

Fala pessoal, sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no nosso queridíssimo reservatório de dopamina. Muito obrigado pela sua presença, muito obrigado por você marcar o arroba reservatório de dopamina nos seus stories, continue nos marcando lá que a gente reposta vocês, pra vocês se conhecerem melhor e interajam na comunidade. Tenho algumas novidades, a primeira é que o post fez xixi no cachorro. Esses dias uma pessoa me mandou DM no Instagram falando que me conheceu pelo RD. Eu falei, como assim cara, você me conheceu pelo RD? Tipo, a Esmine, te conheci no RD, cara. Falei, como assim cara, eu faço RD? O RD é meu, como você me conheceu no RD?

Então o post fez xixi no cachorro. Isso é um indicativo muito bom na realidade. Significa que algum de vocês aí que está assistindo esse vídeo, indicou o RD pra alguém, e não falou no meu Instagram, indicou o RD, a pessoa entrou lá e a pessoa me conheceu pelo RD. Isso é muito bom, significa que o RD tá mudando a vida de vocês, ou pelo menos de alguns de vocês, de alguma forma. É o suficiente pra você indicar pra alguma pessoa. Então, muito obrigado aí pra quem indicou. Fico muito feliz. Segunda novidade, camisetas do reservatório de dopamina, não seja um mimado dopaminérgico. Para quem está acompanhando os vídeos já, sabe que eu conheço esse termo de mimado dopaminérgico, que é aquela pessoa basicamente que vive em prol de uma recompensa imediata.

Uma pessoa que não consegue atrasar uma recompensa, é uma pessoa que não consegue fazer o difícil sempre por fazer, ou ela acaba sempre fazendo o fácil e o hiper recompensador. É aquela pessoa que não consegue fazer o difícil e se transformar em fácil. É aquela pessoa que tem a dificuldade, um limiar de percepção de esforço baixinho, baixinho. Então, essa pessoa é uma mimada dopaminérgica. Ela quer só o fácil, só o hiper recompensador e não faz o que precisa ser feito. Então, não seja um mimado dopaminérgico, você pode adquirir as camisas do RD na lojinha do RD, que vai ter o link na plataforma em algum lugar, aí em algum lugar existe o link. Se não existe mais lojinha do RD quando você estiver vendo esse vídeo daqui a 5, 10 anos, significa que... não sei o que significa, talvez não exista mais lojinha do RD mas o que tudo indica existe a lojinha do RD em algum lugar aí caso você não achar o link talvez não exista mais mas em algum lugar é foda o cara fala os negócios aqui no vídeo e o vídeo fica 8 anos aqui na plataforma é preciso procurar por vai mandar lá no suporte daqui a oito anos por achei o rolozinho que o Ezen falou não tá aí pessoal ou não tá mais tá ou não tá.

Você dá uma olhada aí que vai tá por aí ou talvez não esteja. Tá? Usei essa camisa, tem várias estampas, mas usei essa camisa propositalmente hoje porque a gente vai falar de dopamina. Afinal de contas, o vídeo hoje é sobre vícios. Hoje a gente vai falar de alguns aspectos específicos do vício é um tema que pode ser olhado por diversas perspectivas. Hoje a gente vai olhar por uma perspectiva, que é a perspectiva neurocientífica. E obviamente a gente não vai esgotar o assunto. Então a gente vai tentar aqui, eu vou tentar passar aqui pra vocês o que é importante de vocês primeiro saber sobre vícios, sobre a neurobiologia do vício e segundo, coisas que são importantes de você saber para evitar ou mesmo tentar sair de uma situação em que você tem algum vício que seja disfuncional para você.

Tá perfeito? Então hoje o nosso vídeo vai ser dividido em quatro grandes tópicos que se interconectam entre eles, tá? Que vai ser o primeiro tópico sobre neuroplasticidade do sistema de recompensa o segundo tópico sobre como o vício é muito suscetível e o terceiro tópico é sobre como mudar o contexto é importante para evitar os vícios ou tratar vícios. Ok? Perfeito? Então, ok. Vamos lá. Iniciando, primeiras coisas que você precisa saber sobre vício é o que é um vício. Eu gosto de definir um vício como se fosse um comportamento que continua sendo executado mesmo na presença de uma punição. Para quem não é da psicologia, existe uma vertente teórica na

psicologia, uma abordagem clínica na psicologia chamada de terapia comportamental.

Terapeutas comportamentais vão falar termos que você provavelmente vai ouvir bastante da boca deles, assim como você escuta da minha, afinal sou um terapeuta comportamental, uso a terapia cognitiva comportamental, mesclo um pouco as duas, mas sou um grande entusiasta e talvez um pouquinho mais inclinado para comportamental. Você vai ver nós dessas vertentes falando sobre reforço, reforço positivo, reforço negativo, punição. O que significa isso? Quando você instaura um vício no seu cérebro, quando você começa a ter um vício em uma determinada coisa, o que acontece é que você automatizou um comportamento mediado por um aumento dopaminérgico, que a gente vai conversar já já, e esse comportamento continua sendo executado mesmo sendo ruim para você.

Isso é um vício. Então, você não gosta daquilo, mas você faz. Eu vou dar um exemplo para vocês. Isso também a gente chama de compulsão. Compulsão também é isso. Comportamentos compulsivos são vícios. Ou também pode ser chamado de hábito. Então, vício, hábito e compulsão, neurobiologicamente, no seu cérebro, é tudo a mesma coisa. São todos circuitos ligados no seu estriado que executam comportamento semiautomático, independentemente da consequência daquele comportamento.

Ou seja, não interessa mais se a consequência daquele comportamento é nociva para você ou benéfica. O seu cérebro automatizou aquilo e isso continua sendo executado independentemente da consequência do comportamento. Comportamentos que não são vícios eles são sensíveis às consequências que eles geram eu vou imaginar que você toma um refrigerante e se ela se como uma comida estragada você não vai voltar a comer aquela comida talvez você nem experimente mais aquele tipo de comida mesmo que em outro restaurante você ficou com se sofreu uma punição seu comportamento de comer aquela comida foi punido porque você passou mal. Então, o seu comportamento de comer aquilo, a consequência de comer aquilo, gerou uma modificação na propensão de você voltar a executar aquele comportamento.

Isso pode ir para o outro lado. Então, você eventualmente realiza um comportamento que é agradável. Sei lá, você trocou uma ideia com uma pessoa no trabalho e você se sentiu muito bem, a chance de você voltar a trocar uma ideia é muito boa, é muito alta você tem uma maior probabilidade de executar aquele comportamento de novo, uma vez que aquele comportamento foi agradável para você então isso é importante pessoal, nós somos, eu adoro essa frase, nós somos sensíveis às consequências dos nossos comportamentos você vai se comportar, a forma que você vai se comportar, com qual ambiente você vai interagir. Afinal, esse ambiente pode ser reforçador positivamente, fazendo você ter um aumento de propensão a executar de novo aquele comportamento, ou pode ser punitivo, fazendo você se afastar daquele lugar. Um exemplo, você tem ansiedade em falar em público, aí você precisa falar em público e você tem a chance de se esquivar e não falar em público.

No momento que você se esquia da fala em público, você faz um reforço positivo, você faz um reforço para não falar em público. Então você fugiu de um potencial perigo. Isso é reforçado no seu cérebro e faz com que você aumente a propensão a se esquivar da próxima vez também. Ou seja, pessoas que se esquivam demais de falar em público, por exemplo, podem desenvolver quase como se fosse um hábito ou um vício em se esquivar. A pessoa automatizou a esquia. E, obviamente, isso a longo prazo é nocivo para a pessoa, porque a pessoa não cria repertório comportamental. E aí não consegue falar em público e a ansiedade aumenta.

Pacientes com transtorno obsessivo compulsivo. O que é um transtorno obsessivo compulsivo? TOC é um super formador de hábitos. Então imagina que ele fica pensando, deixei a casa aberta, deixei o fogão ligado, deixei o fogão ligado, deixei o fogão ligado, a casa vai explodir, deixei o fogão ligado. A ansiedade dele sobe e ele tem um comportamento compulsivo de ir lá verificar. A hora

que ele viu que não deixou o fogão ligado, ele relaxa. Esse relaxa é um reforço, ele reforçou o comportamento, ele viu que é bom ir lá verificar. Então como ele é sensível às consequências do comportamento, ele vai voltar e verificar o fogão sempre. E o toque se instaura. Vícios, pessoal, não é diferente. Olha que legal, vício não é diferente disso. Vício é o que? Você começou a fumar um cigarro, começou a beber um álcool, eventualmente usou algum tipo de droga ou fez algum comportamento específico e foi agradável fazer aquele comportamento naquele momento.

Portanto, você foi reforçado a fazer de novo aquele comportamento. O problema é que quando você estende a execução desse comportamento a médio e longo prazo, você começa a ter prejuízos em alguma instância, porque o seu comportamento começa a ficar cada vez mais reforçado e cada vez mais reforçado, e o seu processo atencional começa a ficar direcionado para a situação que gera o reforço em você. Então, você começa a ter um afunilamento atencional. O que é isso, um afunilamento atencional? Você só pensa naquilo, não consegue pensar em outra coisa. Então, é um comportamento que é meio que um imã, suga, o seu comportamento começa a ficar inclinado para aquela direção. E esses processos, o seu cérebro é tão bom em formar padrões de reforço, que pode existir até uma formação de um padrão temporal de ativação desse comportamento.

O que significa isso? Você sempre bebe sábado, sexta e sábado. Você sempre bebe álcool sexta e sábado. Corre o risco de chegar sexta-feira, o seu cérebro identifica que é sexta-feira, tudo mais calmo, pessoal nos barzinhos, música rolando na rua, aquele clima de sexta. Isso já é um gatilho para liberar sua dopamina e levar você a começar a querer álcool. Então até mesmo temporalmente o seu cérebro sabe que a cada sete dias mais ou menos você usa álcool. O vício também tem esses padrões de contexto temporais, a gente vai falar mais depois. Bom, o que é interessante vocês entenderem então, primeiro, vícios, quando você vê uma pessoa viciada em alguma coisa, adicta por exemplo em uma substância, a pessoa muitas vezes não gosta daquilo.

O cérebro dela precisa daquilo, mas não significa que ela goste. Então, se você pergunta para uma pessoa, cara, você gosta de usar essa droga? Você gosta de usar álcool até ficar desse jeito e ir agressivo e sua família ir embora e seu filho não fala mais com você? É óbvio que a pessoa não gosta disso, cara. Quem é que gosta de uma situação dessas? Mas os circuitos da cabeça dela estão tão instaurados que ela precisa daquilo. Então, se você não assistiu até essa altura o vídeo Qual é o Seu Suco? que a gente fala sobre o ciclo de liberação de dopamina no cérebro, você precisa ver aquele vídeo lá. Não vou explicar aqui em detalhes, então veja o vídeo lá e depois você volta aqui.

Basicamente o que acontece é a dopamina que gera motivação e não gera prazer. A dopamina até gera um pouquinho de prazer, mas o principal efeito da dopamina é gerar motivação para buscar prazer. A dopamina é liberada quando você tem um estímulo interno, uma memória, músicas, você começa a liberar sua dopamina para você buscar a substância, pessoas também. Então sempre que você está com aquela pessoa, você usa droga. É óbvio que aquela pessoa Então, o vício acontece com essa liberação dopaminérgica direcionada a uma determinada substância ou a um determinado comportamento que continua existindo mesmo na presença de uma punição futura. Então, a pessoa que é viciada não gosta daquilo, ela precisa daquilo, que é o que a gente chama de abstinência, a pessoa precisa daquele vício, ok?

Bom, primeiro ponto pessoal, e aí acho que esse é o principal ponto que eu estou fazendo esse vídeo aqui, como um alerta, vocês precisam entender o todo, mas eu também preciso pontuar o que pode ser usado na prática aí na sua vida, e portanto esses sistemas reforçadores de comportamento, que é mediado pela dopamina, que gera motivação para buscar recompensa, endorfinas, endocannabinoídes, etc. Ele é plástico, isto é, ele é maleável, ele é ajustável, ele consegue se ajustar em tamanho. Então, o que significa isso na prática? A pessoa que começa a fumar dois cigarros, com o tempo, aqueles dois cigarros vai dar isso daqui de efeito, de barato, de

reforço, de recompensa. Com o tempo, esses dois cigarros, eles dão isso daqui.

Esse delta que existe entre o que os dois cigarros geravam e o que gera hoje, é um craving, é uma busca. A pessoa precisa mais, a pessoa precisa mais para ficar sempre nesse nível aqui. Esse craving, essa busca por mais daquela substância, é o que a gente comentou lá no vídeo sobre o jejum de dopamina e um tapa na sua cara. O que acontece? Quando você vai jogando dopamina em excesso por meio dessas substâncias ou desses comportamentos, o seu sistema dopaminérgico se ajusta para baixo. O que significa isso? Significa que agora, para dar o mesmo estímulo, você precisa de um estímulo mais agressivo.

Então você precisa botar mais substância para dentro ou botar uma substância mais forte para dentro. Então pense assim comigo. Tem uma pesquisadora chamada Nora Volkow, que publicou um artigo pra ele. Ele deixa aqui anexado em algum lugar. O que ela foi fazer? Ela olhou o cérebro de pessoas normais, sem adição, e pessoas adictas, viciadas em, se eu não me engano, metanfetamina e cocaína, que são drogas que aumentam a dopamina de forma incisiva, bem agressiva. A Noravolco percebeu que usuários de cocaína têm menos receptores de dopamina no núcleo acúmulens, que é o centro de recompensa onde ocorre o reforçamento de comportamentos. Tem menos receptores de dopamina ali, que começou a ser tóxica para os receptores.

Os receptores fizeram um processo que a gente chama na neuroquímica de down regulation, eles se regularam para baixo. Literalmente o receptor na membrana, ele entra na membrana, vem para dentro da membrana. O que significa isso funcionalmente, Wesley? significa que aquela pessoa agora precisa de mais dopamina porque o cérebro dela está entendendo que tem pouco. Afinal de contas, tem pouco receptor. Então, os receptores que estão no neurônio, eles meio que mandam uma mensagem para dentro do neurônio e falam que tem pouca dopamina ali.

Vamos, sei lá, ativar os sistemas de comportamento dessa pessoa para ele buscar mais dessa substância, dessa molécula. E aí você tem esses comportamentos de busca, de craving, craving, craving, craving. Qual que é talvez a pior coisa disso? Além, obviamente, de você aumentar o seu sistema de busca pelo reforço da droga, pelo fato de você ter pouco receptor de dopamina. Primeiro, na ausência da droga, o seu sistema atencional é afunilado só pra droga, então você só pensa em droga. Você só pensa em droga, você não consegue trabalhar, tem dor de cabeça, não consegue falar com outra pessoa, tudo fica boring, tudo fica entediante, porque você tá só em busca da substância. E obviamente isso já causa um prejuízo profissional e pessoal gigantesco na vida da pessoa, que ela só quer a substância, só quer a substância, só quer a substância. Mas além disso, pelo fato de ter pouco receptor de dopamina, por um processo de downregulation, e portanto a dopamina não liga tanto naquilo, naquele receptor e faz o que tem que fazer, a pessoa começa a sentir muito tédio com coisas que não envolvem aquele tamanho de dopamina que a droga dá.

Ou seja, a pessoa agora não consegue mais ir à academia, por exemplo, apreciar um bom jantar, um passeio no parque com a família, um jogo de futebol com os amigos. Por quê? Porque esses comportamentos são comportamentos que liberam dopamina, só que pouca, próximo ao que uma droga libera. Então, imagine que ele dê um pico de dopamina tão agressivo no cérebro dele, botando... Pensa assim, pessoal. Um usuário de droga, e aí eu inclui álcool, e nicotina também são drogas, não dá pra esquecer disso.

Os usuários dessas drogas, eles colocam tanta... Eles injetam uma substância sintética dentro do cérebro deles, que aumenta de forma tão agressiva a dopamina, que comportamentos que também aumentam dopamina, aumentam muito pouquinho. Então, agora o seu cérebro visitou um lugar que ele não esquece mais. É por isso que vício é uma doença crônica. A pessoa que foi uma vez viciada em alguma coisa, adicta em alguma coisa, teve algum problema em alguma coisa, ela vai ter que pisar em ovos para sempre naquilo. Porque o seu cérebro visitou um ambiente

neuroquímico muito agressivo, muito desproporcional. Tem bons estudos que mostram, por exemplo, que se você dá uma caminhada ao ar livre, o seu cérebro libera dopamina.

Porque ver coisas, casas, cores diferentes, eu sei que isso parece bobo, mas é assim que acontece. Ver coisas, casas diferentes, figuras geométricas diferentes, cores diferentes, sentir o vento, sentir a temperatura, ver pessoas, ver animais no parque, pisar na grama, andar de bicicleta, sei lá, esses comportamentos que hoje a gente olha e fala, sem graça. Óbvio que vai ser sem graça, a gente tem Tik Tok, Netflix, etc. Eu não estou dizendo que é ruim, YouTube, eu não estou dizendo que é ruim, eu estou dizendo para a gente entender isso e modular as nossas vidas para viver frente a esse conhecimento. É por isso que conhecimento é poder, porque agora você sabe o que está acontecendo. Pega uma criança que vive no Tik Tok jogando videogame e chama ela para dar um passeio no parque.

Imagine que você mora em São Paulo e você vai no parque Ibirapuera, dá um passeio com a criança, tomar um sorvete. Cara, se a criança é extremamente ligada em tiktok, videogame, internet, youtube, ela até vai, vai se emporre para aquela criança, emporre, porque? Eu não estou dizendo que isso é errado, tá meu? Eu estou explicando a criança vai e fala que legal, olha só um cara fazendo malabarismo maneiro quer voltar pra casa, pegar o tablet e brincar no tablet pega uma criança que mora no interior eu fico imaginando porque eu vim no interior, eu nasci numa cidade e morei até os 15 anos numa cidade que tinha 3 mil habitantes, 4 mil habitantes eu fico me imaginando eu naquela época na paulista, eu acho que eu ia me esconder.

Eu ia me esconder em um lugar de medo, de tanta coisa que tinha ali. Eu ia ficar olhando aquilo e falar, caramba, olha o tamanho desses prédios aqui. Ia ser muita novidade pra mim. Ia ser muita novidade pra eu suportar. Então aquilo ia me liberar tanta dopamina, eu ia achar tão bizarro aquilo, depois eu provavelmente ia me ambientar e ia achar legal, ia ver, ia conversar, ver as coisas, ver pessoas, bater foto. E a mesma criança, e uma criança da mesma idade no meu lado, que mora ali em São Paulo, por exemplo, muitas vezes eu queria ser boring, daí adiante. Por quê? Porque o cérebro dela é plástico, se adaptou àquele nível de estímulo os neurônios dopaminérgicos se balanceiam frente ao estímulo que você dá pra ele e isso eu estou falando de comportamentos comportamentos agora você imagina uma pessoa que coloca uma substância dentro do cérebro e aí você vai falar, pô Wesley, eu tenho TDAH e tomo Ritalin ou Vengance, eu vi que aumenta a dopamina.

Você precisa disso, porque você tem menos dopamina. Então você é um caso à parte. Você precisa, porque você regulou ela. Se você não tem TDAH diagnosticada e toma isso, cuidado, você está botando uma substância que aumenta a dopamina. E pode estar desregulando um sistema perigoso de ser desregulado. Então, voltando à metáfora. Então, imagina, o estímulo foi o mesmo, o estímulo ambiental. A paulista, para duas crianças. Só que uma tinha um sistema dopaminérgico que a gente chama de naive. Na ciência a gente chama de naive. O que é um naive? É um sistema dopaminérgico ingênuo. É um sistema dopaminérgico que não foi submetido a aquelas coisas ainda.

Então, claro, aí você vai falar, mas tem que evitar. Não é que tem que evitar. Na verdade, essa criança que já era exposta, por exemplo, a Paulista há muito tempo e aquele monte de estímulo, provavelmente é uma criança, se não desregulou o sistema dopaminético em outro lado, talvez seja uma criança até mais resiliente e que aguenta mais estresse do que a criança do interior, muitas vezes. Por quê? Porque ela já é mais casca grossa em alguns pontos, então você manda ela andar na rua meio sozinha, ela se vira. A criança do interior já fica meio assustada, meio perdida. Eu, por exemplo, ia me cagar nas calças, eu acho. Então, perceba que nada é bom ou ruim, velho. É uma questão de ajuste. Você tem que começar a entender que, cara, é muito importante você se submeter a esses comportamentos de novidade, e aqui eu estou falando de ponto de vista de comportamento, não necessariamente uso de substância. Por quê?

Porque esse se expor a estímulos dopaminérgicos cria repertório comportamental em você. É um pouco estressante? É um pouco estressante, mas cria repertório. Agora, você se expor demais pode começar a desensibilizar os sistemas, os receptores começam a sofrer downregulation e você começa a ter craving, você quer mais, quer mais. Então, desde já, entenda duas coisas. Primeiro, o vício é mais ou menos como se fosse um hábito no seu cérebro ou uma compulsão, é tudo meio que o mesmo nome, porque são nomes diferentes que a gente dá para um processo neurobiologicamente semelhante. É uma desregulação e uma fixação de circuitos no seu estriado.

Um outro ponto que a Nora Volkow viu é que quanto menos receptores de dopamina tinha no estriado, mais o córtex pré-frontal era desfuncional. Então, aparentemente, o córtex pré-frontal funcionava de forma reduzida quanto menos receptor você tem. Em outras palavras, quanto mais agressivo é o vício, menos o seu córtex pré-frontal consegue controlar ele. É meio óbvio, né? Mas ela mostrou isso no artigo. Então, o seu córtex pré-frontal tem uma função reduzida, isso faz com que você seja uma pessoa muito mais impulsiva.

Então começa a virar um looping, você tem menos receptor de dopamina, que faz você buscar mais droga, ou mais comportamento, e você tem uma menor atividade do seu cortex pré-frontal quanto menor for o número de receptor de dopamina, que faz você ter menos controle inibitório para buscar mais drogas e assim vira um looping até que eventualmente você tenha um comportamento extremamente compulsivo por drogas. Então, o primeiro ponto a vocês memorizar aí vício uma pessoa que tem vício ou alguma coisa, não é aquela que gosta daquilo, não é aquela que precisa daquilo o segundo ponto para vocês entenderem é que ao contrário do que muita gente fala você consegue viciar em comportamento também. Pensa por exemplo vícios em jogos de azar, vício em pornografia, ninguém colocou dopamina no seu cérebro, ninguém pingou dopamina no seu ouvido enquanto você está jogando um jogo de azar com o Cassino.

Vício em videogame, vício internet, ninguém pingou dopamina no seu cérebro, ao contrário de uma substância que você bota a substância pra dentro. Então, digamos que seu cérebro está aqui. Você botou um negócio a mais dentro dele, quando você está viciado em substância. No entanto, comportamentos também viciam. Ninguém botou dopamina lá dentro. O próprio comportamento foi tão reforçado, que você criou uma dependência daquele comportamento. Isso tudo acontece pessoal porque o nosso sistema nervoso, porque o nosso sistema de recompensa plástico, ele se adapta ao estímulo que você dá pra ele. E aí fazendo um link com o jejum de dopamina, talvez, e aí você faz se você quiser, a vida é sua, mas talvez seria interessante você começar a tomar cuidado aos estímulos que você está se submetendo tanto do ponto de vista de drogas, porque ninguém aqui é santo, né? Ou você me fala que nunca bebeu álcool, nunca fumou cigarro, nunca fumou Tudo bem, pode ter gente que nunca ingeriu uma gota de álcool, nunca fumou um cigarro, nunca não sei o que Parabéns!

Quem nunca assistiu porno, nunca jogou videogame, é uma pessoa que não é a realidade da maioria eu acredito aqui dentro. E principalmente da maioria que está vendo esse vídeo até agora e engajado no vídeo. Então o que eu sugiro que você faça? Tome muito cuidado com essas paradas de tipo assim, às vezes você não está com vontade de usar álcool, às vezes você não está com vontade de fumar cigarro, não faz, meu. Aproveita que você não está com vontade e não se expõe. Porque, ah, não, mas eu estou aqui e vou fazer. Às vezes você não está com vontade, então não faz. Porque essa exposição que você começa a fazer, fazer, fazer, fazer, pode começar a desensibilizar os seus neurônios, os seus receptores de dopamina e o seu córtex pré-frontal começa a parar de funcionar direito e aí você começa a ficar mais impulsivo então não faz se você não tiver um Otário tá bom? Cuida disso, porque às vezes é bobeira, às vezes você tá entediado a maior parte das pessoas que procuram substâncias procuram muitas vezes porque estão entediadas, não sabem mais lidar com o tédio ou para fugir de uma dor.

Isso é real, tanto é que muitas pessoas começam a beber e fumar quando terminam o relacionamento, quando são demitidos da empresa. Então você, no medo de encarar aquela dor, seja aquela rejeição ou aquela demissão, você vai com uma substância dopamina erga. Então, cuidado, muito cuidado. Então, esse é o primeiro ponto. Se o sistema de recompensa é plástico, e como a Nora Volkow mostrou, o seu, quanto mais ferrado tá os seus receptores de dopamina, menor é a funcionalidade do seu córtex pré-frontal, fazendo com que você seja mais impulsivo para buscar a droga, a substância e o comportamento. Então, cuidado com os seus receptores de dopamina. Às vezes é importante você viver com um pouco de tédio. Às vezes é importante você chegar numa sexta e num sábado e não beber. Às vezes é importante você segurar.

Você fica fugindo do tédio, você fica com medo, as vezes é um dia merda, mas é importante um dia merda na sua vida calma, não se desespera, não é porque é um sábado à tarde, você está sem fazer nada ah, não estou sem fazer nada, compro uma caixinha de cerveja e fico bebendo o dia inteiro sozinho vendo TV deixa para, sei lá, viver no final de semana, deixa para viver com os amigos, na ocasião especial Entendeu? Então... Porque é um estímulo hiperdopaminérgico, muitas vezes, necessário, que dava pra se curar. E aí vem o segundo ponto. O vício é altamente associativo.

O que significa isso? Normalmente ele está atrelado, assim como um hábito e assim como uma compulsão, afinal de contas neurobiologicamente são a mesma coisa, um vício normalmente está atralado a um gatilho. Então inicialmente você tem o vício, você tem o gatilho, e depois aqueles neurônios dopaminérgicos começam a liberar dopamina e você tem um comportamento de busca pela recompensa. Então pessoal, vício é muito contextual. Muito contextual. O que significa isso? Pessoas, ambientes, lugares, épocas podem despertar a sua vontade de consumir aquele comportamento ou aquela substância. É muito difícil você sexta-feira, é um tiro no seu pé, você tá querendo parar de beber álcool e ir no bar porra, o que você tá fazendo com você? aí você pode pensar, mas eu sou forte, eu consigo você não consegue, você não vai vencer sua dopamina ou aquela pessoa que não, vou beber duas e vou parar, vamos embora não vai, você não vai, porque o álcool vai inibir o seu pré-frontal e acabou.

Você vai virar um babuíno bebando. Você não vai. Então, primeiro ponto, se você quer diminuir a ocorrência de um comportamento de vício, evite ambientes que despertem aquele comportamento. E ambientes incluem pessoas. Na minha experiência clínica, é o pior. O pior no sentido do mais prevalente. O mais presente de tudo é a pessoa que tem algum vício, está atrelado a alguma pessoa, eu gatilho. Então, encontra os caras no final de semana e vai pra não sei aonde, e cheira cocaína.

Encontra não sei quem, não sei quem, e usa álcool. Encontra não sei quem, não sei quem, e fuma maconha. Encontra não sei quem, não sei quem. Então normalmente o vício está atrelado a algum contexto e pelo que eu vejo na experiência clínica minha a maioria das vezes esse contexto é uma pessoa um amigo, uma rede de amigos, etc. Aí você vai falar, pô Wesley, então eu tenho que parar de andar com aqueles caras pra parar de usar a droga? Sim, é exatamente isso que eu estou te falando.

Aí você vai falar assim, pô Wesley, mas daí é meio injusto, são meus amigos. Então, continua andando, mas sabem que você está andando com moduladores ambientais que levam você a consumir a substância. Aí, não é problema meu, eu lavo minhas mãos, eu estou te explicando como funciona. Isso é uma coisa que vocês têm que começar a aprender, pessoal. Você mudar envolve abrir mão. Existe isso, eu quero ter tudo. Ah, eu quero parar de beber, eu tenho problema com álcool, eu quero parar de beber, mas quero ir na balada, cara, onde? Ah, mas o fulano conseguiu. Cara, é um psmil que consegue. Ou é extremamente cansativo e estressante, entendeu?

O que vai aumentar a chance de você ter recidiva depois. Então, primeiro, o vício é muito associativo. tomar um cafezinho dá vontade de fumar, beber o álcool dá vontade de fumar, percebera é muito associativo, por isso que fumar por exemplo, pelo fato do vício ser muito contextual, fumar é um dos piores vícios de largar, piores porque o cigarro ele tá em tudo, tudo é gatilho pra fumar, a varanda, sempre que eu tô na varanda eu fumo, aí você chega na varanda e tem vontade de fumar quando você tá lendo você fumava, antes do trabalho você fumava, no almoço você fumava depois do trabalho você fumava, chegar em casa do ônibus você fumava tudo é gatilho, então a pessoa que tá tentando parar de fumar o dia inteiro ela exposta a gatilhos é um inferno, é diferente de uma pessoa que tá parando de usar, sei lá sei lá, heroína, crack, cocaína a pessoa usava num lugar específico com pessoas específicas, em dias específicos.

A pessoa não vai lá resolver o problema, não usa mais. Se ela não está num processo de adição muito forte, muito agressivo. Sim, saiu de lá. Outra coisa, você não pode usar uma droga dessa e trabalhar, porque ela muda o seu humor. Então você normalmente evita e tal. Cigarro não, você põe aqui, põe pra ali, ninguém vai saber, só o cheiro. Foda-se. Tanto é que uma das coisas que mais diminuiu o uso de cigarro nos últimos tempos foi esse processo de se pegar mal ao fumar. Não poder fumar dentro dos lugares, dificulta o hábito da pessoa.

Então vai fumar? Vai ter que ir lá fora fumar, entrar, passar um álcool e tal. Tá bom? Então primeiro, nesse tópico vocês precisam entender que o vício é altamente contextual. Nesse ponto do vício ser altamente contextual, vem a parte óbvia da situação. Se você quer diminuir ou cessar o vício, fazer uma remissão dos sintomas, você precisa mudar o contexto, mudar o ambiente. Tem um estudo muito bacana, que foi feita pela Liu Robbins, acho que o estudo foi publicado em 1993, não me recordo, não sei se exatamente esse o nome é essa data, depois eu posso ler ali e me perguntam. Mas a Liu Robbins basicamente estudou veteranos que foram para a guerra do Vietnã, e esse estudo mostra a importância do ambiente como vício contextual. Ela estudou pessoas que foram para a guerra do Vietnã, americanos, e lá no Vietnã existe uma heroína, existia na época, não sei se existe hoje, uma heroína de altíssima qualidade na época da guerra do Vietnã.

Por razões óbvias, não tem como julgar, os soldados, muitos deles se viciavam em heroína. Um ambiente extremamente estressante, extremamente imprevisível, extremamente nocivo e extremamente traumático. Você viu seus amigos morrer, não morrer, morrer até explodir o corpo do cara na sua frente. Muitos desses americanos se viciavam em heroína. Uma heroína de altíssima qualidade. Por razões óbvias. o ambiente era um ambiente que impulsionava eles a usar droga agora olha que interessante quando esses americanos voltaram para os Estados Unidos depois da guerra apenas 5% deles continuaram usando droga ou seja, você mudou o ambiente mudou o estímulo mudou o uso de droga mudou a resposta.

Ambiente. Ambiente. Muitas vezes você está nesse consumo excessivo de álcool porque você está em um ambiente estressante. Família, amigos, sei lá, qualquer coisa, trabalho. Eu chamo atenção para os terapeutas que estão me assistindo, para os psicólogos que estão me assistindo. Talvez até para os nutricionistas que têm pacientes com problemas alimentares, com compulsão. Perceba por que o seu paciente usa álcool. Perceba por que ele usa álcool, por exemplo, ou se você tem algum adicto, por que ele usa alguma droga. Provavelmente é para regular a emoção.

Ele está em um ambiente estressante. Então é aquele paciente que chega em casa e toma um uísque para relaxar, ou um vinho para relaxar, porque o ambiente está estressante. Assim como esses caras foram para o Vietnã e se viciavam com heroína, só que eles estão um patamar a menos, não estão na guerra, também não estão usando heroína, mas estão com um estresse um pouco mais tranquilo, mas estão usando álcool para manejar esse estresse. Qual que é o problema disso? Voltando para o item inicial da nossa aula, o sistema de recompensa é plástico, meu. antes de comer, então você começa a tomar um vinhozinho aqui porque hoje eu estou estressado, terça-feira, eu vou tomar uma latinha de cerveja porque hoje o trabalho foi puxado e fumar só esse



cigarro, quinta-feira, aí quarta tomou uma dose de uísque, cara o seu sistema de recompensa é plástico, ele começa a se adaptar e aí quando vier na próxima semana você vai ter que tomar três latinhas de uísque, de cerveja, aí você fumava inicialmente cigarro em dois dias porque estava estressado, agora você fuma todos os dias um cigarro.

Quando vê você está fumando no trabalho, velho. Essa coisa que você não fazia. Escondido ali no almoço. Aí você está bebendo, todo dia já. Claro, porque o seu sistema se adapta, ele não está nem aí se você está estressado ou não. O seu sistema dopaminérgico nunca sabe. de nunca saber. Ah não, não vamos, eu imagino os neurônios, não vamos fazer o down regulation dos receptores porque ele está estressado, ele merece essa dose, então vamos fingir que não aconteceu. Desiste isso. Você fica usando, usando, usando, porque aquele ambiente está levando você a usar, o seu sistema vai se adaptar. Aí vai chegar uma hora que vai acontecer sabe o quê? Vai acontecer o seguinte, você não vai beber um dia por alguma razão de não ter casa ou sei lá, receber visita, alguma coisa e você vai sentir falta do álcool ou do cigarro.

E aí quando você sente falta, significa que você está dependendo da substância para ficar de boa. Ou seja, você agora é um dependente químico. Você depende daquilo para o seu humor regular. Porque o seu sistema é plástico. Então pessoal, muito cuidado ao ambiente, muito cuidado ao estresse que você tá. As vezes vale mais a pena você segurar um pouco, tirar o pé, mexer aqui, mexer ali e sair daquele lugar estressante, daquele contexto estressante, que vai diminuir o seu craving por busca por substâncias dopaminérgicas. Às vezes vale a pena você evitar ir naquele lugar específico, naquele dia, você não vai morrer de não ir em um happy hour em um dia específico, porque você está sentindo que está passando um limite perigoso.

Entende? Se percebam, você não precisa parar de beber, não precisa parar de sei lá o que você faz. faz aí vai no happy hour quer tomar uma cervejinha não não posso não pode pode se perceba cara perceba seus limites então muito cuidado sabe porque às vezes você e aí começa aquelas barganhas né assim não mereço hoje eu posso cara lembra o sistema não tá nem aí pra isso ele vai adaptar vai desensibilizar. É o que os terapeutas comportamentais chamam de comportamento regido por regras. Não, já que eu trabalhei um monte eu posso. Que regra é essa, velho, que você criou na sua vida? Já que eu trabalhei um monte eu posso beber esse whisky hoje, terça-feira, e comer essa pizza.

Quem que criou essa regra? Você. Você acha que pode? Beleza, você pode, mas vai te sensibilizar se você ficar fazendo isso todo dia aí você volta lá no início da aula e lembra o que a gente falou, aí eventualmente, pô, jantar com a namorada jantar na casa dos coroa, não é mais legal, porque você está acostumando o seu sistema dopaminérgico com muita dopamina você está virando um imado dopaminérgico Você não sabe mais viver com tédio, não sabe mais passar um dia ruim, não sabe chegar estressado em casa e relaxar vendo um filme. Precisa de uma substância, precisa de uma coisa a mais. Então cuidado, tá? Isso é um passo, é um passinho ali pro vício.

O último ponto é que o vício é uma doença crônica. O que significa isso? Quando você expõe o seu cérebro a esse nível de atividade dopaminérgica, a esse monte de dopamina, você está criando, via neuroplasticidade, engramas no seu cérebro. São locais onde as memórias experienciais, e aí tem uma live aqui sobre a neurociência da formação dos hábitos, você assiste lá depois. Você está criando engramas no seu cérebro, onde essa informação vai ficar armazenada. Por exemplo, tem estudos que mostram que se você pegar um rato, um camundongo, e você viciar ele em cocaína, heroína, por exemplo, e aí você deixa o animal um ano sem ter contato com a droga, você tem certeza que ele está viciado, porque você consegue fazer uns testes de duas substâncias, ele corre mais rápido que a cocaína, enfim, você consegue fazer uns testezinhos assim.

E aí você deixa o animal um ano sem contato com a droga. Cara, um ano na vida de um camundongo é quase meia vida dele, porque um camundongo vive em 2 anos, 2 anos e 2 meses. 2

anos e 2 meses já é bem velhinho. Camundongo vive isso, 1 ano e 8 meses, 2 anos e 2 meses. Seria um humano com 100 anos de idade. Então, você deixar o animal 1 ano sem a droga seria o equivalente a deixar um humano, sei lá, 40 anos sem a droga. Sei lá, você viciou os 20 e você está com 60 agora. E nesse período você não teve contato com nada assim de droga. Eventualmente você expõe o animal de novo depois de um ano, chuta o que acontece, ele volta no mesmo estágio de vício.

Mesmo estágio. É o animal mais sensível à droga. É por isso que vício é uma doença crônica. A pessoa que uma vez alcoólatra ou alcoolista, o nome que tem sido usado, ela vai ser para sempre. Ela precisa pisar em ovos com álcool para sempre. E os filhos dessa pessoa precisam pisar muito em ovos a vida inteira, porque dependência é muito genética. Você tem uma propensão muito forte, inclusive você vê isso na clínica com muita clareza. Você vê que o cara tem algum problema com substância e pergunta da família se um dos pais teve.

E se não teve, é uma pessoa que morou em fraternidade, coisas de faculdade, etc. Se expôs, foi uma pessoa muito exposta ao álcool. Ou teve bar, marido, namorada que tinha um bar, que vivia no bar, sei lá. Então, uma pessoa que no ambiente foi muito exposta ao álcool. Então claro, a predisposição genética não quer dizer muita coisa. Se a pessoa tem predisposição genética e vive num ambiente que consome álcool, aí é o casamento perfeito. Então, a pessoa uma vez que alcança esse nível de vício, é pisar em ovos. E aí talvez seja uma As vezes você tá aí com 17, 19, 22, 25 anos e você tá de boa velho. Tipo chega o final de semana e as vezes você tá entediado, aí você encha a cara porque tá entediado. Cara, as vezes precisa, as vezes você segura, dá uma corridinha, assiste uma série, tenta se satisfazer de outra forma, ler um livro. Então você evita ganhar um dia a mais no seu sistema de dopamina.

Porque depois que você se expõe a esse contexto é foda. Talvez se alguém que esteja assistindo e teve algum vício ou alguma coisa entenda mais o que eu quero dizer. Você pisa em ovos, é uma merda. Eu até hoje sentir cheiro de cigarro me vem... Cara, é uma bosta. Você tem que pisar em ovos, tem que se organizar, é complicado. Então, eu sugiro muito que vocês cuidem, tomem cuidado com o que vocês estão fazendo com o sistema dopaminérgico de vocês e lembrem, o vício é muito contextual e o seu sistema se altera via neuroplasticidade. Portanto, tome cuidado, aprenda a viver um pouco com o tédio.

É importante. Então, a maior parte das vezes, e aí eu peço para que você perceba isso, a maior parte das vezes você procura uma substância que vicia, perdão, você procura uma substância dopaminérgica para fugir do tédio. Não, isso aqui é a recompensa. É que o tédio é desagradável. Aí você é uma pessoa animada dopaminérgica. Isso aqui é dopamina, você não sabe viver no tédio. Outro ponto interessante, só pra finalizar, hoje, até antes de gravar esse vídeo, eu estava na reunião clínica de discussão da minha clínica com os terapeutas, e uma das terapeutas trouxe um caso de uma pessoa que tem problemas com benzodiazepínicos e álcool.

É viciada em rivotril e em álcool. A pessoa estava há algum tempo, olha só como isso, tudo que eu falei pra vocês aqui, casa com que a gente foi na clínica, a pessoa estava há algum tempo com abstinência, ela estava sem usar a substância e quando ela mudou de ambiente, ela teve uma recaída então estava tudo bem quando ela estava em um determinado ambiente e ela mudou de ambiente, teve uma recaída ou seja, mudou de ambiente, resposta é diferente ambiente, tudo é ambiente fechou? tá beleza, nos vemos no próximo vídeo e espero que esse vídeo tenha sido útil de alguma forma beijo pra você