

ITECH – Instituto de Terapia e Ensino do Comportamento Humano

Abuso e dependência de álcool e substâncias psicoativas

Cristina Belotto da Silva

Tainara Claudio Maciel

O abuso e a dependência de álcool e drogas representam hoje uma parcela considerável dos problemas da saúde pública.

Segundo o *National Institute on Drug Abuse* americano, até o momento, o tratamento considerado efetivo é o que inclui intervenções voltadas para os componentes biológico e comportamental.

De acordo com a teoria comportamental, o comportamento de auto-administração de substâncias psicoativas tem base nas mesmas leis que regem os comportamentos normais, ou seja, é determinado por três classes de variáveis: filogenéticas, ontogenéticas e variáveis culturais. Dessa forma, entre outras coisas, a dependência é determinada pela aprendizagem proveniente das relações entre o indivíduo e seu ambiente.

Há duas formas de aprendizagem: a partir do condicionamento reflexo e a partir do operante.

No primeiro caso, baseado no condicionamento clássico ou de Pavlov, a aprendizagem se dá nas situações em que um estímulo neutro é pareado a um estímulo incondicionado que costuma eliciar determinadas respostas reflexas no organismo. Com este pareamento, o indivíduo passa a apresentar a mesma resposta reflexa também diante do estímulo inicialmente neutro, que passa então a ser um estímulo condicionado.

De forma prática, um estímulo antes neutro pode se tornar um desencadeador para o uso de drogas ou álcool, ou ainda para reações de fissura, como resultado do pareamento repetido deste estímulo ao uso de álcool e/ou drogas. Dessa forma, a vontade de consumir a substância pode ser

eliciada por vários estímulos (previamente pareados ao uso da substância), o que aumenta o leque de possíveis desencadeadores do uso. Por exemplo: após o uso de droga na casa de um amigo, a casa que até então era um ambiente neutro, pode passar a eliciar respostas de fissura. Desta forma este ambiente (casa do amigo) que antes era neutro, ao ser relacionado ao uso pode se tornar mais um estímulo para eliciar a vontade de fazer uso da substância psicoativa.

Além desta forma de condicionamento, outro processo pode ocorrer concomitantemente. Ao mesmo tempo que o comportamento de usar a droga pode ser uma resposta eliciada pelo condicionamento reflexo, ela também produz mudanças no ambiente, as conseqüências. E como os organismos são também sensíveis às mudanças ambientais produzidas por seus comportamentos, esses eventos que sucedem o comportamento podem passar também a aumentar a probabilidade de emissão do mesmo em uma condição semelhante futura. Esse controle do comportamento a partir de suas conseqüências é conhecido como comportamento operante ou selecionado por conseqüências.

Neste caso, o uso de álcool e drogas pode ser mantido pelas conseqüências que os seguem. Exemplo: o uso de substâncias pode produzir uma sensação de bem estar, o que aumenta a chance do indivíduo usar novamente em uma situação futura semelhante. Neste caso, o comportamento é reforçado positivamente, ou seja, a resposta (de usar droga), é mantida pela inserção de um estímulo reforçador, no caso o prazer gerado por esta atitude.

Há também o processo no qual o comportamento de consumir substâncias pode ser reforçado (mantido) pela retirada ou postergação de uma situação ou estimulação aversiva, que é chamado de reforçamento negativo. Assim, a dependência em drogas é identificada como um comportamento de fuga, que é a retirada de uma situação aversiva.

Um exemplo de manutenção do comportamento pela retirada de uma situação aversiva é o de indivíduos passando por síndrome de abstinência da

substância e ao consumirem a mesma têm uma diminuição nos sintomas incômodos da abstinência. Neste caso, a retirada dos sintomas aversivos após o uso da substância pode ajudar a manter o comportamento de consumi-la em situação semelhante futura. Outro exemplo é o de indivíduos que estão tristes, ansiosos ou passando por algum problema de vida e, ao consumirem a substância, têm como consequência a diminuição do estado emocional aversivo. Nestes casos, o uso da droga funciona como uma fuga ou esQUIVA da situação aversiva vivida, e o comportamento passa a ser reforçado pela retirada da aversividade.

Mais um exemplo que envolve a manutenção do comportamento tanto por reforçamento positivo quanto negativo é o de um indivíduo que apresenta repertório social reduzido e após viver a situação de utilizar droga em uma situação social pode ter a consequência de se sentir mais confortável e menos tímido nesta situação. Com esta experiência, é possível que o comportamento de ingerir a droga ocorra novamente em situações futuras semelhantes, sendo tanto reforçado negativamente pela diminuição do incômodo, como positivamente pela atenção social recebida nesta condição.

Diante de diferentes estímulos, o organismo costuma emitir uma taxa maior de comportamentos diante do estímulo que apresenta maior valor reforçador do que diante de um de menor valor. Como as substâncias são estímulos que produzem consequências reforçadoras de alto valor e rapidamente, elas costumam prevalecer a outras fontes reforçadoras na vida da pessoa. Os comportamentos seguidos por reforçadores positivos imediatos costumam ser mais selecionados do que os comportamentos cujas consequências reforçadoras são de médio/longo prazo, a não ser que a história de vida prévia do indivíduo tenha propiciado um aprendizado de busca por reforçadores tardios de maior valor que os imediatos. Em geral, deixar de usar uma substância psicoativa resulta, a curto prazo, em passar por incômodos físicos e talvez até sociais, como por exemplo sintomas de abstinência e a dificuldade de se inserir socialmente sem a droga, respectivamente. Embora

haja conseqüências boas, como deixar de se colocar em situações de risco pelo uso da droga, essas conseqüências são tardias ao comportamento de fazer outras coisas que não o uso da substância. Nestes casos, para facilitar o processo de deixar o uso é interessante que o comportamento de deixar de usar fosse seguido também por reforçadores positivos imediatos, como receber atenção ou ainda prêmios (como os proporcionados em intervenções de manejo de contingências que têm obtido bons resultados em pesquisas, mas são de difícil aplicação em geral).

O manejo de contingências se dá no estabelecimento de novas relações de se-então, por exemplo, diante de um problema no trabalho, *se uso drogas então me sinto melhor e me esquivo de resolver este problema*. O manejo de contingências neste caso seria o estabelecimento de uma nova relação de aprendizagem que proporcione conseqüências que reduzam a possibilidade do uso, como, diante de um problema no trabalho, *se procurar alternativas para resolver este problema então resolvo o problema e me sinto bem sem precisar fazer uso de drogas e assim evito todas conseqüências aversivas relacionadas ao uso*.

Outra questão importante é que a procura pelo deixar de usar a substância costuma estar mais sob controle de evitar eventos ruins do que de obter conseqüências boas. É conhecido via inúmeros experimentos que qualquer comportamento tem maior chance de ser emitido se ele estiver sob controle de um reforçador positivo, do que sob controle da retirada de um evento aversivo no futuro.

E no caso do uso de substâncias, o uso resulta em uma conseqüência imediata que propicia bem estar, em detrimento ao deixar o uso que resulta em mal estar imediato e, só a médio, longo prazo, resulta em deixar de ter maiores problemas na vida (falta de dinheiro, dificuldades de relacionamento, etc..).

Com base no primeiro modelo de aprendizagem, o condicionamento reflexo, a exposição a estímulos (*cue exposure*) procura identificar estímulos

desencadeadores da vontade de usar para cada indivíduo, e depois expor esses estímulos continuamente ao paciente sem permitir o uso da substância até que eles parem de eliciar respostas reflexas de fissura ou uso. Este processo é conhecido como extinção de uma resposta condicionada reflexa, na qual ocorre a quebra do pareamento entre determinados estímulos e o uso de substâncias. Este procedimento tem se mostrado mais efetivo na redução da gravidade de um lapso do que na prevenção de um primeiro lapso especificamente. Ou seja, ela não reduz as chances de um lapso, apenas diminui a gravidade do mesmo.

Já, uma outra forma de intervenção pode ser voltada para o treino de respostas alternativas. Além disso, é possível também treinar novos comportamentos que produzam conseqüências reforçadoras que concorram com o uso da substância.

Neste caso, procura-se avaliar inicialmente em que situações os comportamentos costumam ocorrer e quais costumam ser as conseqüências dos mesmos, para que se possa identificar a funcionalidade do comportamento de uso. É comum que o uso de substâncias possa ter a função de fazer o indivíduo relaxar e se adequar socialmente com mais facilidade, ou ainda de fugir de situações incômodas, como brigas familiares, dificuldades financeiras ou de conseguir um emprego. Em ambos os casos, se identifica déficits no repertório comportamental do indivíduo - no primeiro a dificuldade de se expor socialmente com mais habilidade e no segundo um padrão de esquiva de problemas e a dificuldade de resolvê-los.

Para se identificar os déficits comportamentais e a função dos comportamentos é realizada a análise funcional, ou de contingências. A análise funcional consiste na identificação de relações entre os eventos ambientais e as ações do organismo. Para identificar tais relações é necessário especificar a ocasião em que a resposta ocorre, a própria resposta e suas conseqüências. Neste caso, tanto as condições ambientais que precedem quanto as que sucedem o comportamento estão relacionadas à sua manutenção. Assim, são identificadas a função do comportamento e suas condições mantenedoras. Os

dados podem ser obtidos por meio do relato verbal e pela observação direta dos comportamentos do paciente, e organizados para que se identifique as variáveis independentes (antecedentes e conseqüências) e dependentes (respostas).

Desta forma o papel o terapeuta consiste em identificar todas estas variáveis, estabelecer as análises funcionais e junto com o cliente proporcionar um treino discriminativo das situações e comportamentos e desenvolver novas habilidades como as de conseguir recusar um convite ao uso, de assertividade, de respostas sociais mais adequadas (incluindo exposição para diminuir incômodo social), treino de resolução de problemas (para diminuir a probabilidade do uso da droga como uma fuga para situações-problema não resolvidas), e de respostas alternativas para serem emitidas diante de situações que costumam gerar fissura.

Cristina Belotto da Silva

Graduada em Psicologia e Mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento pela PUC-SP, e Doutora em Ciências pelo Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP. Terapeuta Analítico-Comportamental do ITECH.

Tainara Claudio Maciel

Graduada em Psicologia pela PUC-Campinas. Especialista em Análise do Comportamento pela USP. Formada em Terapia Analítico Comportamental Infantil pelo Núcleo Paradigma. Terapeuta Analítico Comportamental do ITECH.