

Vícios

Do prazer à dor

As drogas ilegais não são as únicas substâncias a provocar dependência; existem também os loucos por sexo, chocolate, jogos e mesmo por compras

Quem nunca se divertiu ao consumir álcool ou tentou esquecer algum problema tomando um porre que atire a primeira pedra. Se não foi com álcool, pode ter sido com o cigarro, com drogas ilícitas e até mesmo com chocolate e café. Ou ainda, numa fúria consumista, no shopping ou em um sexo bem feito. O fato é: a busca pelo prazer nos move, tendemos a repetir ações agradáveis e às vezes é nesse prazer que encontramos uma forma de fugir das dificuldades. O problema é quando o "gostar muito" se transforma em dependência, e o prazer se transforma em dor. Não são apenas os consumidores de drogas ilícitas (cocaína, heroína, maconha...) ou lícitas (cigarro e álcool) que estão sujeitos a isso. Sexo, jogo, compras e comida também podem ser alvo de compulsão e os seus dependentes apresentam os mesmos sintomas de quem se vicia em substâncias químicas. Os especialistas são categóricos ao dizer que não existe sociedade sem drogas - isso se estende, para todo tipo de substância psicoativa, ou seja, que afete o funcionamento do cérebro (o que inclui também a cafeína, presente no café, na Coca-Cola e no chocolate). Mas é possível ir além: talvez não exista sociedade sem vícios - sejam eles por drogas ou por comportamentos. Faz parte da história da humanidade buscar substâncias psicotrópicas. Acredita-se que o consumo de ópio, álcool e Cannabis já ocorria de 3.000 a 4.000 anos antes de Cristo.

"O fenômeno de dependência de drogas é algo que se prende à condição humana com diversas finalidades, desde a de apaziguar as dores, as angústias, as tristezas, até o de elevar aos deuses", escrevem os psiquiatras Antônio Pacheco Palha e João Romildo Bueno no prefácio do livro "Dependência de Drogas", que compila textos de 54 especialistas no assunto. "Assim sendo", continuam eles, "é natural que, enquanto houver dor, angústia, frustração, abatimento e dúvidas o homem irá continuar o uso de drogas".

Mas não é só a busca de um alívio que leva a esse consumo. "Existem dois tipos de vício: um que serve para alterar a percepção de uma realidade intolerável e outro que passa só pela questão do prazer", afirma o psiquiatra Dartiu Xavier, coordenador do Proad (Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes), da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

Tudo pela recompensa

É o prazer que explica por que é possível ficar dependente de coisas tão diferentes como drogas, chocolate, café, jogo, sexo ou compras. Análises de mapeamento mostram que há uma região no cérebro, conhecida como sistema de recompensa, que é ativada por substâncias presentes tanto nas drogas quanto no nosso próprio corpo (hormônios e neurotransmissores) e que são liberadas quando passamos por estresse, excitação, alegria etc.

"Tudo o que é bom a gente quer repetir. Isso porque o cérebro se lembra que gostou e pede mais", explica a neurocientista Suzana Herculano Houzel, autora do livro "Sexo, Drogas, Rock'n'roll e Chocolate - O cérebro e os prazeres da vida cotidiana". Esse comportamento do cérebro é que nos faz ter motivação para tocar a vida.

O que intriga é por qual razão uma boa parcela dos usuários se contenta com o consumo recreativo de drogas e a prática saudável de sexo, por exemplo, enquanto outros tantos caem na dependência. A explicação da neurociência é que, diante de certos comportamentos ou consumo excessivo de uma substância, o sistema de recompensa é ativado ao extremo e, por proteção, acaba se dessensibilizando. Fazendo uma comparação bem simples, é o mesmo que ocorre com o elástico esticado além do limite e que não volta mais ao normal.

"Na próxima vez, aquele mesmo comportamento vai resultar em uma ativação menor do sistema de recompensa, em um prazer menor, e, para conseguir o mesmo grau de prazer que se conseguia antes, vai ser preciso mais daquilo. Jogar mais, fazer mais sexo, usar mais droga, comer mais chocolate", diz Suzana.

O problema é que essa dessensibilização do sistema de recompensa gera uma espécie de déficit de satisfação. Imagine que, no estado natural, todos temos um nível médio de ativação do sistema de recompensa. Entre os dependentes, o nível fica abaixo do normal. "É por isso que a vida da pessoa passa a orbitar ao redor do vício, que vira idéia fixa. Tudo o que a pessoa faz está centrado em como conseguir mais daquela coisa", explica a neurocientista. "E não faz diferença se é uma dependência química ou não-química. Todas passam pelo excesso de ativação e dessensibilização do sistema de recompensa."

Mas o que leva algumas pessoas à perda do controle independe de critérios simples, como a quantidade de droga ingerida. Para Xavier, um dos motivos pode ser a existência de problemas psíquicos e emocionais na vida do usuário. Em sua tese de doutorado, ele avaliou dependentes de álcool e de cocaína e descobriu que 80% apresentavam algum distúrbio nessa linha, sendo que 44% tinham depressão - a maioria adquirida antes do consumo de drogas. "É como se a droga servisse de alívio para os sintomas depressivos. Está aí a entrada para a dependência química", afirma. Segundo o pesquisador, problemas na família são outro fator de risco para a dependência. "Teoricamente não é possível que uma pessoa sem problemas acabe se viciando", diz. Claro que é preciso levar em conta qual droga está sendo consumida.

Dependência Psicológica

No caso da maconha, menos de 10% dos usuários ficam dependentes, número que sobe para 60% com a cocaína e para 80% com o crack e a heroína, de acordo com Xavier.

Além disso, o maior problema é a dependência psicológica. "A medicina evoluiu tanto que é fácil tirar alguém de uma dependência física, mas o indivíduo recai por causa da psicológica".

Ele cita um estudo feito na década de 80, na Universidade Harvard, nos EUA, que descreveu pessoas que usavam heroína, uma das drogas que mais causa dependência, sem se viciar. Isso mostra que nem tudo pode ser atribuído à

droga. "Ela é um fator necessário para causar dependência, mas não suficiente. É preciso ter a droga e mais um monte de coisas", diz.

As dependências químicas e não-químicas estão tão arraigadas que o tratamento acaba sendo bastante parecido. É nisso que aposta o Proad, que criou, ao lado do ambulatório de drogas e álcool, um local voltado para compulsivos por comida, sexo e jogo. "Uma das hipóteses é de que existe um mecanismo central por trás de tudo, independente de a pessoa ser dependente de jogo, droga, álcool ou sexo. As formas de tratar são as mesmas."

Os médicos e psicólogos perceberam também que muitos usuários tendem a transitar de uma droga para outra, e delas para um comportamento compulsivo. "O indivíduo vai trocando de dependência e mascara o problema dele independente do vício. O efeito é o mesmo. Em todos os casos está por trás a busca do prazer e a perda do controle", constata. Novamente a neurociência confirma: "A explicação é que todos os vícios passam pelo mesmo lugar do cérebro. Cada um escolhe, digamos, a sua droga de preferência, mas na falta dela, qualquer outra serve para ativar o sistema de recompensa", diz Suzana Herculano-Houzel. "Por isso, até os tratamentos pensam nesse todo. A recomendação dos Alcoólicos Anônimos e dos Narcóticos Anônimos é abstinência total, é a pessoa reconhecer que o vício se aplica a tudo".

Sociedade do Vício

Para Dartiu Xavier, essas múltiplas opções também são reflexo de uma sociedade voltada para os vícios. "Tendemos a estimular esses comportamentos, somos consumistas e de certo modo até hedonistas. Tudo é voltado para a obtenção do prazer". Para ele, o comportamento dos pais em exigir dos filhos desempenhos fantásticos em todos os aspectos da vida colabora para uma fuga para as drogas. "Esperamos que nossos filhos sejam muitos inteligentes, bonitos e satisfeitos sexualmente. Essas sensações todas são percebidas por quem usa cocaína. O modelo de mundo que a gente passa para as nossas crianças é o de intoxicação por cocaína. A gente não ensina o mundo de verdade. E depois eles ficam com a auto-estima lá em baixo, frustrados, e a droga aparece como uma saída", dispara.

Assim pensa também o médico sanitarista Fábio Mesquita, pioneiro na criação de programas pela redução de danos aos usuários de drogas. "O consumo de drogas hoje é uma epidemia e está relacionado a uma vulnerabilidade social que faz com que as pessoas se apeguem a todo tipo de coisa. As pessoas são bombardeadas com propaganda de cigarros, de álcool e até mesmo de drogas ilícitas, que não estão na TV, mas que chegam às pessoas. Por isso acredito que hoje seria praticamente impossível, nesse contexto social, uma sociedade sem drogas".

Ele lembra que em 1998, a ONU fez uma assembléia especial sobre drogas, quando foi proposto que até 2008 o mundo ficaria livre desse problema. Nesse ano foi feito o primeiro balanço e se constatou que cresceu o consumo. "Esse tipo de proposta é um delírio, completamente irreal". Mas, se isso é uma condição inerente ao ser humano, como ficam as pessoas totalmente proibidas de usar drogas - como ocorre nas sociedades islâmicas mais radicais?

Para Mesquita, a repressão e a religiosidade "seguram" as pessoas, mas na primeira oportunidade elas buscam outro tipo de prazer. "O Afeganistão. por exemplo, logo que se libertou do regime Taleban voltou a ter uma tremenda produção de ópio para exportação. Outro bom exemplo é a Rússia, onde praticamente não havia consumo de drogas durante o regime comunista e hoje é o país onde mais crescem os casos de Aids por uso de drogas injetáveis".

Na contramão estão os dependentes convertidos pelas religiões evangélicas que oferecem a Bíblia no lugar das drogas. "De certo modo, é como se elas se viciassem em religião", brinca Mesquita. Elas assumem um comprometimento emocional, psicológico de outra natureza, mas também passam a dedicar sua vida 24 horas àquilo, só falam desse assunto e só pensam nele".

Do mesmo modo que ocorre com as drogas.

Todos os caminhos levam ao sistema de recompensa

A palavra "vício" costuma ser aplicada só para os casos de dependência de drogas, mas o que se caracteriza por esse desejo obsessivo, tolerância e síndrome de abstinência também se aplica para comportamentos compulsivos. Em todos os casos é ativado o sistema de recompensa do cérebro e, em geral a quantidade de dopamina (neurotransmissor ligado ao prazer) aumenta no núcleo acumbente (NAc), que é o centro do sistema. Como resultado a dopamina circulante pode chegar a ser dez vezes maior que a produzida por prazeres cotidianos, levando a um verdadeiro êxtase.

Diante de tamanha ativação, o sistema de recompensa reage e diminui a sua sensibilidade. A partir daí, para conseguir o mesmo prazer inicial, o usuário tem de consumir cada vez mais. Veja abaixo como cada droga interfere no circuito de prazer do cérebro:

Opiáceos e Opióides Ópio, morfina e heroína ativam diretamente os receptores das endorfinas (opióides do próprio corpo) no núcleo acumbente. A função delas normalmente é regular o teor final de dopamina no NAc. Com a ação das drogas, a produção de dopamina cresce, o que leva a sensações de euforia e bem-estar.

Ecstasy- É uma anfetamina modificada, mas não age como uma (liberando dopamina direto no NAc), e sim como a cocaína, impedindo a reabsorção da dopamina. Essa ação é tão duradoura que o prazer pode se prolongar por horas. A droga age também em vários outros lugares do sistema límbico, inclusive o hipotálamo, que regula funções vitais. É esse comportamento que pode desencadear problemas com hipertermia e desidratação que podem levar à morte.

Cocaína e Crack Impede a reabsorção da dopamina liberada no núcleo acumbente em uma situação de prazer. A droga bloqueia o processo de reciclagem da dopamina pelos neurônios aumentando sua duração e seus efeitos nas sinapses, o que leva à sensação de euforia característica da droga. O uso continuado danifica os neurônios e pode levar à redução dos efeitos da dopamina, provocando depressão e agressividade.

Álcool - Seu efeito vem de mais longe: ele age na origem das fibras dopaminérgicas que chegam ao NAc, numa área no meio do cérebro chamada área tegmental ventral (começo do circuito de prazer). O álcool ativa diretamente os neurônios do VTA, que passam a liberar mais dopamina sobre o NAc. O resultado, mais uma vez, é o aumento da concentração de dopamina no NAc. O uso prolongado prejudica a estrutura dos neurônios e afeta a comunicação entre eles.



Fonte: Revista Galileu Especial nº3 - Agosto/2003