

EP 11 - Neurociência dos Vícios e Maus Hábitos

O tema central dessa aula foi entender, do ponto de vista da neurociência e da saúde mental, **o que são vícios, o que são maus hábitos e como diferenciá-los.**

Assista a live completa: https://youtube.com/live/M3_p3TKsWNs



Agenda

01

O que são vícios e maus hábitos

Definições e diferenças fundamentais

03

Relação com emoções e traumas

Por que desenvolvemos comportamentos viciantes

02

Neurobiologia do sistema de recompensas

Como funciona o circuito da dopamina

04

Estratégias de superação

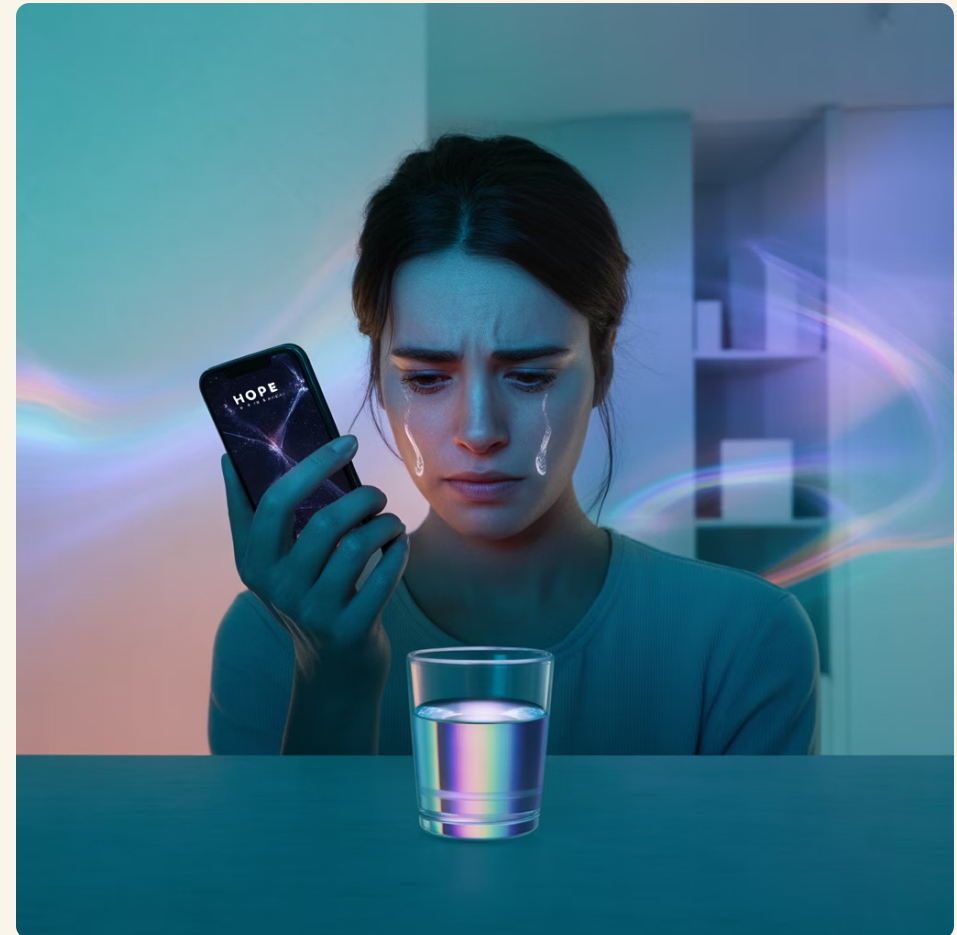
Abordagens para quebrar ciclos viciosos



O Que São Vícios e Maus Hábitos?

Muitas pessoas têm uma visão limitada sobre vícios, associando-os apenas a casos extremos como "vender a casa para comprar drogas". Esta é uma compreensão incompleta.

O vício é, na verdade, um **relacionamento de dependência** com substâncias ou comportamentos. Não é a substância em si que vicia, mas sim o nosso relacionamento com ela.



Existem vícios em trabalho, compras, comida, redes sociais e muitos outros comportamentos que não levam a pessoa a "vender a casa", mas ainda assim são vícios.

Diferença Entre Vícios e Maus Hábitos

Vícios

- Relacionamento de dependência com substâncias ou comportamentos
- O cérebro necessita da substância/comportamento para funcionar
- Causa sofrimento significativo quando interrompido
- Desregulação do sistema dopaminérgico

Maus Hábitos

- Comportamentos repetitivos prejudiciais
- Não há necessidade física/cerebral intensa
- Causa desconforto menor quando interrompido
- Pode evoluir para vício com repetição contínua

Um mau hábito repetido muitas vezes pode evoluir para um vício quando o cérebro passa a necessitar daquele comportamento para produzir dopamina e se sentir bem.



Neurobiologia do Sistema de Recompensas



Expectativa

Área VTA (Área Tegmental Ventral) produz dopamina baseada na expectativa de recompensa



Consumo

Ao consumir a substância ou realizar o comportamento, mais dopamina é liberada



Circuito

Dopamina vai para o núcleo accumbens, retorna para VTA e segue para o córtex pré-frontal



Satisfação

Sensação de bem-estar e satisfação imediata que reforça o comportamento

Como o Vício se Desenvolve

Uso Inicial

Primeiro contato com a substância ou comportamento que produz dopamina e sensação de bem-estar

Repetição

Uso repetido para obter a mesma sensação de prazer e alívio emocional

Tolerância

O cérebro produz menos dopamina com a mesma dose, exigindo quantidades maiores

Dependência

O cérebro só consegue produzir dopamina e se sentir bem com o uso da substância ou comportamento

Este ciclo pode ocorrer com qualquer substância ou comportamento que produza dopamina, desde drogas até trabalho, compras ou uso de redes sociais.



Vícios Como Anestesia Emocional

Os vícios funcionam como anestésias para dores emocionais que não conseguimos regular. Quando enfrentamos emoções difíceis, o cérebro busca formas rápidas de produzir dopamina para aliviar o desconforto.

Após um dia difícil, raramente nossa primeira vontade é meditar ou tomar um chá. Em vez disso, buscamos algo que produza dopamina rapidamente: comida, álcool, compras, etc.

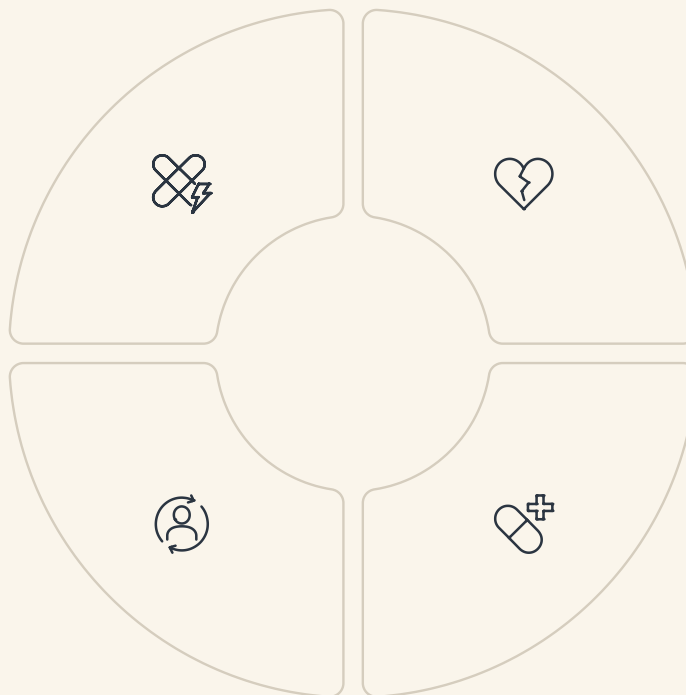


"Os vícios são anestésias emocionais. O vício não é a substância, é o que faz esse cérebro utilizar essa substância repetidamente."

A Raiz Emocional dos Vícios

Traumas
Experiências traumáticas que
deixam marcas emocionais
profundas

Dependência
Necessidade crescente da
anestesia para funcionar



Desregulação Emocional

Dificuldade em processar e regular
emoções difíceis

Anestesia

Busca por substâncias ou
comportamentos que aliviem a dor
emocional

Estudos da neurociência do trauma sugerem que 99% dos casos de vício estão relacionados a traumas emocionais, especialmente da infância, que prejudicaram a capacidade de regulação emocional.

Exemplos de Vícios e Maus Hábitos

Substâncias

- Álcool (não existe dose segura para o cérebro)
- Café (reconhecido como vício no DSM-5)
- Açúcar e alimentos ultraprocessados
- Tabaco e outras drogas

Comportamentos

- Trabalho excessivo (vício socialmente aceito)
- Compras compulsivas
- Uso excessivo de redes sociais
- Jogos e apostas

Padrões Mentais

- Pensamentos negativos constantes
- Preocupação excessiva
- Falar mal dos outros
- Reclamação constante

Muitos destes comportamentos são socialmente aceitos, o que dificulta seu reconhecimento como problemáticos.



Por Que Tratamentos Falham?

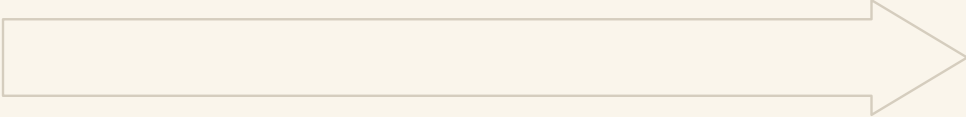
Muitos tratamentos para vícios e maus hábitos falham porque focam apenas na remoção da substância ou comportamento, sem abordar a causa raiz emocional.

Quando apenas removemos a "anestesia" sem tratar a "ferida emocional", a pessoa continua sentindo dor e busca outras formas de anestesiá-la.



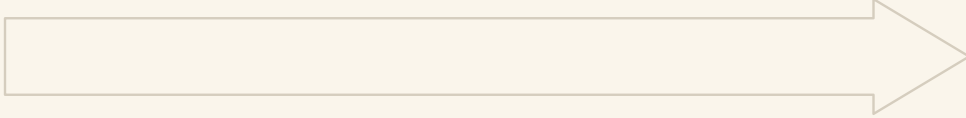
Dispositivos como moduladores do nervo vago podem até aliviar sintomas, mas não ensinam a pessoa a regular suas próprias emoções, criando outra forma de dependência.

Estratégias Para Superar Vícios



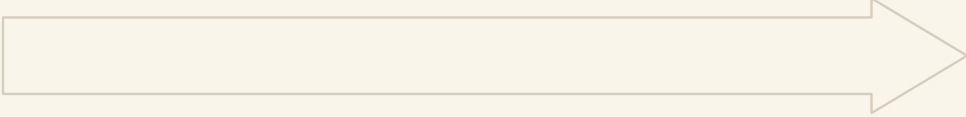
Identificar Dores Emocionais

Reconhecer quais emoções difíceis estamos tentando anestesiar com o vício ou mau hábito



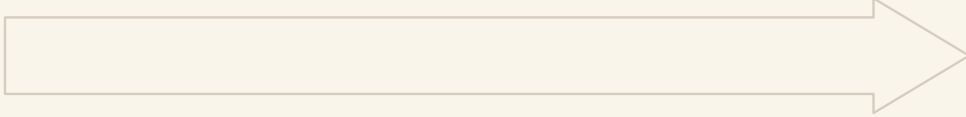
Aprender Regulação Emocional

Desenvolver habilidades para processar emoções difíceis sem recorrer a anestésias



Afastamento da Substância

Criar distância do comportamento ou substância viciante enquanto se trabalha nas causas emocionais



Desenvolver Novas Estratégias

Substituir anestésias por formas saudáveis de lidar com desconfortos emocionais

Este processo geralmente requer apoio profissional, pois envolve tanto a dependência física/cerebral quanto o tratamento das feridas emocionais subjacentes.

Conclusão: Além dos Vícios

Os vícios e maus hábitos são sintomas de feridas emocionais não tratadas. Para superá-los verdadeiramente, precisamos olhar para além do comportamento e entender a dor que estamos tentando anestesiar.

A verdadeira liberdade vem da capacidade de regular nossas próprias emoções e enfrentar desconfortos sem recorrer a anestésias prejudiciais.



"Não é tendo ódio de nós mesmos, é tentando encontrar dentro de nós um lugar de autocompaixão que nos ajude a curar as nossas dores emocionais."

Não se esqueça!

Live no Youtube e Instagram sobre saúde mental com
Neurociência,

toda **Quinta-Feira ao 12:00**

Te vejo lá

