



# O QUE É DEPENDÊNCIA QUÍMICA



INDEPENDÊNCIA



NOVA CONSCIÊNCIA  
EDITORA

*Distribuição*



Caixa Postal 1820 – CEP 13360-000 – Capivari – SP

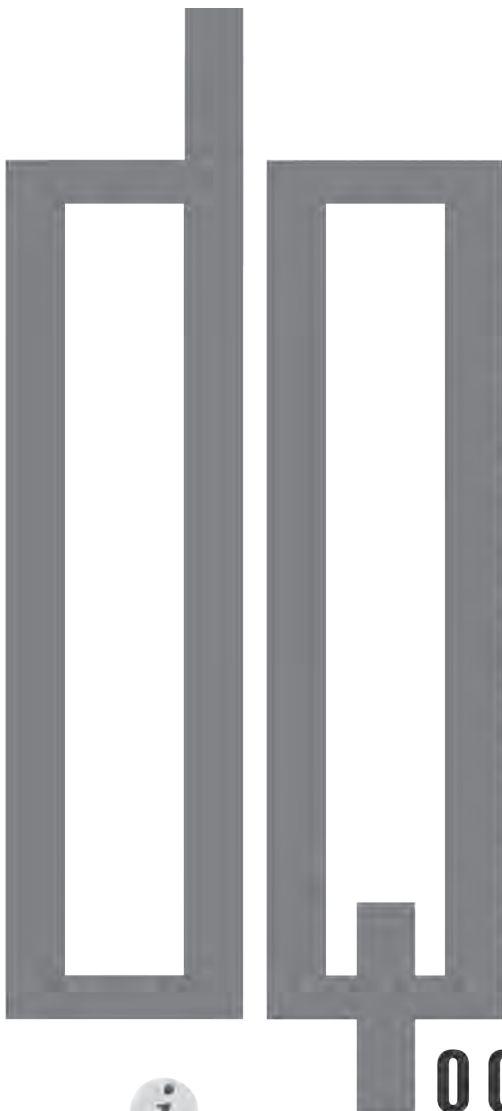
Telefones: (19) 3491-7000 | 3491-5449

Vivo (19) 99983-2575 | Claro (19) 99317-2800

vendas@editoraeme.com.br – www.editoraeme.com.br

Solicite nosso catálogo completo, com mais de 500 títulos, onde você encontra as melhores opções de literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens, romances palpantes, cursos e estudos esclarecedores, bem como obras relacionadas à dependência química, com relatos pessoais e textos sobre tratamento e prevenção ao uso de drogas.

Caso não encontre os nossos livros na livreria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.



MARIA HELOISA BERNARDO [PSICÓLOGA]

# O QUE É DEPENDÊNCIA QUÍMICA



INDEPENDÊNCIA



NOVA CONSCIÊNCIA  
EDITORA



© 2014 Maria Heloisa Bernardo

1ª edição – agosto/2015 – 3.000 exemplares

CAPA | André Stenico  
DIAGRAMAÇÃO | Rafael S. Gatti  
REVISÃO | Editora EME

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA EDITORA

Bernardo, Maria Heloisa, 1954 -

O que é dependência química / Maria Heloisa Bernardo -  
1ª ed., ago. 2015 - Capivari, SP : Editora Nova Consciência.  
192 p.

ISBN Editora Nova Consciência 978-85-63448-52-1

ISBN Independa Editora 978-85-69203-05-6

1. Dependência química. 2. Alcoolismo. 3. Álcool. 4. Cigarro.  
5. Drogas. 6. Codependência. 7. Espiritualidade. I. Título.

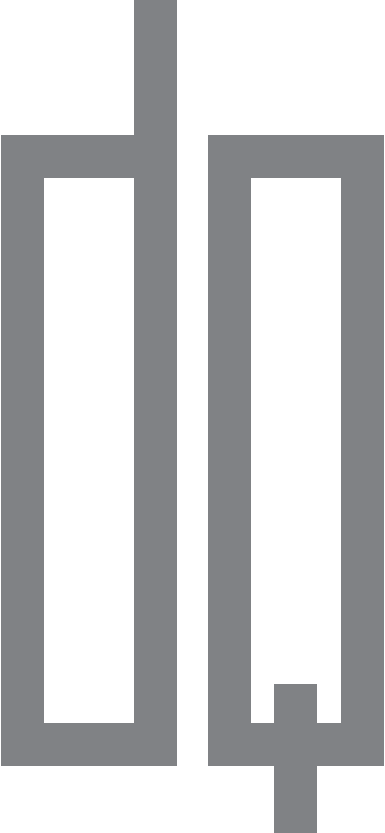
CDD 615.7



# SUMÁRIO

Por que um livro sobre dependência química? .....	7
A dependência química.....	11
Fases da evolução da doença .....	29
Breve história das drogas .....	47
As drogas e seus efeitos.....	63
Álcool e tabaco - mitos e realidade .....	81

Tudo sobre as drogas .....	95
Recuperar é possível .....	113
Espiritualidade e dependência química.....	133
Prevenir é necessário .....	153
Codependência: a doença da família.....	167
Voltando ao princípio.....	189



## POR QUE UM LIVRO SOBRE DEPENDÊNCIA QUÍMICA?

O USO ABUSIVO DE drogas não mais deve ser considerado um fenômeno marginal, isolado ou restrito a grupos específicos da sociedade. Estatísticas de fontes especializadas, como a OMS – Organização Mundial da Saúde, dentre outras, indicam crescimento do consumo de substâncias psicoativas em todo mundo e, particularmente nos centros urbanos, atingindo cerca de 10% das populações, independentemente de idade, sexo, nível de instrução e poder aquisitivo.

Trata-se, portanto, de uma questão que envolve sobremaneira o bem-estar social e particularmente a

saúde pública e, cuja gravidade pôde ser medida em recente pesquisa do Ibope que continua apontando as questões que envolvem o uso abusivo e a disseminação das substâncias psicoativas como uma das maiores preocupações do povo brasileiro.

Nossa experiência profissional confirma tanto o crescimento no consumo de drogas quanto a diversificação do perfil dos usuários. As pessoas que hoje procuram orientação sobre drogas pertencem aos mais diferentes grupos étnicos, culturais e socioeconômicos. São universitários, estudantes de segundo grau, educadores, diretores de empresas, profissionais de saúde e RH e donas de casa. Com eles, temos aprendido a enfrentar essa síndrome insidiosa, que provoca danos físicos em seu portador e sofrimento emocional aos seus familiares e amigos.

Observando experiências de outros países e, principalmente, analisando o comportamento de milhares de pacientes, observamos que táticas de amedrontamento, não apenas são ineficazes, como comprometem a credibilidade do tratamento. Tratar dependência química é possível, sim! Avanços terapêuticos na área asseguram bons índices de recuperação. Mas prevenir está na base do sucesso do combate à doença.

A experiência em lidar com dependentes no setor de tratamento e na implantação de programas preventivos fez crescer a convicção de que apenas uma orientação franca, baseada em fatos – não em ameaças



e mistificações – sobre a síndrome e seus efeitos, pode contribuir para um melhor equacionamento sobre uso, abuso e dependência de substâncias psicoativas. Não se faz prevenção somente com informação, é verdade. Mas não se faz prevenção sem informação – clara, correta, fundamentada.

Conscientizar, elevar o nível de conhecimento e mobilizar para uma mudança de valores e atitudes são ações relevantes em qualquer esforço preventivo. É a esta tarefa que pretendemos nos dedicar na publicação deste livro. Nossa principal expectativa é de que as informações aqui apresentadas possam ser úteis aos seus destinatários preferenciais – pais, educadores, agentes comunitários, profissionais de saúde, e todos aqueles que desejam conhecer melhor a síndrome da dependência química.

MARIA HELOISA BERNARDO

Para ter acesso às atualizações do conteúdo deste livro, acompanhe a série de *e-books O que é dependência química*, de Maria Heloisa Bernardo, editada e distribuída gratuitamente pelo Instituto Independa:

**[www.oqueedependenciaquimica.com.br](http://www.oqueedependenciaquimica.com.br)**



# A DEPENDÊNCIA QUÍMICA

TRÊS ESCOLAS DE PENSAMENTO tentam explicar a dependência química

Muitos estudos e pesquisas no campo das compulsões têm sido desenvolvidos nas quatro últimas décadas, iluminando a compreensão da natureza da dependência química. Este conhecimento vem gerando várias teorias sobre dependência química, o que torna muitas vezes difícil a sua compreensão e a fusão delas.

Apesar disso, torna-se imprescindível este esforço, pois ele orientará sobre as políticas globais de preven-

ção, assim como a metodologia e as estratégias de tratamento neste campo. Tradicionalmente, destacam-se três grandes escolas de pensamento sobre a natureza da dependência química.

**O MODELO ACADÊMICO** – Este modelo explica que a dependência química é causada pela adaptação do corpo aos efeitos tóxicos das drogas em nível bioquímico e celular. A ideia principal deste conceito é a de que determinada quantidade de droga, em determinado período de tempo, levará a mudanças nas células corporais e cerebrais resultando na dependência.

Quatro mudanças caracterizam este processo:

A primeira, conhecida como tolerância, ocorre à medida que o organismo passa a necessitar cada vez mais de doses maiores para experimentar os mesmos efeitos prazerosos das doses iniciais.

Na segunda mudança, o corpo “necessita” das drogas para manter o equilíbrio.

A terceira é a síndrome de abstinência, que se manifesta com a parada abrupta do uso da substância psicoativa, gerando profundo desconforto físico e emocional, com forte anseio pela droga.

A quarta mudança, dentro deste modelo, é conhecida como dependência psíquica. Resulta da influência direta das drogas na química cerebral, condicionando o usuário aos efeitos prazerosos proporcionados pelas substâncias.

**O MODELO DE DOENÇA** – Este modelo afirma que a dependência química é uma doença primária, progressiva, crônica e potencialmente fatal. Preconiza que sua causa é consequência de deficiências orgânicas e genéticas que alteram o metabolismo, a química cerebral e o funcionamento dos neurotransmissores. Destaca também que a doença é deflagrada pela experimentação das drogas por um organismo suscetível num ambiente favorável ao abuso de drogas. A pessoa suscetível experimenta compulsão, perda de controle e continuidade do uso a despeito das consequências negativas físicas, emocionais, sociais e espirituais.

**O MODELO SOCIAL** – Muitos estudos sociológicos indicam que a pressão de grupos, o estresse físico/emocional e outros fatores ambientais levam os indivíduos a buscar, usar e manter contínua dependência de drogas. Neste modo, existem cinco níveis considerados da experimentação à dependência. São eles:

- Uso experimental.
- Uso recreativo.
- Uso habitual.
- Abuso de drogas.
- Dependência, onde a principal característica é a perda de controle do uso dos químicos.

A explicação mais atual para a dependência química encontra-se na CID – Classificação Internacional das Doenças. Suas descrições clínicas e diretrizes diag-

nósticas abordam a dependência de forma global, apresentando o conceito 'síndrome de dependência' como um conjunto de fenômenos fisiológicos, comportamentais e cognitivos, no qual o uso de uma substância, ou uma classe de substâncias, alcança uma prioridade muito maior para um determinado indivíduo do que outros comportamentos que antes tinham muito valor.

## **COMPREENDENDO A DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

Drogas alteradoras do humor produzem modificações no cérebro que alteram o seu funcionamento. O cérebro é composto de milhões de células que se comunicam umas com as outras e com o resto do corpo, enviando e recebendo mensagens químicas. Estas células cerebrais contêm mensageiros químicos, chamados neurotransmissores, que são lançados milhares de vezes a cada segundo, e depois voltam às células cerebrais das quais foram descarregados, onde serão ainda usados novamente para levar outras mensagens. Cada célula cerebral tem um balanço específico que varia de pessoa para pessoa. O balanço de neurotransmissores de cada indivíduo fornece a base química para a sua personalidade, habilidades e capacidade de superar dificuldades físicas e psicológicas. Somente quando o balanço é mantido, podemos nos lembrar, concentrar-nos, aprender, coordenar e competir plenamente.

Uma vez alterada a função do cérebro, a pessoa

experimenta mudanças físicas, emocionais e comportamentais. Substâncias psicoativas, portanto, têm o poder de alterar o pensamento, danificar a mente e o corpo e afetar o comportamento e os relacionamentos. Com atração e afinidade pela mente, agem sobre o sistema nervoso central e particularmente sobre o cérebro. Os novos conceitos sobre dependência química ensinam que não há drogas pesadas do ponto de vista do desencadeamento da doença. Da nicotina ao álcool, passando por maconha, cocaína, *crack* e psicotrópicos, todas as drogas apresentam-se como poderosos indutores da dependência. Elas dispõem de uma propriedade comum sobre o cérebro, que é a de produzir uma recompensa essencialmente prazerosa no início de seu uso, desencadeando a ação repetitiva e levando, com o tempo, à dependência química. Desenvolver a dependência química, e qual o tempo que isso leva, depende da droga utilizada e da pessoa que a utiliza. Assim como em qualquer outra questão que envolve saúde, o grau de vulnerabilidade de uma pessoa a desenvolver dependência química depende de certos fatores predisponentes pessoais, do meio ambiente e do químico de escolha.

A dependência química pode ocorrer quando alguém, de algum modo, ultrapassa seu limiar invisível, liberando um tipo de resposta bioquímica no cérebro através do consumo repetitivo de substâncias psicoativas.