

Sábado, 30 de Maio de 2026

A linha invisível entre o uso e a dependência

Neste artigo, vamos refletir sobre a dependência química e sobre o papel da psicologia nesse processo. A proposta é ampliar a compreensão sobre o que se sabe até hoje a respeito dessa condição, observando como corpo, mente e meio interagem tanto no adoecimento quanto na recuperação.

A psicologia, com sua escuta e com o olhar atento às dimensões biológicas, emocionais e sociais, tem muito a contribuir para entender esse fenômeno e auxiliar na reconstrução de quem vive essa experiência. Todos os textos da série estarão disponíveis em @iMentesPlurais.

A dependência não nasce de um único fator. Ela é o resultado de uma combinação de contextos, vulnerabilidades e respostas humanas. O meio, por exemplo, é um terreno fértil onde tudo começa. A família, os amigos, a cultura e os espaços sociais influenciam diretamente a relação que o indivíduo estabelece com as substâncias.

Há contextos que funcionam como gatilhos e outros que servem de proteção. E é nesse cenário que o álcool, de forma silenciosa, se destaca como a principal porta de entrada. Socialmente aceito e culturalmente celebrado, o álcool está presente em encontros, festas e momentos de lazer.

Justamente por ser tão naturalizado, ele se torna uma das drogas mais perigosas. Seus danos costumam ser ignorados, e o consumo abusivo acaba sendo visto como algo comum. Por isso, as políticas públicas de saúde utilizam a expressão “álcool e outras drogas”: o álcool é, muitas vezes, o primeiro passo de um caminho que pode levar ao abuso e à dependência.

No corpo, as substâncias produzem respostas rápidas e intensas. O sistema de recompensa cerebral libera dopamina e cria uma sensação de prazer e alívio que o organismo aprende a buscar novamente.

Com o tempo, o corpo precisa de doses maiores para sentir o mesmo efeito, um processo conhecido como tolerância. O prazer químico substitui o prazer natural, e o equilíbrio fisiológico se perde.

É importante lembrar que essa adaptação não é sinal de fraqueza moral ou falta de vontade, é um mecanismo biológico de resposta e dependência. O corpo, condicionado, passa a pedir o que o cérebro já associou ao alívio imediato.

A mente, por sua vez, busca na substância uma forma de escapar do sofrimento. Para muitos, o uso surge como tentativa de lidar com a ansiedade, a culpa, o medo ou a solidão.

O ato de consumir passa a representar um modo de anestesiar o que não se consegue nomear. Sob a ótica da psicologia, o uso da substância é um sintoma, uma forma de o sujeito comunicar algo que não encontra expressão na palavra.

Quando o sofrimento é intenso e o recurso emocional é escasso, a mente transforma o uso em refúgio. A substância, então, ganha função simbólica: ela ocupa o espaço daquilo que falta, daquilo que dói e não é dito.

Assim, o ciclo se fecha. O meio oferece e reforça o contato, o corpo se adapta e a mente se apoia. O uso casual pode se tornar abuso e, em seguida, dependência. A transição costuma ser gradual, começa com o prazer da experimentação, passa pela necessidade de repetir e termina quando a substância começa a organizar o cotidiano, o humor e as relações.

O sujeito perde o controle não de repente, mas pouco a pouco, na medida em que o prazer se transforma em prisão. É o caso do indivíduo que, ao usar álcool apenas em momentos sociais, passa a precisar dele para relaxar, depois para dormir e, quando percebe, já não consegue atravessar um dia sem beber.

A psicologia compreende que, muitas vezes, a droga representa uma fuga da realidade, uma tentativa de se proteger da dor emocional, mesmo que a um alto custo.

O trabalho terapêutico busca justamente resgatar o sentido, restaurar a consciência do corpo, reconectar o sujeito ao meio e desenvolver recursos para lidar com a própria mente. Ao compreender o que o uso tenta calar, abre-se espaço para reconstruir o equilíbrio entre corpo, mente e meio. É nesse reencontro que a recuperação começa.

Nos próximos artigos, vamos aprofundar cada um desses elementos — o meio, o corpo e a mente — e entender como cada um deles participa, à sua maneira, da dependência e da possibilidade de cura.

Nailton Reis é Neuropsicólogo Clínico com especialização em Neuropsicologia Cognitiva Comportamental, Avaliação Psicológica e Psicologia do Trânsito em Cuiabá-MT - CRP 18/7767