, mortal.

CLÍNICA JORGE JABER

O comportamento adicto

Um indivíduo com comportamento adicto apresenta desejos **obsessivos e compulsivos**.

São presentes características como inveja, isolamento, egocentrismo, arrogância, prepotência, fácil irritabilidade, intolerância e falta de aceitação.

CLÍNICA JORGE JABER

O Tratamento

Como acontece com a maioria das outras doenças crônicas, como diabetes, asma ou doenças cardíacas, o tratamento para a adicção **não é uma cura**. No entanto, é uma **doença tratável** e pode ser gerenciada com sucesso.

CLÍNICA JORGE JABER

O Tratamento

O tratamento consiste em acompanhamento psiquiátrico, psicoterapias e terapias direcionadas pelo método Minnesota e aplicação dos 12 Passos, tratamento medicamentoso, grupos de mútua ajuda e internação quando necessário.

CLÍNICA JORGE JABER

A história dos Alcoólicos Anônimos - AA

Houve um momento na história da humanidade, por volta de 1800, em que o abuso de álcool era visto como um "vício moral" e de responsabilidade exclusiva do indivíduo.

Johan Peter, Alemanha - 1810

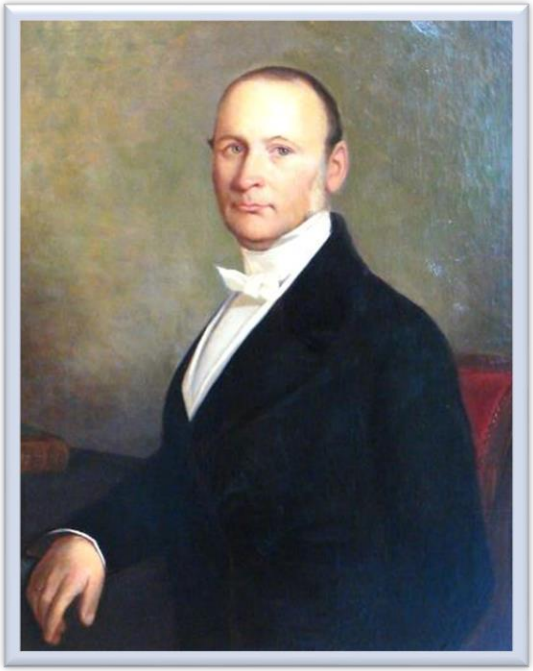
CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Nas décadas subsequentes, movimentos sociais foram assumindo paulatinamente a responsabilidade pela recuperação do "ébrio" – o termo alcoolismo seria alcunhado pelo médico sueco Magnus Huss apenas cinquenta anos depois (1849).

Magnus Huss - 1849

"Alcoolismo crônico é o estado de intoxicação pelo álcool que se apresenta com sintomas físicos, psiquiátricos ou mistos."



CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Naquela época, Movimentos de Temperança eram os mais atuantes.

Os movimentos deste tipo normalmente criticam o consumo excessivo de álcool, promovem abstemia completa ou usa sua influência política para pressionar o governo a aprovar leis alcoólicas para regular a disponibilidade de álcool, ou mesmo a sua completa proibição.

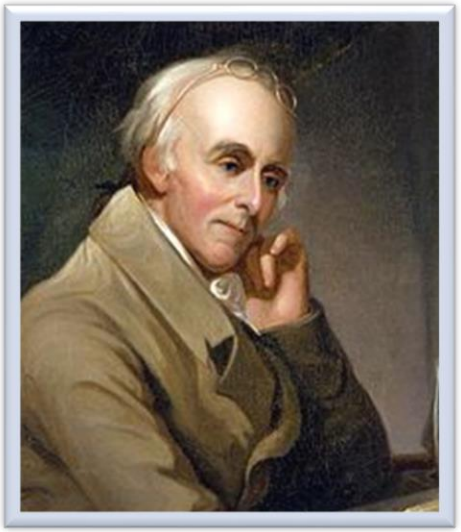
Procissão dos filhos da Temperança

Hill End, Nova Gales do Sul, 1872

CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Os argumentos do movimento combinavam o discurso religioso com as novas ideias do psiquiatra estadunidense Benjamin Rush (1745-1813), que apesar de considerar o beber moderado uma escolha pessoal, entendia que alguns evoluíam para a embriaguez.



Benjamin Rush

"A embriaguez é uma doença caracterizada pela perda do autocontrole, que começa como uma **escolha**, torna-se um **hábito** e depois uma **necessidade**."

CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

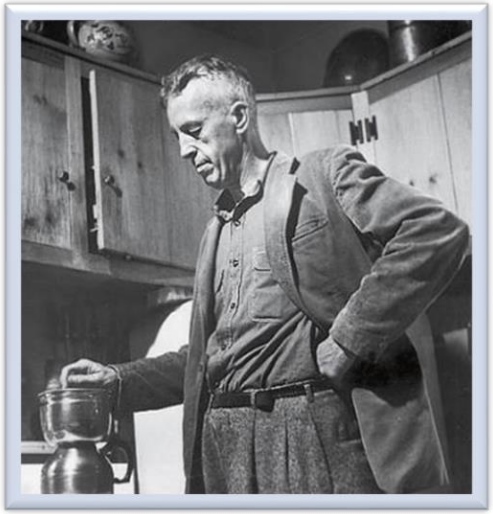
Neste contexto floresceram algumas associações religiosas interessadas em facilitar a recuperação dos "ébrios", sendo o Grupo Oxford, um dos mais conhecidos (1921).

Dr. Frank Buchman
Fundador do Grupo Oxford
1921

CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

O AA nasceu em 1935, nos Estados Unidos sob influência dessa ligas de Temperança. Nessa época, **Bill** Wilson, um corretor da bolsa de valores de Nova Iorque que vinha tentando em vão abandonar o álcool, estava a serviço em Akron (Ohio), quando sentiu suas emoções em desalinho ficando na iminência de recair.



CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Na tentativa de evitar a recaída, procurou descobrir algum "alcoólico" de alguma irmandade com quem pudesse conversar. Ele havia descoberto, meses antes, durante uma crise espiritual em um quarto de hospital em Nova Iorque, que conversar com outro "alcoólico" sobre os problemas com o uso de bebidas, fazia o desejo de beber cessar.

CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Por intermédio de uma freira da cidade, entrou em contato com um médico "alcoólico", o **Dr.** Robert Smith (**Bob**).

Dr. Robert lhe concedeu apenas dez minutos advertindo-o:

"Não me venha com pregações!"

A resposta de Bill o confundiu:

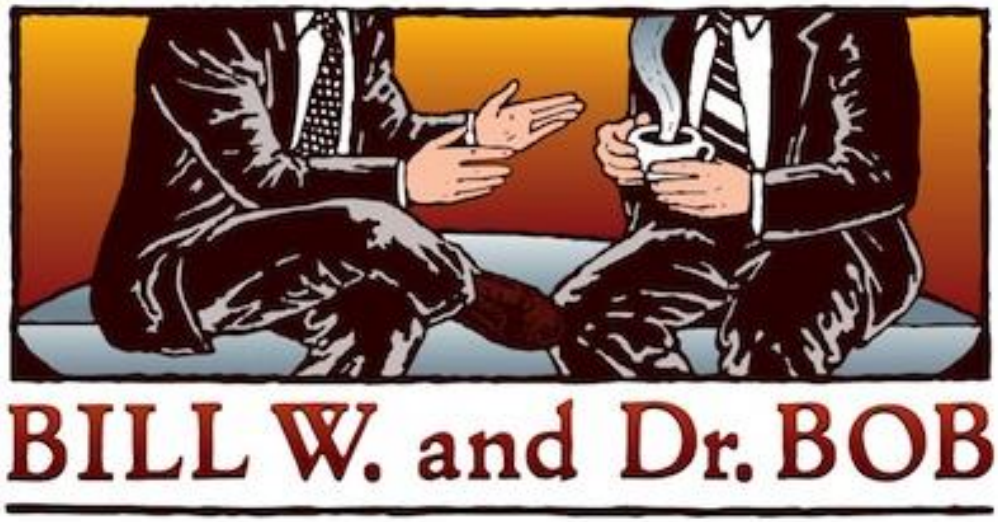
"Não, não vim para ajudá-lo!"

"Vim para lhe pedir ajuda para eu não voltar a beber."

CLÍNICA JORGE JABER

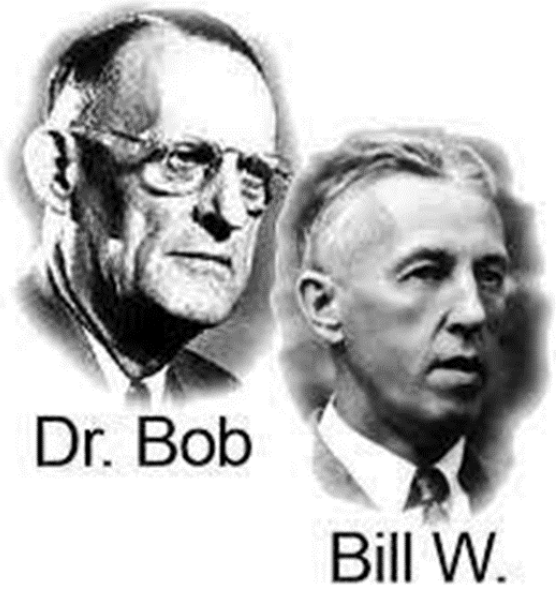
A história do AA

Os dois conversaram sobre os seus problemas relacionados ao alcoolismo durante quatro horas e o médico percebeu, da mesma forma, que não sentiu vontade de beber nesse tempo.



A história do AA

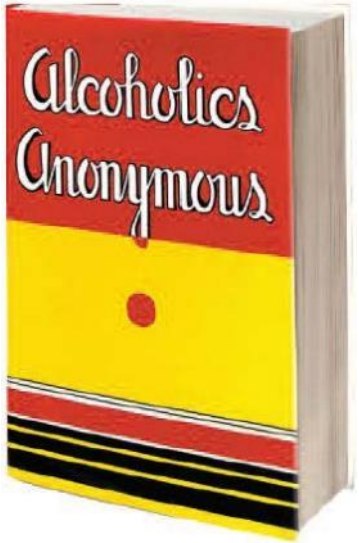
Assim, descobriram o grande método do AA para permanecer "abstêmio": ajudar outros "alcoólicos" a manter a própria sobriedade. Desse modo, nos primeiros quatro anos, iniciaram e mantiveram dois grupos um em Nova Iorque e outro em Akron.



CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Com a publicação do livro Alcoólicos Anônimos (1939), do qual a irmandade tirou seu nome, o número de membros cresceu e apareceu aos olhos da imprensa. Depois de alguns artigos em jornais e revistas de grande tiragem nos EUA, a irmandade cresceu vertiginosamente.



1ª edição
1939

CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

Bill nunca se furtou a reconhecer a profunda influência do Grupo de Oxford no desenvolvimento de A.A.

"O A.A. retirou os preceitos de autoexame, reconhecimento dos defeitos de caráter, reparação de danos e o trabalho com os outros, do Grupo de Oxford."

Bill Wilson, 1955.

CLÍNICA JORGE JABER

A história do AA

O AA se tornou a base de outras **diversas irmandades** que adotaram o seu programa como modelo.

No Brasil, além do AA, funcionam hoje inúmeras irmandades de mútua ajuda, com centenas de filiais pelas cidades brasileiras.

CLÍNICA JORGE JABER

Os grupos de Mútua Ajuda

São agrupamentos em que se reúnem pessoas de diferentes idades e classes sociais em busca de apoio mútuo para superar comportamentos compulsivos que as levaram a uma vida destrutiva e, na maioria das vezes, a um contexto de exclusão social.

CLÍNICA JORGE JABER

Os grupos de Mútua Ajuda

O princípio básico desses grupos é o modelo espiritual na qual a dependência é entendida como uma condição na qual o indivíduo torna-se incapaz de superar-se por si só.

A esperança de mudar consiste em entregar a vida a uma força superior e a partir daí, segui-la rumo a recuperação

CLÍNICA JORGE JABER

A filosofia dos grupos

Bill e Bob acreditavam em alguns preceitos fundamentais à recuperação:

[1] Praticar os 12 Passos

[2] Confiar em um Poder Superior

[3] Dividir experiências, forças e esperanças

[4] Manter-se ativo

[5] Um dia após o outro pelo resto de nossas vidas ("Só por hoje eu não bebi")

[6] Um aperto de mão, um sorriso e um abraço são sempre possíveis

A filosofia dos grupos

A experiência de AA mostrou que a abstinência se torna muito mais difícil se a pessoa continuar com as características de personalidade e comportamento adquiridas durante sua ativa.

O programa de recuperação não se resume apenas em parar de beber e sim a aprender a viver bem sem beber, lhe indicando as ferramentas para alcançar esse objetivo.

CLÍNICA JORGE JABER

A filosofia dos grupos

Todo o processo é possível com a reavaliação feita individualmente e ao mesmo tempo que tenha como parâmetro a identificação ao ouvir os depoimentos de vida de outros companheiros do grupo (fraquezas, comportamentos), além da identificação de que é possível viver feliz sem o álcool.

CLÍNICA JORGE JABER

Os grupos

Os grupos de mútua-ajuda seguem as características abaixo:

- Não estão ligados a **nenhuma** seita, religião, movimento político, organização ou instituição;
- Não se envolvem em qualquer controvérsia, nem endossam ou se opõem a qualquer causa.
- **Não existem taxas** para ser membro.
- São **autossuficientes**, por meio das **contribuições voluntárias** de seus próprios membros.
- Praticam os Doze Passos objetivando a crescer mental, emocional e espiritualmente.

Os grupos

Existem também os grupos de mútua-ajuda para os familiares e amigos de seus entes queridos. Esse grupos:

- Acreditam que a adicção/dependência é a doença da família porque ela afeta todos os membros emocionalmente e às vezes fisicamente.
- Embora não possam mudar ou controlar seus entes queridos, podem se desligar emocionalmente deles, enquanto continuam a amá-los.
- Não discutem religião e não se envolvem com nenhuma organização de fora.
- O enfoque é compartilhar a solução de problemas.
- Sempre cuidar do anonimato uns dos outros.

Ex: Al-Anon, Alateen, Nar-non, Narateen, Jog-Anon, etc.

CLÍNICA JORGE JABER

Oração da Serenidade

Concedei-nos Senhor,

A Serenidade necessária para

Aceitar as coisas que não podemos modificar

Coragem para modificar aquelas que podemos e

Sabedoria para distinguir uma das outras.

Só por hoje, funciona!

CLÍNICA JORGE JABER

Como você pode se tornar membro de um grupo?

**** Vamos usar o exemplo de AA nas descrições a seguir, mas podem ser aplicados aos demais grupos de acordo com suas características e necessidades.**

- Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de parar de beber" (Terceira Tradição).
- Assim, ser membro de AA não requer qualquer formalidade.
- "Somos membros de A.A. se dissermos que o somos; da mesma maneira, seremos membros de um grupo se dissermos que o somos."
- Dois ou três alcoólicos quaisquer, reunidos em busca de sobriedade, podem se autodenominar um grupo de A.A., desde que, como grupo, não tenha qualquer outra afiliação".

CLÍNICA JORGE JABER

As reuniões

O propósito de todas as reuniões é para que os membros de AA "compartilhem suas experiências, forças e esperanças, uns com os outros, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo.

Visando a esta finalidade é que os grupos têm **reuniões abertas** e **fechadas**.

CLÍNICA JORGE JABER

As reuniões

Reuniões fechadas:

São apenas para membros de A.A., ou para aqueles que têm problema com a bebida e "têm o desejo de parar de beber".

Reuniões abertas:

São disponíveis a qualquer um que esteja interessado no programa de recuperação do alcoolismo de Alcoólicos Anônimos.

Não alcoólicos podem participar de reuniões abertas como observadores.

CLÍNICA JORGE JABER

Apadrinhamento e Amadrinhamento

Os adictos em recuperação há mais tempo têm importantes papéis, entre eles, o de ajudar os mais novos a alcançarem a sobriedade.

Nesse caso, funcionam como "madrinhas" ou "padrinhos" dos recém chegados dando-lhes sugestões e aconselhamentos, oferecendo seu telefone para eventualidades, antecipando situações de perigo e recaída e entregando as fichas de tempo limpo aos seus afilhados.

CLÍNICA JORGE JABER

As fichas

São chaveiros com o símbolo da irmandade, entregues ao membro conforme o período de tempo limpo de cada adicto/alcoólatra em recuperação.

O primeiro (de cor branca) é recebido ao ingressar oficialmente no grupo. Em cada período completado em abstinência, o membro recebe um novo chaveiro.

Na sequência da manutenção da abstinência, são recebidas mais fichas de outras cores.

CLÍNICA JORGE JABER

As fichas

Seguem a sequência de 30 dias (cor laranja), 60 dias (cor verde), 90 dias (cor vermelha), 6 meses (cor azul), 9 meses (cor amarela), 1 ano (cor branca fluorescente), 1 ano e 6 meses (cor cinza) e 2 anos ou mais (cor preta).

Em cada período desses completado em abstinência, o membro recebe um novo chaveiro.

CLÍNICA JORGE JABER

As fichas

Existem também as medalhas que seguem o mesmo processo de conquista em relação às fichas – com a diferença de que as medalhas são compradas e, só existe, até agora, a partir de um ano.

No caso de uma recaída, é sugerido ao dependente a devolução das fichas e retornar o processo de conquista novamente a partir da ficha laranja de 30 dias, pois não precisa fazer o ingresso no grupo novamente.

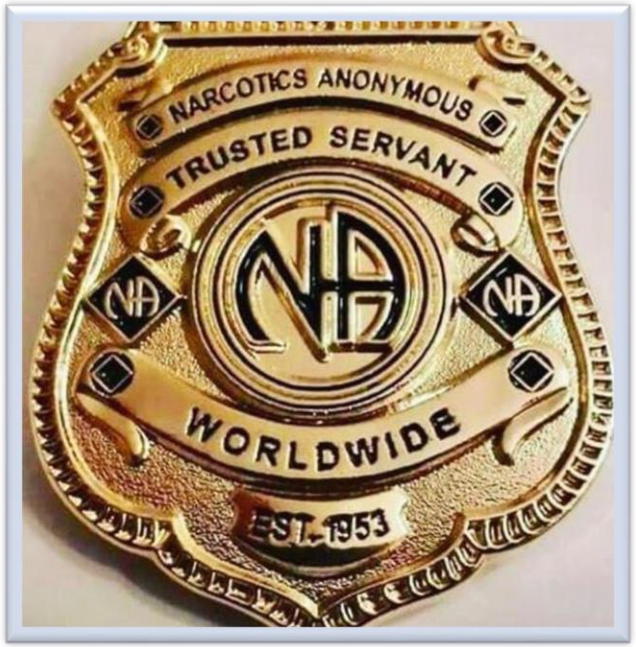
CLÍNICA JORGE JABER

Narcóticos Anônimos - NA

O grupo é derivado do AA, ou seja, tem como base a estrutura dos 12 Passos, 12 Tradições e 12 Conceitos.

Iniciou por volta de 1950 na Califórnia, EUA.

Aos poucos esses grupos foram crescendo e se espalhando rapidamente em diversos países.



CLÍNICA JORGE JABER

Narcóticos Anônimos - NA

Chegou ao Brasil em 1970 com o nome de TA (Toxicômanos Anônimos) o qual aderiu ao NA em 1989.

Assim como AA, o membro do NA frequenta sua reunião com o único proposito de estar limpo, ou seja, não voltar a usar a droga.

CLÍNICA JORGE JABER

Narcóticos Anônimos - NA

Nos programas de NA utiliza-se o termo de “adicção” ao invés de dependência, para caracterizar uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas da vida e não apenas a sua relação com o consumo de substâncias.

(1) Física – o uso compulsivo das drogas

(2) Mental – o desejo incontrolável que leva ao uso

(3) Espiritual – o egocentrismo

CLÍNICA JORGE JABER

Os 12 Passos

A prática dos 12 Passos como um modo de vida são a linha mestra do processo de recuperação, segundo o referencial teórico do AA/NA.

A seguir um breve resumo dos Passos seguido do quadro completo.

CLÍNICA JORGE JABER

Os 12 Passos

Primeiro Passo:

- Essencial para o sucesso do programa

- O dependente reconhece a sua impotência em relação ao consumo da substância e às emoções e situações interligadas.

Segundo e Terceiro Passos:

- Consciência de um poder Superior provedor da sanidade perdida

- Aceitação dessa ajuda

Quarto e Quinto Passos:

- Autoconhecimento e autocrítica, exercidos a partir da construção de um inventário pessoal

- Discussão do inventário pessoal com outro membro de AA/NA

Sexto ao Nono Passos:

- Maturidade do processo de mudança e reparação que serão mantidos e cultivados pela prática do **Décimo ao Décimo Segundo Passos**.

CLÍNICA JORGE JABER

Os 12 Passos

1º Passo	Admitimos que éramos impotentes perante à dependência – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2º Passo	Viemos acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
3º Passo	Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma que O concebíamos.
4º Passo	Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5º Passo	Admitimos perante a Deus, perante a nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
6º Passo	Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7º Passo	Humildemente rogamos a Deus que nos livrasse de nossas imperfeições.
8º Passo	Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9º Passo	Fizemos reparações diretas a danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudica-las ou a outrem.
10º Passo	Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11º Passo	Procuramos, através da prece e meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação à nós, e forças para realizar essa vontade.
12º Passo	Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos dependentes de álcool e praticar estes princípios em todas as áreas de nossas vidas.

As Doze Tradições

Bill compilou um conjunto de princípios denominados como as Doze Tradições, com o intuito de estabelecer um código e conduta para prática, costumes e relacionamentos dentro e fora do ambiente de AA/NA e da prática dos 12 Passos.

CLÍNICA JORGE JABER

As Doze Tradições

1ª Tradição	Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A.A
2ª Tradição	Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum - um Deus amantíssimo que Se manifesta em nossa Consciência Coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar
3ª Tradição	Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de parar de beber
4ª Tradição	Cada Grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros Grupos ou a A.A. em seu conjunto
5ª Tradição	Cada Grupo é animado de um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre
6ª Tradição	Nenhum Grupo de A.A. deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de A.A. a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso propósito primordial;
7ª Tradição	Todos os Grupos de A.A. deverão ser absolutamente autossuficientes, rejeitando quaisquer doações de fora;
8ª Tradição	Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar funcionários especializados;
9ª Tradição	A.A. jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços;
10ª Tradição	Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de A.A. jamais deverá aparecer em controvérsias públicas;
11ª Tradição	Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes;
12ª Tradição	O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

CLÍNICA JORGE JABER

Al-Anon

Os Grupos Familiares Al-Anon são uma associação de parentes e amigos de alcoólicos que compartilham sua experiência, força e esperança, a fim de solucionar os problemas que têm em comum.

Grupos Familiares
Al-Anon do Brasil

"Nós acreditamos que o alcoolismo é uma doença que atinge a família e que uma mudança em nossas atitudes pode ajudar na recuperação."

CLÍNICA JORGE JABER

Alateen

O Alateen, parte dos Grupos Familiares Al-Anon, é constituído por pessoas jovens cujas vidas foram afetadas pelo alcoolismo de membros da família ou de amigos próximos.

Al-Anon Alateen

"Nós ajudamos uns aos outros compartilhando experiência, força e esperança."

CLÍNICA JORGE JABER

Nar-Anon

Nar-Anon é uma irmandade mundial para recuperação do familiar ou amigo de um dependente químico.

CLÍNICA JORGE JABER

Narateen

Narateen é projetado para membros adolescentes do Nar-Anon.

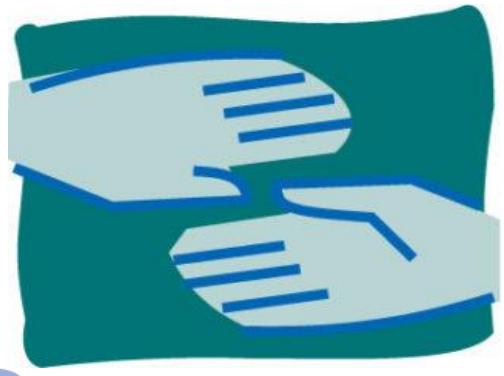
"Levaremos nossa mensagem de esperança em todo o mundo às pessoas afetadas pela adicção de alguém próximo a elas."

CLÍNICA JORGE JABER

Amor Exigente

Apoio e orientação aos familiares de dependentes químicos e às pessoas com comportamentos inadequados.

O Amor-Exigente desenvolve preceitos para a reorganização familiar, sensibilizando as pessoas e levando-as a perceber a necessidade de mudar o rumo de suas vidas a partir de si mesmas, proporcionando equilíbrio e melhor qualidade de vida.



AMOR EXIGENTE

FEAE

FEDERAÇÃO DE AMOR-EXIGENTE

CLÍNICA JORGE JABER

Jogadores Anônimos

Jogadores Anônimos é uma Irmandade composta por homens e mulheres que compartilham suas experiências, força e esperança com o intuito de resolver o seu problema comum e ajudar outros a recuperar problemas de jogo.

Jog-Anon

JOG-ANON é uma organização composta por esposas, maridos, parentes e amigos íntimos de pessoas que foram afetados pelo problema do jogo.

Pessoas com problemas financeiros devido ao jogo de um familiar ou amigo. Pessoas sofrendo emocionalmente em razão do jogo compulsivo.

SERENIDADE, CORAGEM, SABEDORIA

CLÍNICA JORGE JABER

Neuróticos Anônimos

Neuróticos Anônimos é uma Irmandade formada por homens e mulheres que compartilham suas experiências, fortaleza e esperança para resolverem seus problemas emocionais comuns e dessa forma se reabilitarem da doença mental e emocional.

Para ser membro desta Irmandade basta considerar-se uma pessoa neurótica, ou seja, com perturbações emocionais, e ter o sincero desejo de sarar.

CLÍNICA JORGE JABER

Comedores Compulsivos Anônimos

Comedores Compulsivos Anônimos é uma Irmandade de indivíduos que, compartilhando experiências, força e esperança estão se recuperando do comer compulsivo. Em CCA damos as boas-vindas a todos que desejam parar de comer compulsivamente.

OVEREATERS ANONYMOUS®

JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

"Nosso propósito primordial é abster-nos do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos e transmitir esta mensagem de recuperação aos que ainda sofrem."

CLÍNICA JORGE JABER

Mulheres que Amam Demais Anônimos

O Grupo **MADA** é uma irmandade de mulheres baseada no livro *Mulheres que Amam Demais* (de Robin Norwood) e adaptada do programa de recuperação de 12 Passos e 12 Tradições de Alcoólicos Anônimos (A.A.).

CLÍNICA JORGE JABER

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

Grupo de pessoas que sofrem da dependência de amor e sexo, e que tem encontrado um meio confiável de se recuperar de nossa adicção. Neste caminho, encontramos um novo sentido de dignidade pessoal, e uma nova satisfação com a vida.

Sex and Love Addicts Anonymous
Fellowship-Wide Services (F.W.S.)
https://slaafws.org/

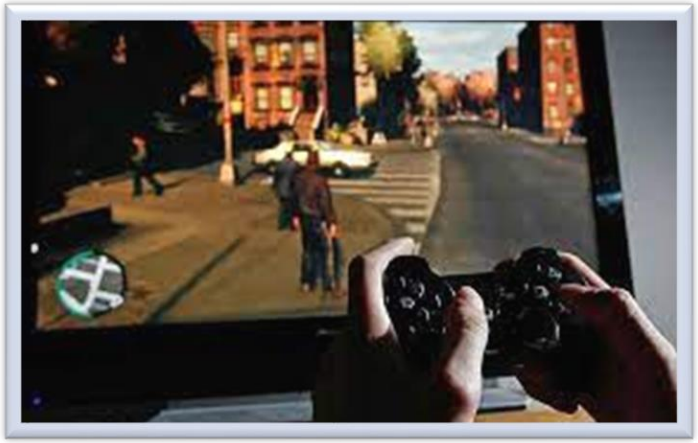
"Estamos unidos por um objetivo comum: lidar com o nosso comportamento sexual e emocional dependente."

CLÍNICA JORGE JABER

Adictos em Jogos Eletrônicos Anônimos

CGAA é uma irmandade de pessoas que dão suporte umas às outras na recuperação dos problemas resultantes do jogo excessivo.

Computer Gaming
Addicts Anonymous



O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de jogar, o que depende totalmente de você.

CLÍNICA JORGE JABER

Devedores Anônimos

Devedores Anônimos oferece esperança para pessoas cujo uso de dívidas sem garantia causa problemas e sofrimento em suas vidas e nas vidas de outras pessoas.

"Aprendemos que o débito compulsivo é um problema espiritual com uma solução espiritual, e encontramos alívio trabalhando o programa de recuperação DA baseado nos princípios dos Doze Passos."

DEVEDORES ANÔNIMOS

http://www.devedoresanonimos-rio.com.br/

Bibliografia

- Bordin S, Figlie NB, Laranjeira R. Aconselhamento em dependência química. São Paulo: Roca; 2010.
- Diehl, A; Cordeiro, D; Laranjeira, R. Dependência Química: Tratamento e Políticas Públicas. 2ª ed. Artmed, 2019
- Jaber J, André C, Alcoolismo. Ed. Revinter 1ª ed. 2002.
- https://www.aa.org.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://al-anon.org.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://www.cgaa.info/pt/cgaa-portugues/Acesso em 28/09/2021.
- https://comedorescompulsivos.org.br/Acesso em 28/09/2021.
- http://www.dasariodejaneiro.com.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://slaafws.org/portuguese/Acesso em 28/09/2021.
- http://www.devedoresanonimos-rio.com.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://jogadoresanonimos.com.br/Acesso em 28/09/2021.
- http://www.jog-anon.com.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://grupomadabrasil.com.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://www.na.org.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://www.naranon.org.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://neuroticosanonimos.org.br/Acesso em 28/09/2021.
- https://www.nicotine-anonymous.org/Acesso em 28/09/2021.

CLÍNICA JORGE JABER

Obrigado!

www.clinicajorgejaber.com.br

Instagram:clinicajorgejaber

CLÍNICA JORGE JABER