

Vícios

O que são vícios?

Vícios são **padrões de comportamento ou consumo que se tornam compulsivos**, mesmo quando a pessoa reconhece os prejuízos físicos, emocionais, sociais ou profissionais.

Eles não surgem por falta de caráter ou fraqueza moral.

O vício é um **aprendizado profundo do cérebro**, ligado à busca de alívio, prazer ou anestesia emocional.

O vício não é sobre prazer.

É sobre tentar aliviar algo que dói por dentro.

Como o cérebro reage segundo a neurociência?

Os vícios envolvem alterações claras nos circuitos cerebrais:

Sistema de recompensa (dopamina)

- Substâncias ou comportamentos viciantes geram picos artificiais de dopamina.
- Com o tempo, o cérebro reduz sua sensibilidade natural ao prazer.
- A pessoa passa a precisar de mais estímulo para sentir menos.

Córtex pré-frontal

- Responsável por controle, decisão e planejamento.
- Sua atividade diminui, reduzindo o autocontrole.
- O impulso vence a razão.

Amígdala e estresse

- O estado emocional negativo aumenta quando o efeito passa.
- O uso volta como tentativa de alívio.

Estudos mostram que o vício altera o funcionamento cerebral, especialmente nos circuitos de motivação, recompensa e controle inibitório.

(Volkow, Koob & McLellan, 2016)

Quais são os sintomas mais comuns?

Os sinais do vício vão além do consumo em si.

Sintomas comportamentais

- Perda de controle
- Uso repetido apesar das consequências
- Tentativas frustradas de parar
- Mentiras ou ocultação
- Isolamento social

Sintomas emocionais

- Culpa
- Vergonha
- Ansiedade intensa
- Irritabilidade
- Sensação de vazio

Sintomas físicos (dependendo do caso)

- Abstinência
- Alterações no sono
- Cansaço extremo
- Dores no corpo

Tipos comuns de vícios

- Álcool
- Nicotina (cigarro)
- Drogas químicas (cocaína, crack, LSD)
- Medicamentos
- Jogos (apostas, sorteios, loterias)
- Pornografia
- Redes sociais
- Comida (Compulsão alimentar)
- Trabalho

Independentemente do tipo, o **mecanismo cerebral é semelhante**.

Por que o vício se desenvolve?

O vício costuma surgir como uma **estratégia de sobrevivência emocional**, associada a:

- Traumas
- Ansiedade
- Depressão
- Solidão
- Estresse crônico
- Falta de regulação emocional

O cérebro aprende:

“Isso me alivia agora. Isso que me importa, se não vou EXPLODIR.”

Com o tempo, o custo desse alívio se torna alto demais.

Como a hipnoterapia ajuda no tratamento dos vícios?

A hipnoterapia atua nos **níveis inconscientes do aprendizado emocional**, ajudando o cérebro a modificar associações automáticas ligadas ao vício.

Através da hipnose, é possível:

- Reduzir o impulso automático
- Resignificar gatilhos emocionais
- Trabalhar causas profundas do comportamento
- Fortalecer autocontrole e consciência
- Criar novas respostas emocionais mais saudáveis

Estudos indicam que a hipnoterapia é uma ferramenta complementar eficaz no tratamento de vícios, especialmente quando integrada a outras abordagens.

(Yapko, 2018; Hammond, 2010)

Hipnose faz a pessoa “parar de usar” automaticamente?

Não.

Hipnose **não cria obediência**, nem retira a responsabilidade da pessoa.

Ela ajuda o cérebro a **reduzir a urgência**, ampliar escolhas e fortalecer recursos internos.

O processo é colaborativo e respeita o ritmo individual.

E os medicamentos? Eles curam o vício?

Medicamentos podem:

- Auxiliar no controle da abstinência
- Reduzir riscos em fases críticas
- Ser fundamentais em alguns casos

Mas **não resolvem sozinhos o padrão emocional que sustenta o vício.**

Por isso, o tratamento eficaz costuma envolver:

- Acompanhamento médico
- Abordagem terapêutica
- Reestruturação emocional e comportamental

Vícios podem ser tratados?

Sim.

O cérebro é como se fosse um plástico moldável.

Mesmo sendo padrões antigos podem ser modificados com o suporte adequado.

Com acompanhamento profissional, é possível:

- Reduzir ou cessar o comportamento viciante
- Recuperar autonomia
- Reconstruir autoestima
- Desenvolver uma relação mais saudável com prazer e alívio

⚠ Aviso importante

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional.**

Em casos de dependência química grave, procure ajuda médica especializada.

O vício não define quem você é.

Ele é um sinal de que algo dentro de você precisa ser cuidado, não punido.

Agende uma avaliação e vamos compreender, com respeito e profundidade, como ajudar seu cérebro a construir novas formas de lidar com emoções e escolhas.

● Botão:

☞ *Agendar Avaliação*