

CARLOS CABOMBO

# PRUMO

## Narrativas Cambaleantes



*Pré-impressão:* Paulinas Editora – Prior Velho (Portugal)  
*Impressão e acabamentos:* Artipol – Artes Tipográficas, Lda. – Águeda (Portugal)  
*Depósito legal:* 497235/22

© 2022, Inst. Miss. Filhas de São Paulo – Luanda (Angola)  
*Depósito legal de Angola:* 10809/2022

Centros de Difusão  
PAULINAS (Luanda – Angola)  
Centro Multimédia de Evangelização e Cultura  
Rua da Liberdade, 120 – Vila Alice  
Tel. 912 354 628  
e-mail: paulinaslib@netcabo.co.ao

Centro Multimédia de Evangelização e Cultura  
Rua Rey Katyavala, 162 – C.P. 10.050  
Tel. 222 44 68 82 – 222 44 66 96  
e-mail: paulinaslivraria@netcabo.co.ao

*As Filhas de São Paulo (Irmãs Paulinas) são mulheres consagradas a Deus numa congregação religiosa, e dedicam as suas vidas ao serviço do Evangelho e do povo, como apóstolas no mundo da comunicação social, certas de que este é o caminho para anunciar Jesus Cristo, hoje.*

## Dedicatória

*Dedico esta obra  
a todos os angolanos,  
que pugnam por uma Angola  
sã e equilibrada.*

*O Senhor também me mostrou isto:  
Ele estava de pé sobre um muro,  
e tinha na mão um fio-de-prumo.  
O Senhor disse-me: «Que vês tu, Amós?»  
Respondi: «Um fio-de-prumo.»  
Então, disse o meu Senhor:  
«Eis que vou verificar o meu povo, Israel,  
a fio-de-prumo.»*

*Amós 7,7-8*

# Agradecimentos

Os primeiros textos desta obra começaram a ser escritos em 2006. Daí até à sua publicação, contei com prestimosas contribuições de muitas pessoas amigas, que interagiram comigo, com palavras de incentivo, partilha de histórias ou experiências, servindo-me de *leit-motiv*, pelo que devo destacar os que a mente registou.

Em primeiro lugar, agradecer à Editora. As Irmãs Paulinas, na pessoa da irmã Marlise Heckler, que, ao primeiro contacto tido com o original, depois de uma competente leitura analítica e crítica, viu na obra uma boa finalidade, tendo, contudo, reconhecido algumas insuficiências, pelo que propôs, para o efeito, a «descrição científica do alcoolismo como doença, no seu processo, e um estudo, sintético, não só das causas, como dos modos de sair dele, a menção do Movimento ou Associação dos Alcoólicos Anónimos, buscando as suas experiências e a interacção que cria laços de solidariedade entre eles, bem como a vontade de perseverarem na sobriedade». Acatei a sugestão e procurei esse enquadramento, embora considere a obra mais de pendor literário do que científico. Em todo o caso, penso que valeu a intenção.

Aos colegas da Escola Superior Pedagógica do Bengo (ESP-Bengo) e da Universidade Metodista de Angola (UMA) – António Fragoso Trindade e Joaquim João Martinho –, pelo seu olhar crítico; ao Domingos João Calhengue e ao José Tchindjenje, pela leitura preliminar; e à Yolanda Cristina Viamonte Mateus, pelo auxílio na digitalização.

Finalmente, expresso gratidão à minha família: esposa, Do-

mingas Miguel, e filhos, pela paciência, compreensão e apoio que deles sempre recebi.

A todos, aqui fica registado o meu reconhecimento!

# Apresentação

Quero, antes de mais, exteriorizar a minha profunda gratidão a Deus, pela saúde que me tem proporcionado, nos últimos dois anos, uma vez que, dois anos antes, as minhas noites não conheceram sono e os meus lábios ignoraram o sorriso, devido ao estado de saúde da minha esposa.

Quero, igualmente, agradecer ao querido irmão Carlos Cabombo do Nascimento Miguel, por mais esta obra literária, a qual tenho certeza que vai impactar a vida de muitos.

Ao receber o convite para apresentar esta obra, tive o cuidado de lê-la. Qual foi a surpresa?! Deparei-me com um tesouro escondido na obra do autor, cujo título é: *Prumo – Narrativas Cambaleantes*.

O título tem como base as Sagradas Escrituras, no livro de Amós (7,7-8). O fio-de-prumo é um instrumento utilizado pelos pedreiros para levantar paredes direitas, ou perpendiculares ao chão. Conforme o texto, o fio-de-prumo simboliza o exame que o Senhor Deus faz à conduta do seu povo Israel.

Ele pergunta a Amós: «O que vês tu?» (7,8) – o seu desejo é que o profeta olhasse atentamente para aquela visão e entendesse o seu significado. Um fio-de-prumo não é indício de uma perturbação imediata, mas é, antes, um instrumento de prova e de tomada de decisões.

Deus está activamente presente em Israel. Ele vai medi-lo, para ver se está direito, da mesma forma que uma parede é verificada para se determinar se está aprumada. A integridade moral e a rectidão espiritual caem sob o escrutínio divino. Deus erguerá a Casa de Israel segundo a medida do seu

próprio nó do prumo, só que, ao longo do tempo, toda a estrutura se desviou da linha. Por isso, o Senhor, mais uma vez, chama Israel para dar conta dos seus erros.

Isto aconteceu com o povo de Israel! E como é que nós estamos, nós angolanos?! O estimado leitor encontrará nesta obra a nossa situação, hoje.

Procurando analisar a situação actual, os bons observadores podem concordar comigo e com o autor da obra; pois, muitas paixões fortes invadem-nos e arrastam-nos consigo, sem saber para onde as suas ondas nos levam.

Despertemos da inconsciência em que vivemos, para a vida segundo a vontade de Deus, e obedeçamos à sua lei; digo obedeçamos, porque hoje a realização pessoal se tornou mais importante do que a obediência.

A estrada que nos leva à felicidade pessoal é a que assinala para nós «prazer a 500 metros» ou «siga em frente, se isso lhe dá satisfação». O único caminho que nos conduz a uma alegria perene e verdadeira é a estrada íngreme e acidentada que se chama *obediência*. E, neste livro, o leitor atento encontrará, sem dúvida, orientações seguras que o conduzirão à felicidade eterna.

Que continue nos moldando com o fio do seu prumo, contido nas entrelinhas desta obra.

Vosso, na fé e na paternidade que nos une!

Rev. ANTUNES, TITO MUSSOLOVELA

# Introdução

Muita gente, entre nós, angolanos, já ouviu ou viveu experiências que têm a ver com os efeitos nefastos do álcool na vida das pessoas: adolescentes, jovens, velhos, mulheres e homens de todas as latitudes e profundezas.

Quase todos conhecemos o poder destruidor desse «monstro» que, em alguns casos, se veste de pele de ovelha, ou seja, apresenta-se como um grande amigo, mas no fim «pica como uma cobra».

Procurei dedicar um pouco do meu tempo para tentar compreender as várias facetas do álcool, as suas causas, o seu impacto ou influência na vida da pessoa que opta por usá-lo e dele abusar, as possíveis saídas das suas teias, e trazê-las como reflexão na esperança de poder servir para muitos de alerta sobre esta questão.

Trago este texto para partilhar, com os caros leitores, uma oportunidade, a fim de se desembaraçarem do sentimento de «não poderem viver sem o álcool», para desenvolverem a auto-estima, a coragem, a confiança, a esperança para enfrentarem esse gigante que de «caxexe» (soslaio) já derrubou reis e reinos, intelectuais, sacerdotes, sábios, generais, competentes profissionais e famílias.

Podia escrever vários livros de histórias sobre o que o álcool já fez, faz e pode fazer na vida de muitas pessoas que, num ápice, forem assaltadas pela apetência desenfreada ao mesmo; porém, a pertinência não está no volume das palavras, mas sim no lúmen do seu conteúdo.

Poderá haver alguma sombra de desdém por parte de

alguns leitores sobre a forma como trato a questão, mas, minha cara senhora/e, sei que será capaz de pensar que estamos perante uma ameaça silenciosa, séria e monstruosa, que pode ser evitada com um posicionamento individual e colectivo coerente e responsável sobre o álcool.

Este livro deve ajudá-lo a repensar a questão do alcoolismo, quão séria é, propondo-lhe pistas para escapar das suas «penetrantes teias».

O que procurei escrever são alguns testemunhos vivos de pessoas que, directa ou indirectamente, viveram ou vivem experiências angustiantes sobre o uso e abuso do álcool, engrossados com laivos da reflexão pessoal e um suporte de citações bíblicas e de outra bibliografia.

Todo o esforço, por mais humilde que seja, em conjugação com outros, penso que pode concorrer para o fito de uma sociedade equilibrada, sã e responsável.

Como já disse, a Editora, pelo facto de a questão do álcool ser o núcleo desta narrativa, propôs a introdução da descrição científica sobre o álcool e pistas ou sugestões de orientação e de formas de sair do alcoolismo, recorrendo, neste particular, à psicologia e à sociologia.

*O vinho é como o homem;  
não se saberá nunca até que ponto podemos estimá-lo  
ou desprezá-lo,  
amá-lo ou odiá-lo, nem de quantos actos sublimes  
ou de perversidades monstruosas ele é capaz.*

CHARLES BAUDELAIRE

Segundo Carina Ferreira Borge e Hilson Cunha Filho <sup>1</sup>:  
«Quando se fala em álcool, estamos a referir-nos à substância

---

<sup>1</sup> Na obra *Usos, abusos e dependências, alcoolismo e toxicodependências*, Lisboa, Climepsi-Editores, 2004, p. 5.

etanal ou álcool etílico, principal componente das bebidas alcoólicas, e cuja fórmula química é  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ , define-se por bebidas alcoólicas, as bebidas que, como o seu nome indica, contêm álcool» (UNODCCP, 2000).

O álcool é uma substância incolor que se apresenta no estado líquido, à temperatura ambiente, de cheiro e gosto ardentes (cf. *ibidem*).

Foi na civilização mesopotâmica, por volta de 8000 a.C., que surgiu no processo de fabrico de cerveja, associado ao desenvolvimento da agricultura.

Para os mesmos autores, «o alcoolismo desenvolveu-se, geralmente, de modo livre, ao tempo de vida de uma pessoa, podendo ser em qualquer idade, ocorrendo frequentemente em indivíduos que têm patologia psicossocial pré-mórbida. O alcoolismo crónico provoca efeitos, a longo prazo, muito graves, no sistema nervoso central» (*ibidem*, pp. 29-30).

Na perspectiva de Reverón, o termo «álcool» «vem do árabe *al-kohul*, que significa líquido». Actualmente, a palavra usada para designar álcool, em árabe, é *al-ghawl* (espírito maligno), e foi usada, pela primeira vez, há cerca de seis séculos por um sábio árabe que reconheceu que «o álcool faz agir, como demónios, aqueles que o bebiam»<sup>2</sup>.

Do ponto de vista de Creat Davis: «O alcoolismo é uma doença tríplice. Envolve uma disfunção física, na qual a vítima não consegue ingerir álcool controladamente. Envolve uma estrutura de personalidade especialmente vulnerável à tensão. Finalmente, considerando que os efeitos destruidores do álcool se sobrepõem à personalidade, o alcoólico é também uma pessoa espiritualmente enferma. Por outras palavras, o alcoolismo é uma alergia física ao álcool, aliada a uma

---

<sup>2</sup> Nayive REVERÓN, *Alcoolismo: das trevas à luz, o caminho da recuperação*, São Paulo, Paulinas, 2007, p. 15.

obsessão mental de usá-lo, a qual resulta numa doença da pessoa toda» (*ibidem*, p. 112).

O mesmo autor prossegue: «A alergia geralmente é comparada à diabetes. Por motivos desconhecidos, o diabético perdeu a capacidade de assimilar o açúcar como as outras pessoas, e a perda é permanente. O alcoólico perdeu, para o resto da vida, a capacidade de controlar o álcool. Jamais poderá voltar a beber moderadamente» (*ibidem*).

A seguir, este autor elenca algumas tendências comportamentais do alcoólico, ao afirmar e descrever que «o alcoólico vê a bebida como solução e não como problema. Para ele, o álcool fornece um atalho para vencer a timidez, aliviar uma crise, apaziguar a consciência, subjugar a ira e o ressentimento, criar a sensação de ser um génio, justificar o fracasso, esquecer as oportunidades perdidas, desfrutar de autopiedade, ignorar responsabilidades e deixar os factos de lado. O alcoólico embriaga-se em vez de enfrentar a vida. Se um ou mais ajustamentos na vida – como saúde, vocação, relacionamentos sociais ou conjugais – estão, periódica ou continuamente, atrapalhados, por causa da bebida, as evidências indicam a presença do alcoolismo» (*ibidem*).

Creat Davis assegura ainda que «muitos mitos referentes ao alcoolismo não têm fundamento. Ser alcoólico não tem nada a ver com a hora do dia ou com a quantidade que a pessoa bebe; onde e com que frequência; com quem bebe ou que tipo de bebida usa» (p. 114). Por isso, levanta uma questão que considero «crucial»: o que é que o álcool está a fazer à pessoa? Em resposta, diz que: «Autoridades no assunto identificam duas diferenças principais entre aquele que bebe muito e o alcoólico», e cita *The 13th American*, do pastor Paul (pp. 105-106):

*Primeiro, o alcoólico cria uma tolerância ao álcool, o que significa que a sua capacidade de ingerir álcool aumenta e é preciso*

*cada vez mais álcool para que faça efeito sobre ele. Na pessoa que bebe muito, a mesma quantidade de álcool, geralmente, produz o mesmo efeito; se bebe mais do que geralmente faz, fica mais afectado. Em segundo lugar, alguém que bebe muito, mas não é alcoólico, pode escolher onde, quando, quanto e com quem beber ou não beber; com o alcoólico acontece, geralmente, o contrário.*

Entretanto, Creat Davis admite que «os peritos estão prontos a reconhecer que a pessoa que bebe muito pode realmente estar nos primeiros estágios do alcoolismo» (pp. 114-115). E descreve a declaração da Associação Médica Americana:

O alcoolismo pode ser classificado em:

1. *Alcoolismo primário*, que inclui, a) os pacientes que desde o primeiro gole de uma bebida alcoólica ficam incapacitados de controlar o seu desejo de beber, e b) os que pelo seu uso, durante muitos anos, desenvolveram uma incapacidade de tomar um drinque, ou deixar de tomá-lo, e tornaram-se como o grupo a);
2. *Alcoolismo secundário*, que inclui os que usam o álcool por causa da sua ação sedativa para fugir à realidade e, em particular, dos seus problemas pessoais. Este grupo secundário compreende a grande maioria dos pacientes que sofrem de alcoolismo; contudo, a maioria dos pacientes alcoólicos prefere ficar no grupo primário.

Segundo este autor:

*Para qualquer uma das classificações, um factor permanece: o alcoolismo é uma doença progressiva. Embora leve de cinco a vinte anos para o «alcoólico secundário» desenvolver sintomas reconhecíveis, a espiral descendente continua o seu curso inexorável. Alguns param durante anos em um estágio ou outro. Outros passam com grande rapidez pelos estágios. Todos, entretanto,*

*chegarão à encruzilhada: uma estrada que leva para a recuperação, a outra para a insanidade ou morte.*

(CREAT DAVIS, s/d, p. 115)

Sobre a tipologia de alcoólicos, Creat Davis afirma que existem vários tipos de alcoólicos:

*Podemos dizer que existem quase tantos tipos quantos são os alcoólicos – bebedores constantes, periódicos e equilibrados. O «bebedor constante» é aquele que bebe continuamente, mas que pode ter períodos intermitentes de maior intensidade ou «bebedeira». O «bebedor periódico», geralmente, abstém-se entre as bebedeiras, mas os interlúdios ficam cada vez mais curtos, através dos anos. O «bebedor equilibrado» não procura os efeitos máximos do álcool; simplesmente precisa de manter certo nível médio de inebriação constante. Pode racionar o suprimento da bebida, a fim de distribuir os seus efeitos por um período mais longo (ibidem).*

O mesmo autor propõe, para quem ache que se está a tornar viciado em álcool, que faça algumas perguntas, que abaixo transcreveremos<sup>3</sup> (ibidem, p. 116):

1. *Perco horas de trabalho por causa da bebida?*
2. *A bebida está a tornar a minha vida familiar infeliz?*
3. *A bebida está a afectar a minha reputação?*
4. *Já senti remorsos depois de beber?*
5. *Bebo porque me sinto tímido diante de outras pessoas?*
6. *Já passei por dificuldades financeiras por causa de bebida?*
7. *Procuro companheiros ou ambientes inferiores ao meu, quando bebo?*
8. *A bebida torna-me indiferente ao bem-estar da minha família?*
9. *Minha ambição diminuiu desde que comecei a beber?*
10. *Sinto, às vezes, vontade irresistível de beber?*

---

<sup>3</sup> Cf. *Understanding and Counseling the Alcoholic*, Howard J. Clinebell, Jr., p. 19.

11. *Minha eficiência diminuiu desde que comecei a beber?*
12. *A bebida está a colocar em risco o meu emprego ou negócio?*
13. *Bebo para me abstrair das preocupações e problemas?*
14. *Bebo sozinho?*
15. *Já tive perda de memória completa como resultado da bebida?*
16. *Meu médico já precisou de cuidar de mim por causa da bebida?*
17. *Bebo para desenvolver a minha autoconfiança?*
18. *Já estive internado num hospital ou em qualquer instituição por causa da bebida?*

Para o autor, uma resposta «sim» a duas ou três destas perguntas é uma advertência de que podem estar a surgir problemas. E prossegue:

*Um problema de bebida pode ser mais facilmente reconhecido pelo comportamento da esposa do que do bebedor. Quando ela começa a escondê-lo e a resguardá-lo de todas as consequências do seu hábito, até onde pode, só está a ajudar a prolongar os anos de alcoolismo e agonia que os acompanha. A verdade é que um alcoólico não beberia como faz se sua esposa (ou mãe) permitisse que ele dependesse de si próprio e aceitasse toda a responsabilidade das suas acções (ibidem, p. 122).*

O pastor Paul, autor de *The 13 th American* (13.º Americano) e *Alcoólico Curado*, citado por Creat Davis, diz: «A coisa mais cruel que pode ser feita ao alcoólico é permitir que fuja do seu problema.» Creat prossegue: «Ele tem de ser confrontado com o problema de maneira compreensiva, não de julgamento. Para ser compreensivo, o cônjuge, patrão ou amigo deveriam informar-se de alguns factos sobre o alcoolismo (...), é contra-producente mimar um alcoólico que prevalece na bebida. Não deve ser resguardado das consequências do seu comportamento, deve ser aceite como pessoa doente» (*O.c.*, p. 122).

Sobre isso, Carrol A. Wise, citado por Davis, diz: «O alcoólico não é doente por que bebe, mas bebe porque é doente, e, então, fica duplamente doente» (*op. cit.*, p. 120).

Segundo os psicólogos, o alcoólico tem duas defesas principais: negar e projectar. Nega que tem um problema até que seja notado pelos outros. Projecta o que detesta em si naqueles que têm sucesso nas suas vidas. É por isso que à volta de um alcoólico há aquilo que se chama «um círculo de tragédias», afectando todos aqueles que se relacionam intimamente com ele.

A seguir, vamos transcrever aquilo a que Davis chamou lista de sugestões positivas e negativas, e que podem ajudar na recuperação:

1. Procure conhecer os factos sobre o alcoolismo;
2. Crie uma atitude de adaptação aos factos;
3. Converse com alguém que entenda de alcoolismo;
4. Faça uma análise pessoal;
5. Procure os Alcoólicos Anónimos;
6. Mantenha uma atmosfera sadia no seu lar;
7. Incentive o alcoólico a interessar-se por coisas novas;
8. Aceite uma possível recaída serenamente, caso isso aconteça;
9. Passe a outros os seus conhecimentos sobre o alcoolismo;
10. Não pregue «sermões»<sup>4</sup>, nem faça preleções ao alcoólico;
11. Não assuma uma atitude de «santidade»<sup>5</sup> diante dele;
12. Não use o apelo «se você me amasse»;
13. Não faça ameaças que você não vai cumprir;
14. Não esconda nem jogue fora as bebidas;
15. Não discuta com o alcoólico durante uma bebedeira;
16. Não insista no tratamento;

---

<sup>4</sup> As aspas foram inseridas por mim. Entendendo o termo como conversas sem nexos, falatórios.

<sup>5</sup> As aspas foram inseridas por mim. É preciso reconhecer que todos têm alguma insuficiência, mas é necessário esforço para melhorar.

17. *Não espere uma recuperação imediata e total;*
18. *Não tenha ciúmes dos métodos de recuperação;*
19. *Não tente proteger o viciado.*

A seguir, vejamos o depoimento de um alcoólico: «A maioria de nós, os alcoólicos, tenta esconder os seus problemas daqueles que nos amam e tentam proteger-nos. Infelizmente, essa protecção só evita que busquemos e recebamos a ajuda de que tão desesperadamente necessitamos.»<sup>6</sup>

Abaixo, transcreveremos o Programa de doze passos, com as devidas modificações, proposto por Davis, que reflecte a experiência exitosa dos Alcoólicos Anónimos<sup>7</sup> e que pode ser usado por qualquer pessoa que procure um modo de vida mais vitorioso e mais significativo, relativamente à recuperação do alcoolismo:

1. *Admitimos que não podemos vencer o álcool – que a nossa vida se tornará incontrolável;*
2. *Acreditamos que um Poder maior do que nós mesmos podia restaurar a nossa sanidade;*
3. *Tomamos a decisão de entregar a nossa vontade e vida aos cuidados de Deus, como nós o entendemos;*
4. *Fazemos uma análise moral profunda e destemida de nós mesmos;*
5. *Admitimos, perante Deus, perante nós mesmos e perante outros seres humanos, a natureza exacta dos nossos erros;*
6. *Estamos totalmente dispostos a permitir que Deus remova todos estes defeitos do nosso carácter;*
7. *Humildemente pedimos-lhe que remova nossas faltas;*

---

<sup>6</sup> Extraído da obra *Como Vencer nas Crises*, de Creat Davis, s/d, pp. 123-124.

<sup>7</sup> Segundo Davis, *Como Vencer nas Crises*, p. 125, os Alcoólicos Anónimos são a organização mais antiga e maior com (850 000 membros, isto é, alcoólicos recuperados). No contexto angolano, entre as organizações que se dedicam ao apoio e recuperação dos alcoólicos e tóxico-dependentes, podemos salientar a REMAR e algumas organizações religiosas que se têm destacado nesse sentido.

8. *Fazemos uma lista de todas as pessoas a quem prejudicámos e prontificamo-nos a reparar todo o mal que fizemos;*
9. *Fazemos reparações directas sempre que possível, excepto quando, ao fazê-lo, prejudicamos outros ou elas mesmas;*
10. *Continuamos a fazer uma análise pessoal e, quando erramos, admitimos prontamente;*
11. *Buscamos, por meio da oração e meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus como o entendemos, orando só no sentido de conhecer a sua vontade para nós e receber poder para executá-la.*

Por último, a Oração de Serenidade dos Alcoólicos Anónimos: «Deus, dá-me a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e a sabedoria para reconhecer a diferença» (*op. cit.*, p. 126).

Por outro lado, os estudos sociológicos apontam algumas instituições socializadoras como: a família, a escola, a Igreja, protagonistas de um papel relevante no processo de (re)sociação do alcoólico, pois, não poucas vezes, o alcoólico pode ser vítima de exclusão social e de rotulagem, na medida em que este conceito:

*Está mais próximo, como oposição, de coesão social ou, como sinal de ruptura, do vínculo social. Por similitude, encontra-se próximo, também, do conceito de estigma e mesmo, embora menos, do desvio. Neste caso, entre outras, a diferença reside no facto de que o excluído não necessita cometer nenhum acto de transgressão, inversamente ao desviante e à semelhança dos que sofrem discriminação pura e simples. A condição de excluído lhe é imputada do exterior, sem que para tal tenha contribuído directa ou mesmo indirectamente.*<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Elimar Pinheiro do NASCIMENTO, *Hipótese Sobre a Nova Exclusão Social: dos excluídos necessários aos excluídos desnecessários*, cad. CRH, n. 21, s/d., Salvador, p. 29.

# Índice

<i>Agradecimentos</i> .....	9
<i>Apresentação</i> .....	11
<i>Introdução</i> .....	13
Gestão ou ingestão? .....	25
Dois amigos na rua .....	28
Dois amigos no táxi.....	30
As manobras do manobrado .....	32
Solidariedade fecunda.....	34
Boca da baleia .....	40
Um pai decepcionado .....	42
Na sombra de um homem caído .....	46
No pátio da igreja .....	48
Tonto não alcoólico .....	61
Bêbados que não bebem .....	63
Dois adolescentes numa picada escura .....	65
A anestesia .....	69
João Zanga .....	71
O homem violento persuade o seu companheiro e guia-o por caminho não bom .....	74
«Espera receber dos teus filhos, quando fores velho, o mesmo tratamento que dispensaste a teus pais» .....	80
Preocupação de um menor .....	85

Homicídio na cama .....	89
Loba vestida de ovelha? .....	90
Quando a vergonha tem cara .....	91
Sabedoria diluída no copo .....	93
Agradece a quem te deu formação .....	97
Irai-vos e não pequeis.....	100
Entre comadres ( <i>Cenas do Catinton</i> ) .....	104
«Quase todas as minhas amigas de infância bebem» .....	107
Idolstrar o copo .....	109
Outras (I) .....	110
Outras (II) .....	112
E outras bebedices .....	115
Conta-quilómetros parado .....	121
De tanto beber, virou « <i>kimbombeya</i> » .....	127
Na boca do Mona Nzanji .....	131
O calvário de uma mulher .....	135
Pai e filho .....	138
Gravidez honrada .....	141
Sumo conselho .....	143
O banquete do rei Assuero .....	145
Absalão mata Amnon .....	146
David embebeda Urias .....	147
Daniel não aceita contaminar-se com o manjar e vinho do rei .....	148
Palavras do «Mais-Velho» .....	149
Glossário .....	151