

# nº ZEROØ

JORNAL LABORATÓRIO DA ESCOLA DE COMUNICAÇÃO DA UFRJ - número 26 - 2014/1

## Vícios



# Absinto, maconha e peidos

Quando os vícios são parte fundamental do processo criativo

Paulo Batistella

Em meio a barulheira de um auditório lotado, um velho gordo, sozinho num palco, clama, com uma voz morosa, por um tal Dennis. O senhor, aparentemente bêbado e com uma garrafa de vinho na mão, é Charles Bukowski e está fazendo uma leitura de seus escritos a jovens fãs exaltados. O Velho Tarado, como é conhecido o poeta, sentenciava lentamente ao diretor do evento: “Dennis, você está dirigindo este maldito show. Eu vou abandoná-lo no meio do caminho, a não ser que eu tenha outra garrafa de vinho ao meu lado, okay?” Bukowski confundia seu vício com sua própria criação artística.

E não é o único nisto. O escritor Ernest Hemingway acompanhava sua literatura de uma garrafa de whisky. Absinto? O poeta Paul Verlaine dizia que tomava “com açúcar”. O pintor Vincent Van Gogh também era viciado na bebida da fada verde. E dentre os elementos viciantes não se vê apenas bebidas alcoólicas. Fyodor Dostoiévski era maluco por jogos de azar, Lord Byron foi um doido por sexo, e James Joyce, o romancista irlandês, se mostrou, bizarramente, viciado em flatulências: “Eu espero que Nora não pare de peidar no meu rosto para que eu conheça seus cheiros também”. Inspirações ou ruínas, vícios moldaram obras e vidas. E ainda moldam.

Hoje, o jovem jornalista e escritor Victor Lages, encontra relação de certos vícios com seu processo criativo. Segundo o autor piauiense de 21 anos, para



Ilustração: João Neiva Peregrino

seguia mais produzir sem a maconha. Esse é um problema de você relacionar um hábito ao processo criativo, você cria um limite para sua imaginação, condiciona a produção”. A partir daí, ele reconheceu estar viciado em outra coisa: “Hoje meu vício é próprio processo. Eu não consigo sair de casa sem lápis e papel. Quando saio sem, eu fico angustiada”. E, no final das contas, após tanto absinto, maconha e até os peidos de Nora, é possível reconhecer o que verdadeiramente vicia: um bom livro, uma campanha publicitária criativa ou uma tela instigante.

produzir seu primeiro livro, de título *Menor que o mar, Maior que o tempo*, ele precisou se ambientar as substâncias e aspectos viciantes que eram tratados em sua própria obra. “É um romance que envolvia muita coisa de noite e bebida, busquei me enquadrar mesmo no espaço. Só escrevia de madrugada, troquei o dia pela noite. E sempre tomava uma bebida para abrir os horizontes da mente”, disse, rindo, o romancista.

Já o redator publicitário Rafael Lucas, paulista de 28 anos, afirma que não recorre a nenhuma cerveja, absinto ou whisky para aguçar a criatividade e escrever: “Minha droga é a música”. Ainda que pareça um mero hábito, a coisa soa séria para ele: “Para produzir bem e me focar nos textos, eu preciso pôr fones de ouvido e colocar um som. Já esqueci o fone em casa, mas sempre tem alguém na agência que empresta. Pessoas que, diferentemente de mim, conseguem viver e trabalhar bem sem ele”.

Músicos também têm seus vícios. A cantora pop Lady Gaga declarou, no final de 2013, que usava maconha como parte do seu método de criação. Inicialmente, a planta era uma forma de aplacar dores e aliviar a ansiedade, contudo, o vício também acabou servindo a sua obra. Passado um tempo, ela deixou de relacionar as duas coisas: “Eu posso ser brilhante sem isso? Eu sei que eu posso e eu tenho que ser”.

Caso comum ao da cantora, se tratando do uso da cannabis como parte do método artístico, é o do artista plástico e pintor João Neiva Peregrino. “A mente começa a funcionar em um ritmo diferente do normal. Isso era uma incentivo para minha produção. Trazia uma inquietação que ajudava no processo”, contou o também ilustrador, autor da imagem publicada acima. Apesar dos benefícios relatados, o paraibano de 23 anos deixou a prática de lado. “Parei. Porque em certo momento eu não con-

## EXPEDIENTE



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
Reitor  
Carlos Levi

**ECO**

ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

Direção

Amaury Fernandes

Coordenação do Curso de Jornalismo

Cristiane Costa

Coordenação do Núcleo de Imprensa

Cecília Castro

**nºZERO**

número 26

Informativo produzido pelos alunos da Escola de Comunicação da UFRJ

Coordenação Acadêmica

Cristiane Costa

Coordenação gráfica, design e capa

Cecília Castro

Estagiários

Letícia Amorim e Wallace Nascimento

Este número foi produzido com matérias elaboradas pelos alunos da disciplina Jornal Laboratório.

TIRAGEM: 500 exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

# Workaholics anônimos

Cada vez mais, profissionais fazem da hora de lazer uma extensão do trabalho

Aldir Cony

A televisão está ligada na Globo News. No computador, três ou quatro portais de notícias estão abertos na tela, sendo atualizados a cada cinco minutos. Na mesa, uma pilha de jornais que já foram lidos – alguns até duas vezes –, mas que continuam ali caso seja necessário consultar alguma reportagem novamente.

A cena parece descrever a sala de trabalho de algum jornalista. Quase isso: é, na verdade, o quarto da casa de Robson Santos, editor-chefe do Brasil Urgente Rio, programa jornalístico da Band. Para ele, o expediente começa ao acordar e termina só na hora de dormir. Isso quando o sono é possível.

Ter o dia-a-dia totalmente voltado para o trabalho, tratando a profissão como a principal razão de viver, é o que especialistas definem como ser um workaholic: uma condição psicológica que existe há décadas, mas que foi intensificada na sociedade da informação e da tecnologia em que o mundo entrou nos últimos anos.

No caso de Robson, o cargo de chefia que ocupa é um dos motivos para tanto esforço. Em geral, postos de liderança estão diretamente relacionados ao “vício em trabalho”, já que a necessidade de conduzir uma equipe e coordenar as ações de muitas outras pessoas leva à cobrança de si mesmo e à busca pela autossuperação. Prova disso é que, no rol de viciados famosos, estão nomes como Vladimir Putin e o treinador Bernardinho.

A lista de “workahóli-



Robson (à direita) debate o espelho do Brasil Urgente Rio com o apresentador, Fábio Barretto

cos anônimos” também é vasta. Eles estão em todas as áreas, principalmente as que exigem mais esforço intelectual do que físico, como é o caso do jornalismo.

“Para mim, o trabalho é 24 horas: começa e termina em casa, acompanhando todos os sites e jornais, já pensando no que farei quando chegar à redação”, afirma Robson. “Na emissora, participo da reunião de pauta, monto o espelho do Brasil Urgente e escolho qual editor será responsável por cada matéria.”

Essa já é a rotina tradicional de um editor-chefe, mas no caso de Robson, ele acumula as funções de editor de vídeo e de texto. “Isso é ruim, deixa o trabalho mais estressante, mas é uma determinação da emissora”, explica.

A tensão no trabalho é

muito maior quando o jornal está no ar. “Nessa hora, preciso refazer, ao vivo, tudo o que fiz ao longo do dia, porém acompanhando os índices de audiência, alterando a ordem das matérias, derrubando reportagens e escolhendo a hora dos comerciais”.

“Para mim, o trabalho é 24 horas: começa e termina em casa”

Robson já está acostumado a esse tipo de tensão. Mesmo tendo se formado há menos de 10 anos, ele já foi repórter, apresentador e chefe de reportagem

terioração da qualidade de vida de quem sofre desse problema”.

Para aliviar o estresse e evitar os danos causados pelo trabalho, a especialista aconselha: “Faça uma pausa e avalie a maneira de se relacionar consigo, com a carreira e com as pessoas ao seu redor”.

### Teste de ‘workaholismo’

Algumas perguntas elaboradas pela “Workaholic Anonymous World Service Organization” podem ajudar a descobrir se você está precisando dar esse tempo no trabalho e relaxar um pouco mais. Quanto mais respostas “sim”, mais significa que você está se tornando um “workaholic”.

Confira:

Você costuma sonhar com o trabalho?

O trabalho é a atividade que você mais gosta de fazer e falar?

Você leva trabalho para fazer na cama?

Você trabalha durante as refeições?

Você trabalha mais de 40 horas por semana?

Você pensa em seu trabalho quando dirige ou se prepara para dormir, ou quando os outros estão falando?

Você acha que não há problema em esticar o expediente se você adora o que está fazendo?

O futuro é uma preocupação constante para você, mesmo quando as coisas estão correndo muito bem?

Sua família e seus amigos desistiram de esperar que você chegue na hora?

Suas horas extras incomodaram sua família ou outros relacionamentos?

# O perigo por trás da solução

Vício em benzomedicamentos atinge cerca de 50 milhões de pessoas

Ana Siqueira

Foi como olhar para dois desconhecidos. Suas anotações lhe diziam que aquela seria a segunda consulta de ambos, mas nem as frases escritas por seu próprio punho despertavam em Susannah qualquer familiaridade. Psicóloga atuante há alguns anos, essa foi sua primeira perda de memória em função do uso excessivo de Clonazepam, medicamento benzodiazepínico vendido com os nomes de Rivotril, Navotrax e Klonopin. Ao inibir algumas atividades do Sistema Nervoso Central, a droga desencadeia efeitos colaterais que variam conforme o organismo de cada paciente. Só uma coisa é unânime entre médicos e usuários: sua rápida capacidade de causar dependência.

Embora pareça menos nociva do que as substâncias ilícitas, ela atinge grandes parcelas da população. Segundo dados da Associação Brasileira de Psiquiatria, cerca de 50 milhões de pessoas utilizam as benzodiazepinas diariamente, em sua maioria mulheres diagnosticadas com doenças médicas ou psiquiátricas crônicas. Susannah, por exemplo, tornou-se usuária aos 23 anos, quando começou a sofrer ataques de pânico em momentos de exposição pessoal.

Bastava que precisasse falar em público para sua respiração falhar, as mãos ficarem dormentes e ela adquirir uma condição conhecida como “visão em túnel”, quando a visão periférica fica momentaneamente prejudicada. Já se passaram quase dez anos. Desde então, ela alterna épocas de consumo controlado e seguro do



*“Eu sei como é fácil se viciar. Conheço o desespero da abstinência”*  
Susannah

Clonazepam a dosagens não tão responsáveis assim. E sua displicência não passa impune: por ter exagerado algumas vezes, a dose desencadeadora de suas perdas de memória é, agora, bem menor.

O uso de benzomedicamentos já havia sido amplamente difundido antes mesmo de Susannah nascer. Na década de 70, eles viraram

febre no tratamento de diferentes transtornos ansiosos e, até hoje, continuam sendo prescritos com grande frequência em muitos países. De acordo com ela, os psiquiatras nem sempre estão cientes dos riscos que acompanham o uso abusivo desses remédios. Há também aqueles que não os levam a sério. Nos dois casos, são os pacientes os principais prejudicados.

O acesso a essas medicações é ainda mais fácil do que se imagina. Susannah conta que, em Nova York, onde vive desde que iniciou seus estudos de psicologia, o Clonazepam é vendido como droga de rua. Mesmo assim, conseguir receitas de algum médico irresponsável

ou pegá-las emprestado com amigos ainda são as práticas mais comuns, em função dos altos preços do tráfico. “Além disso, alguns viciados

em cocaína chegam inclusive a recorrer aos benzodiazepínicos para diminuir o impacto sentido quando o efeito da droga está acabando”, comenta.

Assim como no Brasil, psicólogos norte-americanos não podem prescrever medicamentos aos pacientes. Seu trabalho consiste em promover o diálogo a partir de terapias, sejam elas individuais ou em grupo. Por isso, é comum que trabalhem em parceria com psiquiatras. Graduados em medicina e especializados em saúde mental, são eles os profissionais responsáveis pela prescrição de drogas como Rivotril, Navotrax ou Klonopin.

Susannah conhece um pouco dos dois lados. É psicóloga, mas vive na pele as dificuldades de quem não consegue largar o medicamento. Há casos em que ela sugere a seus pacientes um acompanhamento psiquiátrico, mesmo sabendo que isso pode resultar em um reforço na estatística dos dependentes de benzodiazepínicos. Em situações como essas, é grande sua dúvida. “Por um lado, as drogas realmente

## Realidade nacional

No Brasil, a venda excessiva de drogas utilizadas no tratamento contra ataques de pânico e ansiedade, as benzodiazepinas, fica por conta do famoso jeitinho brasileiro.

Contrariando a legislação do país, são muitas as farmácias que insistem em fornecer Rivotril e seus genéricos sem apresentação do pedido médico. Outros medicamentos de tarja preta também são comercializados com grande displicência.

Várias drogarias no Rio de Janeiro se encaixam perfeitamente nessa descrição. No Catete, bairro da zona sul carioca, está uma delas.

Se o cliente souber com quem falar, em pouco tempo terá seu medicamento em mãos. E sem sair de casa; eles também trabalham com serviço delivery.

ajudam pessoas que sofrem ataques de pânico e ansiedade. Em contrapartida, eu sei como é fácil se viciar. Conheço o desespero da abstinência”, desabafa.

*“Tentei diminuir minha dose de Klonopin, mas me arrependi porque tive um ataque de pânico”*  
Susannah

Houve um paciente, diagnosticado com depressão, a quem Susannah sugeriu consulta psiquiátrica. Algum tempo depois, o médico lhe prescreveu uma receita para Klonopin, em adição aos antidepressivos que ele já tomava. Às vezes, portanto, arrepende-se de suas escolhas. A única decisão que jamais questiona é a de ter se tornado terapeuta. Aos 18 anos, optou pelo curso de Psicologia. Durante algum tempo, temia que os ataques de pânico e ansiedade pudessem interferir em seu trabalho. Hoje, a condição a aproxima de seus pacientes, fazendo com que ela os entenda melhor.

Ainda que esses ataques não tenham diminuído de intensidade, eles agora são menos frequentes. Na opinião de Susannah, isso se deve à autoconfiança que vem ganhando com o passar dos anos. Há pouco tempo, ela encontrou uma plataforma online, o *Experience Project*, onde pode conversar com pessoas na mesma situação. O respeito é a única regra dessa rede social; foi por lá que a psicóloga concedeu esta entrevista, solicitando anonimato apenas para a universidade em que hoje cursa um doutorado.



Seu programa de estudos requer a participação periódica dos alunos em uma rodada de entrevistas para

que eles possam, no ano seguinte, dar continuidade ao treinamento. Hoje em dia, Susannah só utiliza benzo

medicamentos durante as duas ou três semanas em que tem essas entrevistas. Quando elas terminam, começa a

luta para largá-los. “Recentemente, eu tentei diminuir minha dose de Klonopin antes de uma das entrevistas, mas me arrependi porque tive um ataque de pânico no meio dela. Eu consegui me acalmar e responder coerentemente, mas tive certeza de que o entrevistador notou como eu estava nervosa”, conta.

No resto do ano, a psicóloga tenta manter distância da droga. É um esforço constante e, mais ou menos uma vez por mês, ela acaba sucumbindo. O arrependimento só vem quando chega a hora de parar. Segundo ela, a depressão e ansiedade sentidas no processo de abandono da benzodiazepina são tão ruins que a maioria das pessoas combate a abstinência medicando-se com outras substâncias.

## Experience Project

O Experience Project foi lançado em 2007 por Armen Berjikly, à época apenas um estudante da Universidade de Sanford, nos Estados Unidos. A ideia surgiu quando um conhecido do rapaz foi diagnosticado com esclerose múltipla, doença cuja cura ainda não foi descoberta pela medicina. Berjikly decidiu, então, criar uma comunidade de suporte para ajudar o amigo a lidar com sua nova condição.

Para a surpresa de todos, o projeto foi além do esperado. Dando a pacientes na

mesma situação a oportunidade de não sofrer em silêncio, o número de usuários não parava de crescer. Com o tempo, a plataforma ganhou ainda mais corpo e passou a englobar uma gama irrestrita de assuntos.

Todos são livres para registrar-se no Experience Project e criar novos tópicos de conversa. E tudo funciona perfeitamente a partir de uma única regra: o respeito mútuo. Mesmo que determinado assunto lhe pareça estranho ou até mesmo errado, afrontas e comentários

de cunho pejorativo não são tolerados. De acordo com os organizadores, trata-se de um espaço de aceitação; sua proposta é exatamente permitir que as pessoas se expressem como, de fato, elas são.

Hoje, o EP define-se como um site de experiências compartilhadas que evidencia o aspecto social da internet; uma rede que conecta indivíduos por seus interesses e vivências pessoais, e não em função de quem eles conhecem na vida real.

# Eu amo odiar!

Para a psicologia, amar e detestar são duas faces da mesma moeda

Angélica Fontella

O que você odeia? Uma linha de pensamento, um programa de TV ou uma comida? Todo mundo odeia alguma coisa. Odiar, segundo a psicanálise, é um dos muitos afetos para o qual direcionamos uma certa quantidade de energia. Sim, isso é normal!

Para a psicóloga clínica Rayssa Fernandes, as questões do afeto e a formação do inconsciente surgiram com a reunião dos homens em sociedade, com a necessidade de comunicação. “Falar para o outro é sempre falar de si mesmo. Eu me constituo enquanto eu, a partir do momento em que me endereço ao outro. Eu preciso que o outro reconheça que sou. E isso é comum aos seres humanos”, afirma a psicóloga.

A questão é o equilíbrio: “Normalmente, o ódio em grande quantidade está colocado de maneira errada. Assim você deixa de investir energia nos seus outros afetos, perdendo o equilíbrio e gerando sofrimento”, explica Rayssa Fernandes. “Passar horas pregando ódio é igual a passar horas longe dos seus filhos, da sua família e dos seus outros afetos. Ter diversidade de interesses é o que possibilita o equilíbrio da saúde mental.”

ela não quer olhar naquele momento”, aponta Rayssa. O viciado em odiar foca suas energias em um objeto para se alienar de outros sentimentos e situações. “Todo vício, todo exagero, toda dependência é um modo de alienação. Todo comportamento obsessivo é maneira de se alienar. Você se aliena de coisas com as quais não quer entrar em contato.”, conclui a psicóloga.

**Haters gonna hate...**

Para a especialista, esse desequilíbrio pode, sim, se tornar um vício, partindo do princípio de que vício é a condição mais confortável que uma pessoa encontrou de viver. “Essa pessoa está em desequilíbrio. Investir energia naquilo que odeia é mais confortável do que olhar para outras coisas que



Foto reprodução Internet

## “Big Bosta Brasil”

“Fútil, superficial e coisa de gente que faz de TUDO para chamar atenção.” É assim que Leticia Valadez classifica o programa televisivo Big Brother Brasil. A mineira de 26 anos ficou “indignada” quando sua irmã mais nova começou a assistir ao programa e “absolutamente pasma” quando descobriu que seu tio também acompanhava.

Mesmo morando no Texas (EUA) há dois anos, continua odiando o reality show brasileiro. Ela O-DEI-A as propagandas, os pools e os pop-ups que surgem na tela do seu computador quando busca notícias da terra natal em sites brasileiros. “Até dá para minimizar ou escon-



Imagem postada na comunidade .... do Facebook

der essas divulgações, aí fica aparecendo uma versão reduzida.” E assim que Leticia explica como tenta fugir dessas chamadas.

Ao tentar mostrar como fica a tela da página com me-

nos informações sobre o programa, ela toma um susto: “Acabou o BBB!?” É, Leticia, pode visitar com mais frequência e menos ódio seus sites agora!

## Odio aos políticos

Sergio Ortega  
8 de abril

CIENTISTAS BRASILEIROS CONSEGUEM MAPEAR O CÉREBRO DE UM PETISTA!!!!



Curtir · Comentar · Compartilhar

10 pessoas curtiram isso.

“Não sou oposição ao PT, mas a todos os políticos brasileiros.” É o que afirma Sérgio Ortega, 46 anos, analista de sistemas, pai dedicado, morador do Andaraí e apreciador de longos papos. Ele tem apenas uma particularidade: dedica, pelo menos, um terço da sua semana a disseminar “o ódio às ideologias!”. Seu alvo preferido é o Partido dos Trabalhadores.

Sérgio é categórico: “Odeio ideologias em geral. E o PT é um grande fomentador de uma ideologia à qual eu combato”, afirma. O carioca que já foi ativista do partido, hoje compara

as atitudes do governo àquelas comuns há quatro décadas. “É um partido que se preocupa em reescrever a história segundo seus particulares interesses, bem ao estilo 1984.”, lamenta, referindo-se ao clássico livro de George Orwell. “Antes de tudo, eu combato o PT pela sua falsidade e hipocrisia”, garante o analista que diz combater ideologias e não especificamente o partido da posição.

Sérgio afirma que sua ação, principalmente, na internet (uma média de 100 posts por mês), está voltada para o combate ideológico. “Meu foco principal é a luta contra as ide-

ologias de forma geral, sejam elas políticas religiosas, esportivas e por aí vai. Elas oferecem um conforto que o ser humano deseja: poupam-no de pensar. Ideologias anulam o pensamento crítico, mas não tornam a pessoa num abobalhado. Fazem pior, transformam-na num soldado, num defensor ferrenho daquele particular ponto de vista.”, conclui o analista.

Ao analisarmos a terceira semana de abril desse ano do perfil pessoal de Sérgio Ortega, encontraremos 39 posts, destes, apenas 12 são políticos. Todos fazem referência de oposição ao Partido dos Trabalhadores.

tra ela, pois tem o desejo de incomodar.

Com a evolução das ferramentas sociais, a visibilidade dos grupos de odiadores aumentou, assim como a dos grupos de fãs. São comportamentos que se alimentam e dependem uns dos outros. A doutora em Comunicação Social Adriana Amaral aponta em seu blog que “fãs e antifãs são dois lados da mesma moeda”. E, com igual metáfora, a psicóloga Rayssa Fernandes explica a relação amor e ódio, enquanto afetos: “O afeto é como uma moeda, o amor está de um lado e o ódio do outro”.

**Cuidado com as redes**

“Nordestino não é gente, faça um favor a Sp, mate um nordestino afogado!” Se você já era alfabetizado em 2010, vai se lembrar da autora desta ilustre sentença, Mayara Petruso, a jovem paulista, ex-estudante de Direito que logo após as eleições de 2010 postou essa mensagem no Twitter. Sua intenção era criticar o PT, a Dilma e o grande número de eleitores nordestinos

que, segundo ela, elegeram a presidenta.

Para a psicóloga clínica Rayssa Fernandes, a intenção de Mayara era buscar o reconhecimento em massa do seu pensamento. Não foi a suposta liberdade invisível que provocou o desabafo, ao contrário, Mayara queria justificar sua posição ideológica. “A partir do momento que se publica o raciocínio se tem o reconhecimento.”, esclarece a psicóloga.

O caso voltou aos holofotes em maio de 2012, quando a juíza federal Mônica Camargo, da 9ª Vara Federal Criminal em São Paulo/SP, condenou a ação da estudante a 1 ano, 5 meses e 15 dias de reclusão. Entretanto a pena foi convertida em trabalhos comunitários.

À época, até a polêmica âncora do telejornal SBT Brasil, Rachel Sheherazade se colocou contra a moça: “Rancorosa, alienada e ignorante, Mayara, coitada, é digna de pena.”. Dessa vez, a jornalista acertou.



Curtir · Comentar · Compartilhar

12 pessoas curtiram isso.

# Mestre Jedi de carteirinha

Fãs são tão apaixonados por *Star wars* que montam Conselho no Rio

## Barbara Mannara

Que a força esteja com você! A popular saudação da saga *Star wars* (Guerra nas estrelas) pode até fazer parte da vida de muitas pessoas, mas com certeza é um mantra para os fanáticos. E quem disse que um vício tem que ser ruim? As pessoas que acompanharam os seis filmes de ficção científica, assinados pelo diretor George Lucas, têm muita história para contar. Até aí tudo bem. Mas o que diria se seu amigo resolvesse montar um Conselho Jedi no Rio de Janeiro?

Brian Moura é um dos fundadores da organização, em parceria com os amigos Philippe Gusmão e Bruno Campos. Tudo começou com uma publicação no jornal O Globo, feita por uma carta de Philippe em busca de outros fãs cariocas. Brian respondeu e a conversa continuou por meio de um grupo de e-mail. Até que em agosto de 1997 o Conselho Jedi do Rio finalmente saiu do papel.

Atualmente o grupo tem mais de 300 pessoas cadastradas no site, desde 2013, e promove diversos encontros como o Cineclub sci-fi e o Star Bars. Até a JediCon entra na lista, um dos eventos mais populares para os fãs de *Star wars*, que ocorre anualmente, e reuniu em sua última edição mais de 7 mil pessoas no Espaço do Planetário. Na programação estão maquiadores, profissionais de cinema, coleções e muitos personagens, é claro.

Brian não tem uma profissão excêntrica nem

anda pelas ruas fantasiado de Luke Skywalker, um dos personagens principais da saga. Ele trabalha como consultor de comércio exterior no Banco do Brasil e quem olha nem imagina que por detrás do homem engravatado tem um o presidente de um Conselho Jedi.

“No trabalho já me chamaram de Yoda e tudo mas faz parte da brincadeira. Tem muita gente chata e alguns até ridicularizam, dizem que é coisa de criança”. E completa: “Mas tenho certeza de que fiz, junto com outras pessoas ao longo desses 17 anos, alguma diferença no cenário nerd. No final todo mundo se diverte”.

Como não se encantar por naves, personagens carismáticos e



R2D2 e C-3PO de *Star wars* na super coleção de Felipe Trotta

aventuras no espaço? Mas quando o assunto é coleção, Felipe Trotta é considerado um verdadeiro entusiasta de *Star Wars*. A “modesta” lista, colecionada há 30 anos, conta com mais

de 5 mil itens, desde bonecos oficiais, painéis, revistas, até seu personagem favorito, R2D2, em tamanho real marcando presença na sala de seu apartamento. Os objetos têm um quar-

to próprio e muitos estão embalados na caixa oficial. O vício é tão grande que até sua profissão foi escolhida por causa da saga.

“Eu sou arquiteto muito em função de *Star Wars*, por causa da parte do *making-of*, das estruturas dos filmes. É engraçado que quando eu compro um DVD sempre começo a assistir pelo *making-of*”, explica. Felipe também integra o Conselho Jedi, desde 1999, e ajuda a organizar as reuniões. Apresentou, inclusive, três exposições com o material colecionado, no Forte de Copacabana e é um dos responsáveis pelo recente curta Jedi Carioca, que homenageia os 17 anos do Conselho no Rio.

Entrar na brincadeira? “Necessário sempre é”, parafraseando mestre Yoda.

## Cosplay de Star Wars: os personagens na vida real

“Eu sempre gostei dos vilões”, conta Teresa Bonin, de apenas 25 anos, que trabalha com a produção de cosplay há mais de cinco anos.

Para quem nunca ouviu falar, cosplay é a representação de personagens, de determinado filme ou quadrinhos, por meio de fantasias e maquiagens específicas. A ideia é ficar o mais parecido possível do original.

“Eu comecei por causa do meu marido, ele sempre fez cosplay de *Star wars*. Ajudei e fiz curso de maquiagem, até que comecei a produzir um cosplay mais profissional”, explica Teresa.

Nada como embarcar de cabeça no universo de *Star wars*: no caso de Teresa, alguns



Produção do personagem Darth Maul de *Star Wars* para evento

detalhados figurinos e toda a parte de maquiagem são produzidos em casa. E o personagem favorito na saga? Darth Maul, um vilão é claro.

“Para fazer um bom copley, eu tenho que me apaixonar pelo personagem”. E completa: “Mas é importante fazer aqueles que sejam próximos no nosso tipo físico”.

A maquiadora é bem específica para escolher suas caracterizações e não faz mistério sobre isso. Para completar, as produções contam com a ajuda dos amigos e companheiros de trabalho.

“No caso do Darth Maul, nós fazemos a maquiagem, colamos os chifres e as crianças ficam até um pouco assustadas”, lembra.

# Não dá para controlar

O impulso da cleptomania: como entender e lidar com uma doença que é pecado

## Beatriz da Sá

O que as atrizes Winona Ryder e Lindsay Lohan e o estilista Ronaldo Ésper têm em comum? Sintomas de cleptomania. Essa doença, pouco estudada e cercada por preconceitos, é vista pela psiquiatria como um Transtorno no Controle dos Impulsos. Ou seja, uma incapacidade de controlar o impulso de furtar algum objeto.

Em 2002, após atravessar períodos conturbados em sua vida pessoal, Winona foi acusada de afanar cerca de US\$ 12 em produtos da Saks Fifth Avenue, loja de departamentos de Los Angeles. “Dois meses antes, quebrei o braço em dois pontos. O médico me deu um monte de coisas que tomava para superar a dor. E depois passei por um período no qual não sabia mais se tinha dor, mas tomava as pílulas”, declarou a atriz na época para tabloides americanos.

Entre os objetos encontrados em sua bolsa estavam acessórios para cabelo. Quando foi para julgamento, ela não declarou a cleptomania como uma forma de defesa. Contudo, psiquiatras apontaram a doença devido as condições em que o furto aconteceu e as crises de ansiedade e depressão que a atriz já tinha atravessado.

Outro fator que levou aos médicos a diagnosticarem a doença foi o baixo valor dos itens furtados. Depois de grandes filmes de sucesso, como *Star Trek* e *Edward Mãos de Tesoura*, a conta bancária de Winona certamente permitiria que ela pagasse por esses

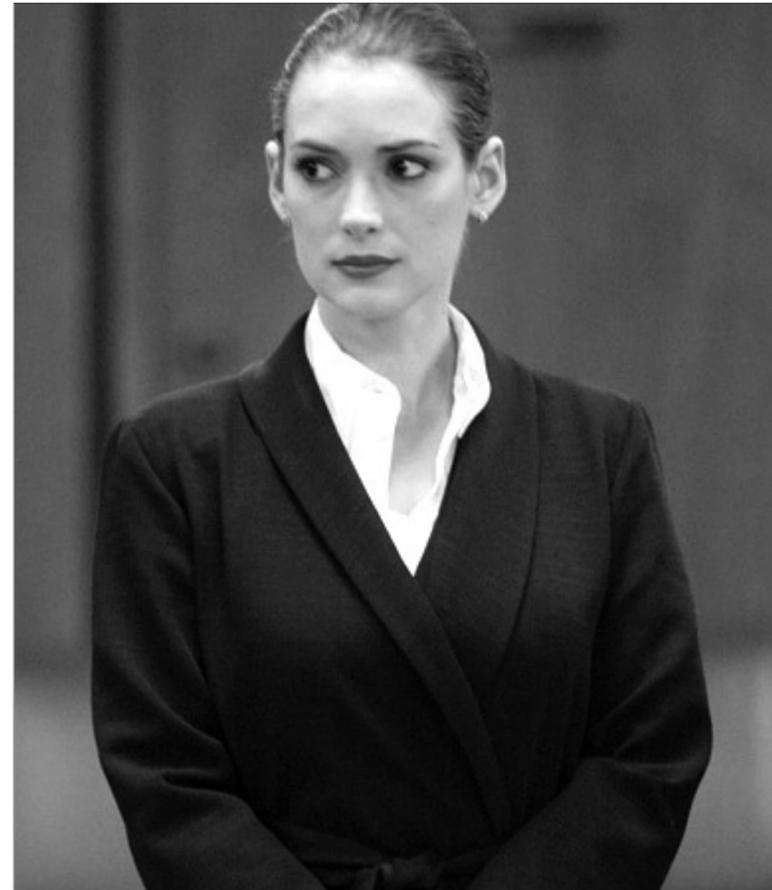
objetos. É possível então identificar outra característica da cleptomania: o objeto não precisa ser de alto valor financeiro, pelo contrário. O transtorno é marcado pelo ímpeto para o furto de objetos de pequeno porte, sem grande valor material, mas que tenham um valor sentimental ou que apenas brilhem aos olhos do cleptomaniaco.

Após o roubo, o paciente sente-se em estado de êxtase, sendo tomado por uma grande satisfação na aquisição do objeto furtado. Porém, passado o momento de euforia, ele reconhece o erro e passa a ficar deprimido por não conseguir se controlar e evitar que o roubo tivesse acontecido.

“Os impulsos para o furto são mais fortes do que a capacidade da pessoa em manter o controle, por isso a cleptomania

“É um longo caminho para a recuperação, como a reabilitação de álcool ou drogas”

se encaixa como um dos Transtornos do Controle dos Impulsos”, diz a psicóloga Isis Fernandes, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro. “Após o furto, o paciente reconhece o erro e passa a ter vergonha de si mesmo, o que dificulta para que ele peça ajuda.”



Winona Ryder durante julgamento em 2002. A atriz não alegou cleptomania em sua defesa

De acordo com a psicóloga, a cleptomania acontece principalmente com as mulheres, mas não é exclusiva. O tratamento para a doença é de médio a longo prazo, pois requer que o paciente deixe de sentir prazer ao roubar. “É um longo caminho para a recuperação, como a reabilitação de álcool ou drogas”, complementa. São raros os casos de uso de remédios para o tratamento da cleptomania. Quando utilizados, agem sobre a ansiedade ou depressão.

Quanto a Ronaldo Ésper e Lindsay Lohan

fica a dúvida. O estilista foi acusado de roubar um vaso de plantas de um cemitério. Já a atriz hollywoodiana foi um pouco além e tem em seu histórico um caso de pele mink, um colar e um Rolex.

## Para entender a cleptomania

- Quando o roubo visa à algum objeto de alto valor ou que tenha algum retorno financeiro, não é cleptomania.
- Não é recomendado que a família faça armadilhas para flagrar o cleptomaniaco. Pegá-lo no ato do furto pode fazer com que ele reaja de forma defensiva e dificulte a procura por ajuda.
- É importante não encarar o furto como um problema passageiro. A pessoa deve perceber que está agindo de forma errada.
- Encontrar a cura para a cleptomania é difícil, mas os pacientes aprendem a controlar a doença.



## “Eu só cheirava e chorava”

Jovem de classe média encarou o abismo da cocaína e sobreviveu

Bernardo Mello

Otávio Carneiro (nome fictício) pergunta se há problema que o gravador seja colocado no bolso à altura de seu peito, para que ele possa caminhar pelas ruas do Flamengo, bairro de classe-média alta da Zona Sul do Rio de Janeiro, enquanto conta sua história. Com sua elegante camisa azul de *tweed* abotoada quase até o pescoço, Otávio se justifica dizendo que prefere se mexer para o assunto fluir com mais naturalidade. Ele promete andar a passo lento para que seu movimento não cause ruído no registro da entrevista. O gesticular agitado e os faiscantes olhos azuis entregam que há em Otávio mais vida do que ele próprio é capaz de supor.

Em outros tempos, a arquitetura carregada com os traços vanguardistas da Art Déco, calcada em ruas com nomes de barões do café do Brasil imperial, captaria totalmente a atenção de um

obcecado aluno da Escola de Artes Visuais (EAV) do Parque Lage. Do alto de seus 19 anos, no entanto, Otávio já precisa dar conta de vícios muito mais fortes.

“Uma das piores cenas da minha vida foi quando, depois de cinco dias sem dormir e sem comer, fiquei trancado por 16 horas no meu banheiro. Tinha apenas cinco travesseiros, um espelho no colo e cinco saquinhos de cocaína”.

Otávio narra suas experiências enquanto mantém os olhos cravados no seu interlocutor, desviando-os ligeiramente apenas para buscar um ou outro detalhe perdido.

“Eu só cheirava e chorava. Pedia a Deus para morrer, para que tudo aquilo acabasse. O que não me impediu de, no dia seguinte, procurar uma boca e comprar mais droga”.

A história de Otávio Carneiro com a cocaína começou muito antes de ele experimentar a droga pela primeira vez, em

março de 2013. Quando tinha 16 anos e cursava a 2ª série do Ensino Médio, o menino de classe média perdeu a mãe por conta de uma overdose do pó branco. Divorciada, ela morava sozinha no bairro do Valparaíso, em Petrópolis, a cerca de 70 km do Rio de Janeiro.

*“Pedi a Deus para morrer, para que tudo aquilo acabasse”*

Otávio Carneiro

Seu corpo levou mais de 40 dias para ser encontrado no próprio apartamento. Otávio, que hoje vive em Niterói com o pai, morava no confortável apartamento dos avós em Laranjeiras, Zona Sul do Rio de Janeiro, na época que sua mãe faleceu.

Otávio carregou diversos comportamentos que

considera “obsessivos-compulsivos” ao longo de sua vida: primeiro em relação a comida, depois com estudos, com sua vida social e, por fim, com as drogas. Ele revela que, antes de passar no vestibular para a Escola de Comunicação (ECO) da UFRJ, sequer fumava ou bebia – hábitos que sustenta até hoje. A universidade trouxe contatos com ecstasy, LSD, MDMA e maconha. Esta última ele usava diariamente antes de ter sua curiosidade despertada pela cocaína, consumida por um amigo que viera de São Paulo passar alguns dias no Rio de Janeiro.

“Na primeira vez com a cocaína, você não se sente pilhado. É algo que aguçava os sentidos. Você vê melhor, ouve melhor, é tomado por uma sensação extrema de poder e de beleza. Como se a sua vida estivesse toda dando certo, e você se bastasse em si mesmo”, lembra.

Enquanto procura as palavras adequadas para

continuar, Otávio é tomado por uma reflexão que não parece exatamente nova.

“A primeira experiência com a cocaína é única, e você usa outras vezes buscando isso de novo. Como ex-usuário, me ressinto de não poder mais usar controladamente. Não vou esconder que era divertido”.

Otávio se iniciou cheirando três carreirinhas de cocaína, o que ele diz ser muito pouco – era o equivalente a uma ida ao banheiro, à época com o tipo mais barato da droga. Ao final de fevereiro de 2014, quase um ano depois desse primeiro contato, ele consumia cerca de 50 carreiras da droga mais pura e, portanto, mais cara. Isso tudo no intervalo de três horas. Este ritmo fazia Otávio gastar diariamente cerca de 200 reais, o que comprava quatro saquinhos contendo de 15 a 30 gramas do pó branco. Ele confessava, no entanto, que já chegou a cheirar 600 reais de cocaína em um só dia. A estrada para o vício ficou

aberta quando ele descobriu “o caminho da boca” – o ponto de venda de drogas no Morro do Pereirão, ao final da Rua Pereira da Silva, localizada no bairro de Laranjeiras.

“Comecei usando todo fim de semana. Tinha recebido uma boa grana pela rescisão de um estágio e fui gastando com droga. No primeiro mês eu pagava 30 reais para um moto-táxi subir até a boca e trazer os saquinhos para mim, até que um dia estava com dinheiro só para a cocaína e decidi subir sozinho”, diz.

O tom de Otávio torna-se subitamente grave quando ele se recorda do que sentia em meio aos traficantes. “Aquele era meu lugar seguro. Me sentia absolutamente confortável porque lá eu podia comprar e consumir minha droga, ao invés de me esgueirar pelos banheiros dos lugares”.

O passo decidido e a fala firme de Otávio – capaz até de interromper uma pergunta mais delicada para pedir um isqueiro na banca de jornal – são marcas que alguém que procura encarar, e não fugir da experiência ainda fresca com a cocaína. Ao passar ao lado de duas senhoras, no entanto, Otávio estrategicamente diminui o tom para logo depois confessar ter roubado cerca de 25 mil reais em joias de seus avós. Foi a maneira que ele encontrou para sustentar seu vício quando os intervalos de uso deixaram de ser semanais e passaram a ser diários, diminuindo junto com as reservas na sua conta bancária.

A relação com os avós durante o ano mergulhado em cocaína é uma das partes mais delicadas da história de Otávio, que se lembra de ter o primeiro “estalo” da situação em que se envolvia ao ser le-

vado, por insistência da avó, a um endocrinologista. Ela desconfiara da perda de peso do neto nos primeiros meses de uso da droga – segundo Otávio, em fevereiro deste ano ele chegou a pesar 47 kg. Otávio percebeu naquela ida ao médico que a cocaína o distraía da obsessão por comida. Ele passava dias sem sentir fome, comendo apenas “aquela pipoquinha de 60 centavos porque não queria passar o vexame de desmaiar”.

Otávio conta que, no meio tempo entre torrar seu próprio dinheiro guardado e vender coisas como a



aliança de bodas de prata da avó e um relógio de ouro do avô, ele chegara a levar ao avó, depois de seu próprio vício – que herdara da mãe. No segundo semestre de 2013, Otávio voltou a estagiar e recebia um valor alto por mês. Mas o dinheiro não acompanhava o estilo de vida da cocaína.

“Em cinco dias já tinha torrado todo o meu salário só cheirando. A cocaína trazia junto um *lifestyle* que eu não tinha condições de sustentar. Eu estava sempre em apartamentos no Leblon e em São Conrado de pessoas que nem conhecia”.

Otávio lembra que chegou a deixar a casa onde morava com seus avós e

se mudou para o apartamento do pai, quando foi descoberto com maconha. “Minha avó sabia que eu estava usando droga, mas não sabia como lidar com isso.”

A virada do ano reservou o período mais complicado do vício de Otávio. Ele descreve o quarto onde morava na casa do pai como um “chiqueiro”: “Dormia no meio das minhas roupas e deixava canudinhos espalhados por todo o lugar”. Apesar de descuidado consigo mesmo, Otávio lembra ter desenvolvido esquemas mais complexos para comprar a droga

fantasias e o escape da realidade. Ele enfatiza que sua dificuldade notória em lidar com frustração o levou a recusar as oportunidades que teve de pedir ajuda. Até a firmeza de sua voz é ligeiramente quebrada quando ele lembra que o “jeitinho de Otávio”, antes uma brincadeira entre seus círculos íntimos, transformou-se numa relação ambígua de paranoia, que o fazia se esconder do mundo. E também do desespero em pôr fim àquela situação. O que levou a diversas situações críticas além das 16 horas trancado enquanto consumia seu pó branco

de 2014, ele entrou assustado no Hospital Copa d’Or, em Copacabana. Depois de cinco dias de consumo ininterrupto de cocaína, Otávio percebeu que urinava sangue e se submeteu por conta própria a exames que não detectaram mais do que efeitos passageiros. O susto, no entanto, foi o suficiente para ele abrir o jogo com o pai e dar os primeiros passos para sua reabilitação.

O brilho natural dos olhos de Otávio Carneiro parece ter algo acrescentado – talvez certa umidade que torna seu olhar particularmente cintilante – quando afirma que, após 75 dias livre da cocaína, ele passou a valorizar coisas banais como ter a chave da própria casa e cumprir horários combinados. Dividido entre gratidão e modéstia, ele enfatiza o amor da família que o apoiou tão logo soube de seu vício – “roubei meu pai, a esposa dele, minha avó, mas eles estão aí cuidando de mim” – e o carinho dos amigos, que o esperam para uma reunião no prédio frontal à rua Marquês de Paraná enquanto Otávio decide voluntariamente não evitar a história de seu ano atribulado, mas aprender a conviver com ela.

“Tenho feito terapia duas vezes por semana e tomado um remédio que ajuda a regular meu humor. A verdade é que a vida melhorou em um nível muito grande nesses quase três meses em que consegui ficar limpo, porque fiz a decisão de não voltar a usar drogas nunca. O importante é estar bem para conviver e lidar com isso”.

E Otávio sabe explicar com precisão essa última frase. “Fui pedido em namoro ontem! É um vizinho do meu prédio. Ele me conheceu no mês passado”.

# Adrenalina na veia

E dopamina, serotonina e muito foco: são os ingredientes de um atleta radical

Bianca Moura

Nem só de adrenalina vive o atleta radical. São muitos os elementos químicos envolvidos no movimento do esporte. Os neurotransmissores que são liberados durante as atividades radicais podem até viciar, mas, segundo o psicoterapeuta e também praticante de *snowboard* e *mountain bike*, Augusto Sousa e Silva, sensações de abstinência a determinada atividade radical não são devido a um vício. “O esporte conecta a pessoa com o corpo dela. Transmite um senso físico de segurança e de confiança na própria capacidade. Quando você deixa de praticar, sente insatisfação e frustração, tal como ocorre no sexo.”

Carlos Eduardo, o Mosquito, praticante de vôo livre há 35 anos, não vê problemas em ser um atleta radical: “Essa é minha cachacha. Nunca fumei, nunca bebi, nunca cherei. Meu vício é praticar esportes e isso não faz nenhum mal nem a mim, nem aos outros, muito pelo contrário”. Já Rodrigo Rebello Motta, escalador e praticante de *mountain bike*, confessa que, quando fica muito tempo sem praticar, fica hiperativo, desesperado. “Eu realmente não faço pela adrenalina, mas entro em crise de abstinência. Sinto uma falta bizarra. Você não percebe, mas começa a ficar chato, andar de um lado para o outro sem sentir. Bate uma sensação de tédio absurda.”

No entanto acredita que, mesmo que seja um vício, é extremamente saudável. “Eu não estou colocando quantidades que o meu cor-



Augusto diz que é viciado em esportes radicais: “Eu me sinto abençoado quando estou em contato profundo com a natureza”

po não suporte de adrenalina ou endorfina, qualquer coisa assim. Não estou injetando nenhuma substância

que o meu próprio corpo já não produza. Rola uma certa dependência, não sei se é química, acho que é mais

## O Super-homem

Mesmo que a atividade radical não seja realizada buscando a adrenalina, a sensação de terminar uma tarefa é de imensa satisfação. Rodrigo admite que “depois que alguém consegue fazer algo que desafia a morte, em que chegou muito próximo do seu limite, ele se sente o super-homem. Se sente indestrutível”. O atleta radical sabe que acabou de fazer algo que mataria alguém normal. O esporte de adrenalina demanda uma atenção que uma pessoa normal, sem treinamento, não poderia fazer. “Rola esse ‘car@!#0, eu sou f0d@!’”, completa o escalador.

Já Jonathan conta que, na primeira vez que conseguiu atravessar a fita de 2,5cm de largura, não conseguia parar de gritar de euforia: “Não tem como explicar, a sensação é única. Ai você olha para trás e se pergunta como conseguiu. Car@!#0, sou f0d@!” Esse é um pensamento muito comum entre quem pratica.

Em parte, essa é uma sensação parecida com fazer coisas proibidas. Além disso, ultrapassar o limite do que é socialmente aceito dá uma sensação de liberdade e de que os limites não existem. A maioria das pessoas que se envolve nesse tipo de esporte busca essa sensação de que os limites são para os fracos.

psicológica, mas que é só praticar esporte. Não vejo problema nenhum nisso, mas são esquecidos para que toda a energia do corpo se concentre no esporte.

Abian Laginestra, gerente de segurança da informação e escalador, resume a sensação: “O corpo cansa, mas a mente descansa”. Mais do que um vício, os atletas comparam o desejo de praticar esporte com o sexo. “A escalada e o *highline* são como sexo, você não faz para se sentir bem, você precisa estar bem para fazer e, assim, o prazer é obtido, o que te faz viciar ainda mais e te leva a manter o ritmo”, declara Gideão Melo, atleta profissional, recordista de *highline* (uma modalidade do *slackline* nas alturas) e escalador.

A adrenalina ajuda na

altura, Jonathan Magdaleno aprendeu a escalar para chegar aos lugares ideais para a prática de *highline* e, quando quer descansar, recorre ao surfe. “Por mais que você saiba que se cair é seguro, você não vai querer cair. Por isso fica meio tenso. O *bodyboard*, eu uso mais para descansar. Eu amo fazer *highline*, mas, às vezes, quero dar um mergulho, lavar a alma, ir para praia e pegar uma onda para relaxar.”

Abian começou com tri- lha e *rally*. Quando viajou para o Peru, conheceu um alemão que escalava e que o iniciou. “Gostei tanto que passei a praticar.” Mergulho e escalada para ele são complementares: “Eu gosto desses esportes porque o resultado depende somente de mim. Em esportes coletivos depende do todo. Tento tomar muito cuidado para não focar tanto no resultado da ativida-

de e perder toda a diversão”.

atividade física em determinados contextos e atrapalha em outros. “Se você leva um tombo enorme de bicicleta numa trilha, você vai precisar de uns cinco a 10 minutos para parar de tremer porque seu organismo está descarregando adrenalina, com uma função analgésica. Porém, para você subir na bicicleta de novo e continuar pedalando, você vai precisar parar de tremer”, explica Augusto. “Mas a adrenalina ajuda porque existe uma quantidade dela que está sendo descarregada durante a atividade física com a função de ajudar a manter o foco e o grau de atenção. Não é uma adrenalina desmedida, ela é utilizada de maneira controlada junto com outros neurotransmissores”, complementa o atleta.

Os esportes são radi-



A adrenalina pode ser benéfica ou não para o esporte. Em excesso pode fazer o atleta perder o foco

cais, mas as atitudes devem ser sábias e o risco devidamente planejado. “Você não se joga no abismo sem antes parar e checar a segurança”, observa

Gideão Melo. Para Abian, o esporte radical só é perigoso se não houver planejamento e cautela. Responsabilidade com a própria vida é fundamental. “Não

há problema algum em escalar às 16 horas, mas tem que levar a lanterna para quando escurecer.” Além de coragem tem que ter responsabilidade.

## Quanto mais, melhor

Muitos dos atletas radicais começaram quando ainda eram crianças, sem nem imaginar que estavam praticando esportes radicais. O desconhecimento é uma das razões para isso. “Desde criança já tinha esse vício por adrenalina. Quando tinha por volta dos 13 anos, brincava na beira do rio, escalando as árvores e saltando de uma altura de sete metros em queda livre na água. Hoje em dia o salto de penhasco, conhecido como *cliff diving*, é uma modalidade radical”, explica o atleta Gideão.

O mineiro Fábio Melo é escalador, paraquedista e faz rapel desde os 11 anos quando era escoteiro. Aos 15, caiu de uma altura de 23 metros, quebrou as costelas, os dentes e o queixo, mas, mesmo assim, não perdeu a coragem. “Gosto do contato com a natureza, dos amigos que faço,

de cada conquista. Me sinto vivo depois da emoção, da tentação, do medo. Cada esporte traz uma sensação. Até me sinto egoísta em ver coisas tão bonitas e não poder compartilhar.” Fábio já caiu e quebrou as duas mãos e os dois pés uma vez de paraquedas, teve que ficar três meses de repouso e, por isso, sofreu uma terrível crise de abstinência. “Fiquei impaciente, nervoso. Assim que consegui andar, saí para o mato para ver os outros.”

A maioria nunca se machucou muito sério, porém Abian é incisivo: “Isso é questão de tempo. Se eu me desligar por um segundo, posso me machucar e tenho que ter consciência disso”. Esporte radical é coisa séria e, para praticar, é necessário saber fazer. Por isso a melhor saída é procurar o que você gosta com grupos que já façam as atividades.

de cada conquista. Me sinto vivo depois da emoção, da tentação, do medo. Cada esporte traz uma sensação. Até me sinto egoísta em ver coisas tão bonitas e não poder compartilhar.” Fábio já caiu e quebrou as duas mãos e os dois pés uma vez de paraquedas, teve que ficar três meses de repouso e, por isso, sofreu uma terrível crise de abstinência. “Fiquei impaciente, nervoso. Assim que consegui andar, saí para o mato para ver os outros.”

de cada conquista. Me sinto vivo depois da emoção, da tentação, do medo. Cada esporte traz uma sensação. Até me sinto egoísta em ver coisas tão bonitas e não poder compartilhar.” Fábio já caiu e quebrou as duas mãos e os dois pés uma vez de paraquedas, teve que ficar três meses de repouso e, por isso, sofreu uma terrível crise de abstinência. “Fiquei impaciente, nervoso. Assim que consegui andar, saí para o mato para ver os outros.”

## Remédio

Atividades radicais podem ser um santo remédio para alguns transtornos psiquiátricos. O homem contemporâneo é hiper-estimulado e o esporte radical, que requer muita atenção para que a pessoa não se machuque, trabalha como um limitador de estímulos, o que ajuda no controle da ansiedade e da depressão. Também existem pessoas que conseguem construir mecanismos de superação do medo, nem sempre muito saudáveis. “Quando a pessoa tem medo e lida com o medo agindo, isso pode ser perigoso, porque, para agir, a pessoa pode cortar toda a percepção do que está fazendo para evitar sentir medo. Dentro da psicoterapia a gente chama isso de comportamento ‘contrafóbico’, explica o psicoterapeuta Augusto Sousa e Silva.

Outra reação é a fóbica. A pessoa fica tão amedrontada que, pelo excesso de adrenalina, não consegue se mexer. “O organismo pode ser treinado pelo esporte para tolerar uma dose de adrenalina grande sem ficar congelado”, conclui Augusto, que trabalha com seus pacientes, seguindo a linha de terapia reichiana, durante as práticas radicais. “Estamos num mundo em que não conseguimos nos concentrar em uma só atividade. Esportes radicais demandam muito foco e atenção o que obriga a pessoa a esquecer as outras coisas.” Eles usam o esporte radical de forma terapêutica. “Colocamos as pessoas em grupos para lidarem com diversas situações (trekking, rapel, trilha de bicicleta ou algumas tarefas malucas que a gente cria) e trabalhamos o pensamento desmotivador na hora que acontece. Isso dá um resultado muito intenso.”

# Inclusão alcoólica

Como um não bebedor equilibra exigências sociais e seus próprios princípios

Nicholas Shores

“Existe uma lenda urbana de que todo mundo bebe.” As palavras são da psicóloga Ilana Pinsky, pesquisadora especializada, entre outros temas, no consumo de álcool. De acordo com o último levantamento do Inpad (Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas do Álcool e Outras Drogas), organizado por ela, o “todo mundo” são, na verdade, 50% dos adultos brasileiros. Possivelmente, um grande choque para aqueles que passam muitas noites em mesas de bares lotados, amontoando garrafas de cerveja, e têm certa dificuldade em imaginar um evento social regado a sucos, refrigerantes e água.

Talvez por isso, Hugo Lamberg Mendonça, um gerente de marketing de 32 anos, enfrente um grande estranhamento por não consumir bebidas alcoólicas. “Quando descobrem que não bebo, me acham um ser de outro mundo e perguntam imediatamente por quê. Eu costumo responder que eu é que deveria saber: ‘Por que você bebe?’”, conta ele. Pinsky tem uma das possíveis respostas: “O álcool faz quem bebe ficar mais falante e baixar a autocensura. É um lubrificante social, como falamos no meio”.

Esta última frase não carrega nenhuma novidade para bebedores, mas ajuda a explicar a origem do termo “beber socialmente”. Uma expressão bastante genérica, que significa diferentes coisas para diferentes pessoas, segundo a especialista. É o consumo em um nível que não causa proble-



O mundo em preto e branco visto através do copo de cerveja é diferente da realidade, em que metade dos brasileiros não bebe

mas a quem bebe e a quem está a sua volta. O limite da sociabilidade para mulheres e homens é traçado por profissionais desse campo em uma e duas doses de álcool por dia, respectivamente (uma latinha de cerveja corresponde a uma dose).

O problema é quando essa substância inibidora de inibições se converte em uma exigência para um acolhimento mais rápido. “Existe muita pressão para beber. A vida social te cobra isso, seja em um encontro pessoal ou em um happy hour do trabalho”, afirma Hugo. Ele admite que “às vezes, mais vale beber uns goles do que ser amolado o resto da noite por chatos, pois a tendência é que fiquem mais chatos quando começarem a beber”.

Não são somente os bebedores que se beneficiam da sociabilidade atribuída ao consumo de álcool. Evidentemente, a indústria do setor agradece e estimula essa imagem em peças publicitárias. Mesmo nos Estados Unidos, onde há restrições muito maiores ao consumo e à comercialização de bebidas alcoólicas do que no Brasil, impressiona a abundância de propagandas de cerveja. Recentemente, o apresentador de televisão Jon Stewart atendeu a esse fato e disse sofrer de “cirrose ocular” durante os intervalos comerciais de jogos de futebol americano.

A preocupação de Stewart é compartilhada pela médica, que defende uma regulamentação mais rigorosa no Brasil. “Um

fator que melhor explica a difusão do álcool na sociedade brasileira é o fácil acesso”, explica ela. “Não há, por exemplo, qualquer tipo de licenciamento para que apenas estabelecimentos autorizados possam vender bebidas alcoólicas. Na prática, não há restrição à venda para menores”, critica a psicóloga.

Foi durante a adolescência que Hugo começou e parou de beber. “Foi por conta de minha primeira namorada. Aos 15 anos, estávamos descobrindo a bebida e a censurei num momento em que ela bebeu acima do próprio limite. Ela retrucou dizendo que eu também bebia. Foi quando decidi parar”, conta. “Na verdade não era nenhum sacrifício, já que achava o gosto mui-

to ruim e só bebia para me enquadrar na vida social da minha idade. Era só não fazer o que não gostava.”

Hoje, o segredo do gerente de marketing é simples: se equilibrar e não ceder nos seus princípios. “Chego a convidar amigos para tomar chope. Sentamos no bar, eu peço suco de laranja e eles, cerveja”, diz Hugo, que dá ainda uma dica bem-humorada para contornar o sentimentalismo de colegas aguçado pela embriaguez: “Em festas, aprendi a não me despedir de amigos quando o nível alcoólico sobe. Eles costumam insistir de maneira chata por sua permanência ao passo que, se for embora sem se despedir, eles nem lembram no dia seguinte”.

REPRODUÇÃO

# Quando o tratamento vira doença

O consumo excessivo de remédios pode causar dependência e levar à morte

Everton Maia

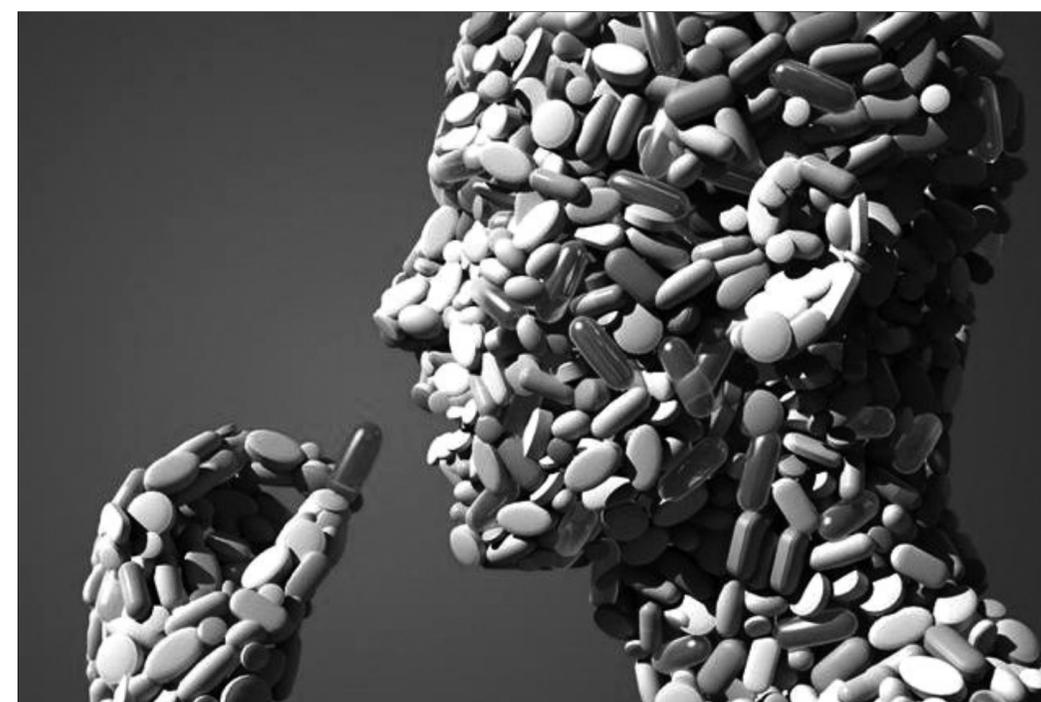
Em um dia qualquer você chega em casa e vê sua mãe caída no chão, desacordada. Enquanto se divide entre tentar reanimá-la e pedir ajuda a alguém, percebe que aquela cartela de analgésicos que compraram juntos na noite anterior estava vazia. Cinco horas se passam entre o socorro e a internação, chega a hora de saber o que está acontecendo. O médico se aproxima em passos lentos e dá o diagnóstico: sua mãe é viciada em remédios.

Casos como esse são cada vez mais comuns em todo o mundo. A dependência de medicamentos segundo a Junta Internacional de Fiscalização de Entorpecentes, órgão ligado as Nações Unidas, já indicava em que o vício em remédios já superava o de drogas ilícitas como o crack e o ecstasy.

J. S., 17 anos, era uma menina como outra qualquer que teve a sua adolescência interrompida quando descobriu de forma trágica que sua mãe, M. S., 47 anos, era viciada em remédios. “O casamento já não ia bem, eles brigavam direto, mas acho que continuavam por minha causa”, desabafa a jovem.

M. S. conta que as suspeitas de traição do marido e a infelicidade com o trabalho deixavam os seus dias cada vez mais angustiantes. “Eu sentia dores de cabeça, tontura, me estressava com qualquer coisa que a pessoa fizesse, aí acabava me afundando nos remédios”, entrega.

Problemas de saúde de fundo emocional são ex-



A dependência em medicamentos faz com que os remédios sejam encarados como artigos indispensáveis ao seu cotidiano

tremamente comuns, mas poucas vezes conseguimos perceber essa relação e acabamos nos medicando no intuito de acabar com uma dor que não é meramente corporal.

Para a psicóloga Rayssa Fernandes, “a pessoa dependente de medicamento não é dependente da substância em si, mas dá ideia de que ela pode tomar algo capaz de aliviar o seu sofrimento”. Foi essa busca por alívio que fez M. S. tomar várias seis cápsulas de calmante e cinco analgésicos em uma noite comum, quando ela se viu sozinha em casa, mergulhada em seus pensamentos.

Infelizmente, tomar remédios por conta própria não é um hábito exclusivo de M. S. Segundo o Instituto de Pós-graduação

para Farmacêuticos, três em cada quatro brasileiros adotam a prática da automedicação, sendo que um terço deles costuma aumentar a dose do remédio por conta própria. Essa ingestão excessiva de medicamentos sem acompanhamento médico pode trazer graves riscos à saúde, como hemorragias, alergias e graves lesões no estômago e fígado, podendo levar até a morte.

De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, 30% das 80 mil mortes anuais

por intoxicação no Brasil são causados pelo uso indevido de remédios. Por sorte, M. S. conseguiu ser atendida a tempo e não engrossa essa estimativa.

Histórias como a dela deixam um alerta à sociedade. A dependência de medicamentos representa um risco à saúde pública da mesma forma que outras drogas, só que de forma mais silenciosa, escondida na ideia da busca pela saúde diretamente associada a elas e que impede muitas pessoas de enxergar

os perigos que eles podem representar.

Além dessa máscara ilusória, os medicamentos ainda são financiados por grandes corporações que investem cada dia mais em novas maneiras de atrair consumidores, vendendo em seus comerciais o alívio para o sofrimento junto com a facilidade de adquiri-lo.

Para tratar desse problema, existem diversos tipos de tratamento. Desde a desintoxicação até o atendimento familiar, indicado a casos como o de M. S. No entanto, assim como para a compra de remédios o caminho ideal para pessoas que têm essa doença é procurar um médico que possa avaliar a causa e o grau dessa dependência, indicando o melhor tratamento.

## Sorine causa dependência?

Sim! Quando você usa o sorine em excesso, a sua mucosa nasal para de produzir espontaneamente a quantidade de hidratação necessária. A energia que era dedicada a essa função passa a ser destinada a outras atividades.

# O mais comum dos vícios diminuiu

Símbolo da juventude rebelde, o cigarro faz cada vez menos parte do imaginário jovem

Flora Castro

À 1h da tarde no “Laguinho”, um dos jardins do Palácio Universitário do campus Praia Vermelha da UFRJ, Arthur Sebastião acende um cigarro e pergunta: “Tem problema?” Ele faz parte de um grupo que vem diminuindo nos últimos anos. De acordo com o 2º Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (Lenad), o número de fumantes caiu 20% no período de 2006 a 2012. Quando se trata de jovens essa queda no consumo vai a 45%.

Para o estudante de Publicidade, pelo menos por agora, deixar de fumar não é algo que preocupe, mas concorda que cada vez menos jovens têm fumado. “Está cada vez mais raro encontrar um isqueiro nos corredores da vida”, brinca Arthur. Mas como isso aconteceu? Em que momento a relação com o cigarro mudou?

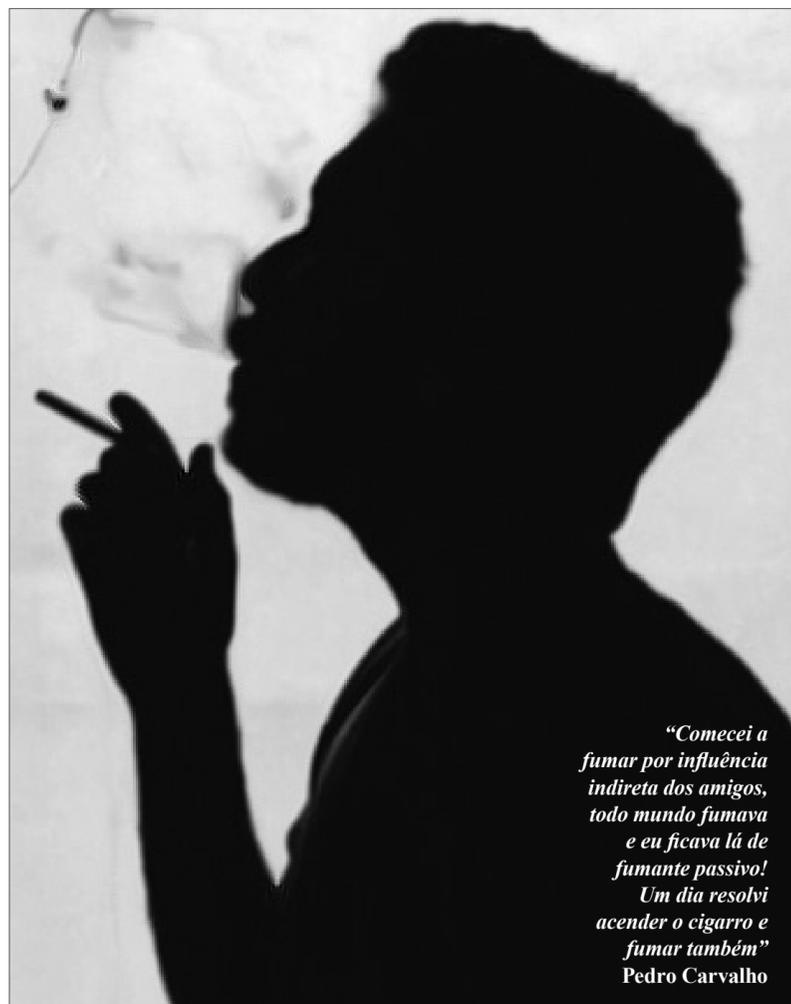
Boyce Edwards começou a fumar aos 15 anos, quando morava na Carolina do Sul, EUA. “Cigarros estavam em todos os lugares da minha casa”, conta. Hoje, 17 anos depois, ele já tentou parar de fumar várias vezes. “Temos uma piada nos Estados Unidos: para de fumar é a coisa mais fácil do mundo. Sabe por quê? Porque eu já fiz isso um milhão de vezes.” Para ele hoje os jovens têm fumado menos porque os pais têm estado mais interessados e a mídia, principalmente no Brasil, não tem mais incentivado esse hábito.

Há algum tempo, fumar era quase hereditário. “Meu avô fumava, minha mãe fumava, meus amigos fu-

mavam. Eu estava destinado a fumar”, declara Boyce. Entretanto, nos últimos anos as leis antifumo, como a que proíbe publicidade de cigarro em veículos de comunicação de massa, têm ajudado a diminuir o número de fumantes. Já Arthur acredita que hoje o fumante é mal visto. “Acho que está mais estigmatizado do que antes”, declara.

Se as leis contribuíram para a diminuição, mudou também o status do cigarro. Hoje ele não aparece mais da mesma forma na cultura pop. Filmes, novelas, ícones pop deixaram o cigarro de lado, diferente do que era feito nos anos 50 e 60. Nessa época, ícones de juventude e rebeldia, como James Dean, posavam com cigarros na vida real e em seus filmes. Para Érica Navarro, 27, analista de monitoramento de Belo Horizonte, muitos dos jovens fumam de “onda”. “Há anos que não tem propaganda incentivando, diz. Não é como antigamente”. Érica, que começou a fumar aos 15 anos por influência de amigos, deixou o vício há três.

E é desta forma que boa parte dos jovens que tem se tornado fumantes chegam ao cigarro. Ainda que jovens que tenha pais fumantes sejam duas vezes mais propensos a fumar, boa parte deles são ligados a uma estética



*“Comecei a fumar por influência indireta dos amigos, todo mundo fumava e eu ficava lá de fumante passivo! Um dia resolvi acender o cigarro e fumar também”*  
Pedro Carvalho

que tem esses antigos ícones como referência. Para o também estudante de Publicidade João Brizzi o cigarro é uma droga como outras, a diferença é que ele tem mais a ver com um estilo de

vida. “No fundo, é mais pra parecer maneiro do que pra achar gostoso”, afirma.

Assim como João, que parou de fumar há duas semanas, depois de somente um ano de consumo, há

aqueles que começam e já querem parar. Pedro Carvalho estudante de Rádio-TV é fumante há três anos, mas está tentando parar.

“Uns amigos meus que não fumam sempre me falavam para eu parar, para não estragar a saúde e essas coisas! Eu pensei e vi que eles tinham razão e só estava querendo meu bem, aí eu resolvi parar”, completou. Ele até acha que menos jovens têm fumado nos últimos anos “mas uso de outras drogas aumentou, principalmente maconha”.

## A rebeldia agora é outra

Se por um lado há um movimento contra o cigarro, por outro há um tipo de fumo que atrai adeptos e defensores. A marcha da maconha reuniu 12 mil pessoas no dia 10 de maio. Pedro Paulo Costa, aluno de Rádio-TV mais conhecido como “Presuntinho”, é defensor da maconha, mas detesta cigarro. Para ele, ainda que aparentemente opostos, aceitar o uso de um e ter uma grande rejeição pelo outro não são pensamentos conflitantes. Ele é ativista na legalização da maconha, mas tem certas reservas ao tabaco. “O que não suporto de jeito nenhum é o cigarro comum”, disse. “Para mim é lixo: fede, faz um mal absurdo, e não dá nem onda”, completa.

# Viciados em comida

O dilema entre a necessidade e o exagero de uma compulsão bem comum

Giovanna Lisboa

Seja nos domingos ou feriados, na casa da mãe, da avó ou no restaurante favorito, é comum abusarmos um pouco de alguns pratos e comer mais do que o necessário. Entretanto, para algumas pessoas esses sabores e aromas podem ser gatilhos que desencadeiam comilanças incontroláveis que só param no fundo da panela. Na sequência vem o sentimento de culpa, impotência, rejeição e baixa autoestima.

O que diferencia um simples excesso alimentar de uma compulsão é que o viciado perde grande parte de seu tempo, pensamento e dinheiro em comida. Além disso, ele sofre de um descontrole em relação à quantidade que ingere, muitas vezes chegando a passar



Para algumas pessoas certos alimentos desencadeiam comilanças incontroláveis e irracionais

mal após a comilança. Outro comportamento comum é comer escondido, já que muitas vezes a pessoa sente vergonha de se alimentar em público.

Se comer compulsivamente é ou não um vício, ainda é um debate aberto

para a ciência. O NeuroFast, programa de pesquisa financiado pela União Europeia, que reúne 11 equipes interdisciplinares de sete países e tem como sede a University of Gotheburg, na Suécia, se debruça sobre a questão.

Os estudos realizados pelo grupo revelaram que comer pode ser sim um vício, mas que não se trata de uma dependência puramente física e está ligado a uma série de fatores.

Ao contrário do que acontece com outros ví-

cios, não há nos alimentos, com exceção a cafeína, uma substância que possa gerar dependência, assim como acontece com a nicotina do cigarro. Nem mesmo um mecanismo neurobiológico de recompensa e sensação de prazer, como sugerem alguns pesquisadores, pode explicar isoladamente a compulsão alimentar.

O vício em comida, no geral, é propiciado pela sobreposição de fatores fisiológicos e psicológicos, podendo ser ativado não apenas pela predisposição genética, mas através da experiência de alto estresse, ansiedade, depressão e tédio prolongado. O tratamento envolve, portanto, mais do que uma simples dieta ou rotina de exercícios físicos, já que a compulsão é gerada também por fatores psicológicos.

## CCA: grupo de apoio para controlar a compulsão alimentar

Os Comedores Compulsivos Anônimos (CCA) são um grupo criado nos Estados Unidos na década de 60, considera o comer compulsivo uma doença que não tem cura, mas pode ser controlada. Funciona como uma terapia em grupo onde os participantes se encontram semanalmente para trocar experiências e falar de sua compulsão em reuniões online ou presenciais.

A filosofia do CCA está baseada na recuperação em doze passos, assim como os alcoólicos anônimos e outros grupos do gênero fazem. Prega, entre outras práticas, a serenidade, o autocontrole e a total abstinência um dia de cada vez. Atende não só pessoas com sobrepeso,

mas também bulímicos e anoréxicos.

Fernanda Furtado, 24 anos, professora de matemática, é uma comedora compulsiva declarada. “Definitivamente comer é um vício. Quando para de ser para nutrir o corpo e passa a ser para suprir outras necessidades, geralmente emocionais. A comida se torna uma válvula de escape, como outras drogas que vemos por aí”, diz.

Aos 18 anos Fernanda já estava com 50 Kg acima do peso e os exames indicavam prediabetes e pressão alta. Foi quando decidiu fazer uma cirurgia bariátrica e começou a frequentar o grupo como parte dos procedimentos.

Ela conta que desde muito nova teve problemas para controlar o peso, apesar de fazer

acompanhamento com nutricionistas, e que se sentia desmotivada, pois era um processo longo e solitário. “Foi no grupo que eu percebi que buscava no alimento a satisfação que não tinha em outros momentos e que havia questões emocionais a serem resolvidas” relata.

Foi no CCA também que Fernanda encontrou a companhia que lhe faltava nas outras tentativas de emagrecer. “O padrinho é a pessoa que realmente te entende, porque viveu a mesma experiência. É um ponto de apoio, realmente sabe as dificuldades e muitas vezes conhecem métodos para ajudar a driblar as barreiras.” Bem humorada a jovem ainda brinca: “Sou a favor de padrinhos em todas as áreas da vida!”

Apesar de ter perdido peso

durante o tempo em que participou do CCA, Fernanda fez a cirurgia, pois não atingiu o peso ideal. A experiência não foi inútil. “O grupo me ajudou muito no processo pós-cirúrgico, já que exige uma mudança drástica no modo de se alimentar.”

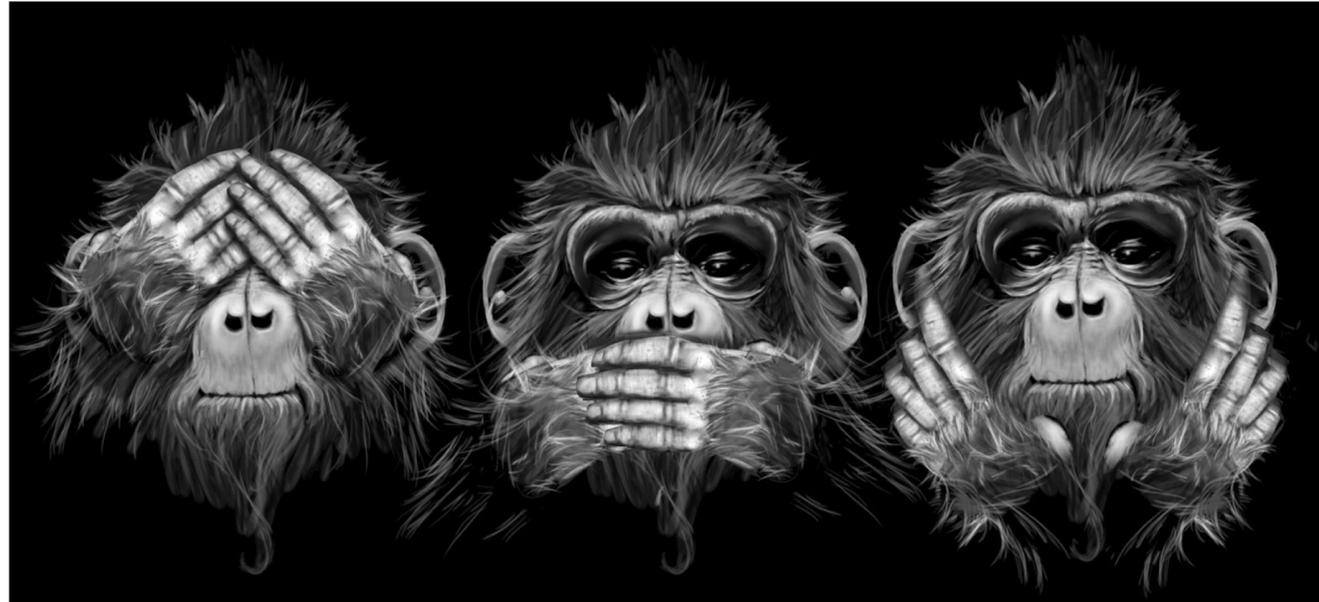
Quanto à cura, Fernanda é categórica: diz que ela não existe, mas há um controle da doença. O importante é tentar manter o equilíbrio, mas as crises, às vezes, ainda acontecem. “Geralmente são pratos que trazem memórias afetivas. Há um comer irracional, no estilo ‘não dá pra parar’. Antes da cirurgia essa compulsão gerava só culpa. Hoje em dia eu realmente passo mal, às vezes tenho crises de hiperglicemia e vômito. Essa consequência

mais pesada faz com que eu me controle mais. Ainda assim, acontece às vezes.”

Hoje comemora os 45 Kg que perdeu e o novo guarda-roupa mais jovem. Ao perguntar como ela vê a importância do CCA em sua vida, ela responde de forma inspiradora para os que estão na luta contra o vício. “Me fez perceber que a relação com a comida pode e deve ser saudável. As pessoas passam por inúmeras dificuldades na vida, mas devemos enfrentá-las e não nos escondermos atrás de uma caixa de bombom, apesar de dar vontade”, brinca. “Saber que tem gente que enfrenta os mesmos desafios que você dia após dia, sempre dá força para continuar.”

# Os sete pecados viciantes

Do êxtase absoluto ao fundo do poço: a sedutora história sobre o lado obscuro do prazer



Ao longo da história da humanidade, a busca pelo prazer levou os indivíduos a buscarem meios considerados “pecaminosos” e viciantes

**Gabriela Isaías**

Prazer. Esse é o lema do nosso tempo. Se considerarmos a população mundial, a média de pessoas que se mantêm sexualmente ativas, aquelas que apresentam sintomas de compulsão alimentar e o tempo médio que gastam alimentando o próprio ego nas redes sociais e afins, cerca de 7 bilhões de seres humanos podem estar desenvolvendo sintomas da BIP enquanto você

lê esse texto. A maioria das pessoas sofre da Busca Insaciável de Prazer sem ao menos se dar conta da presença dela até que seja obrigado, por determinadas circunstâncias, a passar algum tempo sem a tal fonte de deleite.

Isso, caro leitor, significa que, levando em conta os índices atuais de dependência em determinadas substâncias, sentimentos e

situações, muita gente pode estar, basicamente, viciada em alguma coisa.

Muito antes de decidirem o que é ou não pecado, a busca insaciável pelo prazer já era cercada de polêmica. Aliás, desde a ascensão dos valores morais na sociedade, as relações sexuais permissivas e promíscuas são estigmatizadas por quase todas as culturas, os que fazem uso excessivo do álcool são fadados ao fracasso e até o acúmulo de bens materiais é visto com desconfiança por alguns. Os sistemas jurídicos, religiões e métodos educacionais criam regras e costumes em torno de sexo, drogas, alimentos, álcool, beleza e até mesmo jogos de azar.

É comum ouvir frases como “o prazer deve ser usado com moderação”, “o prazer é transitório” ou “o prazer é conseguido naturalmente”. Coincidência ou consequência, não se deve

esquecer a atual superlotação das prisões, repleta de pessoas que tiveram a possibilidade de desfrutar de prazeres proibidos ou que encorajaram outros sujeitos a fazer isso – guardadas as devidas proporções, é claro.

*A BIP, ou busca insaciável de prazer, é uma compulsão contemporânea*

Muito antes do assalto à caixa de chocolates de madrugada ser considerado pecado da gula, um circuito de prazer distinto já funcionava à toda nos cérebros humanos. Alimentos calóricos, o orgasmo, a internet, cirurgias plásticas, religiões, remédios, tatuagens, atividades físicas e até jogos online evocam

sinais neurais que seguem em direção a um pequeno grupo de áreas cerebrais interconectadas. Voilá: essa área, que em laboratórios de ciência costuma ser chamada de circuito do sistema de recompensa cerebral, recebe o justo nome de “circuito do prazer”, em uma linguagem mais usual. São nesses pequeninos grupos de neurônios que os prazeres humanos são emitidos.

Toda essa história começa a ficar menos romântica se um neurotransmissor que atende pelo nome de dopamina for cooptado por determinadas substâncias. Quando elementos capazes de enganar a dopamina e provocar ondas ainda mais intensas de prazer entram em cena com certa frequência, são grandes as chances desse desejo, que outrora era esporádico, se tornar um vício. E isso não diz

respeito apenas à nicotina, cocaína, heroína e álcool: a evolução tem estendido os tipos de dependência a uma grande variedade de substâncias e práticas – do crack à maconha, da meditação à masturbação, do fastfood à carne vermelha, das compras até mesmo à caridade.

Você já deve ter ouvido isso trocentas vezes: “Errar uma vez é humano, duas vezes é burrice”. A frase é uma nova versão do antigo ditado cristão “humano é pecar, diabólico é perseverar”.

Mas, afinal, o que leva uma pessoa a entrar por essa porta que acaba provocando dependência? Os seres humanos buscam prazer em suas mais diversas formas e essa procura acaba sendo um dos motivadores para a evolução (a busca por comida, água e até mesmo o jeito “pecaminoso” de transmitir o material genético para

as próximas gerações). Porém, não é difícil que essas atividades de busca pela satisfação pendam para o lado da compulsão, uma vez que a linha que separa vícios e virtudes é extremamente tênue.

Para incontáveis crenças, a negação do prazer gera crescimento espiritual. Seja por estímulos externos, propósitos pessoais ou fascínio exercido pelas belas (e, às vezes, perigosas) propagandas modernas, as interpretações acerca do que ocorre com indivíduos dependentes de determinados objetos ou experiências que produzem excitação tendem, quase sempre, para a hostilização.

Antigas e modernas teorias religiosas compreendem o vício como um costume grave, uma espécie de lado obscuro do prazer. Segundo algumas explicações da moral cristã, por exemplo, é esse “motu” sensível que estimula o homem a executar o sexo para perpetuar a espécie e é também o contentamento extremo ao saciar a fome que impulsiona os sujeitos a se alimentarem suficientemente. Porém, isso não livra os prazeres em demasia da “lista negra” das religiões.

Afinal, quem nunca ouviu falar ou sequer se pegou pensando nos famosos e polêmicos sete pecados capitais?

**7**  
pecados  
viciantes



**1. Vaidade**

Na maior parte das vezes, o excesso de futilidade acarreta uma exposição gratuita do ego e um desejo incontrolável de popularidade. A vaidade é satisfeita com elogios, “likes” e comentários em redes sociais entre outros.



**2. Avareza**

A relação com os bens materiais pode ter relação com a história de vida de cada um. O consumismo e a acumulação compulsiva, aliás, foram incluídos na lista de doenças mentais da Associação Psiquiátrica Americana em 2013.



**3. Gula**

Já foi comprovado por cientistas que fatores como estresse e ansiedade levam à vontade de comer comidas açucaradas e gordurosas. A compulsão por alimentos leva ao desenvolvimento da diabetes e obesidade.



**4. Inveja**

A recusa em ter/ser menos que os outros pode levar a ressentimentos extremos e perigosos para a saúde mental. Supervalorizar o sucesso do outro, a alegria alheia e cobiçar o que é do próximo podem ser prejudiciais a saúde.



**5. Ira**

Os vícios também dizem respeito aos sentimentos. Segundo as escrituras, a ira é o pecado que precipita os homens em ressentimentos e injustiças. Se frequente, essa sensação pode se tornar um perigoso vício como a “trollagem” na internet.



**6. Preguiça**

Seja consequência de depressão, obesidade ou outros fatores, a preguiça já deixou de ser vista como livre-arbítrio pelos médicos. Hoje, vários estudiosos consideram esse “pecado capital” um tipo de vício e até mesmo doença.



**7. Soberba**

O vício relativo ao orgulho tem como consequência o desrespeito ao próximo e a mania de passar por cima de tudo e de todos. A estima excessiva sobre si mesmo produz hipocrisia, ambição e pressunção.

## Os pecados das mãos santas

Eles ganharam caráter oficial no século 13 pelas sagradas mãos de São Tomás de Aquino, mas são da mesma geração que viu as guerras persas e os feitos de Nabucodonosor II e Dário I sacudirem a África. Ou seja: os pecados capitais são quase tão antigos quanto a maçã polêmica

de Adão e Eva.

Formalizados pelo papa Gregório Magno, os sete pecados capitais tiveram como fonte de inspiração as Epístolas de São Paulo. O papa Gregório definiu como pecados a gula, a luxúria, a avareza, a ira, a soberba, a preguiça e a inveja. Po-

rém, anos mais tarde, foi a vez do padre, e futuramente santo, Tomás de Aquino formalizar o documento e acrescentar um novo termo à tese de Gregório: capital, que deriva do latim “pute” e significa cabeça, líder ou chefe.

O objetivo era dizer que essas

sete infrações são as líderes de todas as outras cometidas pelos seres humanos.

No cotidiano católico, exames de consciência dos pecados são realizados até hoje na preparação do indivíduo para o sacramento da confissão.

# Três cinéfilos em conflito

Os diferentes hábitos dos novos e antigos viciados na sétima arte

## João da Mata

Até os 13 anos, Star Wars era a religião de Kaio Caiazo, hoje com 21 e estudando cinema da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Foi nessa idade que achou, na casa do avô, uma fita de A busca do ouro, de Charles Chaplin. Seus pais se lembram de, ao término do filme, Kaio se virar e dizer: “Quero fazer isso da vida”. Nesse momento, além de decidir seu futuro, começava a se tornar o cinéfilo que é hoje: mantém um blog sobre o assunto e soma 752 DVDs em sua coleção – e contando.

Ao passar perto da sessão audiovisual de uma livraria em Botafogo, brinca: “Isso é bullying comigo”. Naquele dia, comprara seis DVDs em uma locadora na Gávea que fechava as portas e colocava seu acervo à venda. “Fique sem grana hoje, não tem como levar nada”, explica. Tenta assistir um filme todos os dias, quase como uma dose diária para sustentar um vício, ou paixão, que segundo ele é inexplicável. “Não costumo ter vontade de chorar durante filmes, mas antes deles: quando você senta na sala escura e a luzinha do projetor brilha, a sensação é... é indescritível.” Apesar da pouca idade, e por mais incomum que pareça, Kaio Caiazo vai ao cinema regularmente.

Em 2014, cinéfilos também assistem filmes pelo computador – principalmente os mais jovens. No Netflix ou Pirate Bay, vêm legal ou ilegalmente, mais rápido e, por vezes, com mais qualidade, filmes que só teriam acesso em salas

de cinema alternativo ou cineclubes. “Fui outro dia ver Copacabana Mon Amour numa mostra do MAM e a qualidade era pior que a da cópia da cópia do vídeo do youtube”, exemplifica Fernanda Caiado, 24 anos, estudante de Rádio e TV da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Ela conta que, quando criança, no Espírito Santo, viu todos os filmes da sessão “cult” da locadora. “Meu sonho era ver um filme do Gordard”, lembra. A capixaba é do tipo que liga para os mínimos detalhes. Comprou recentemente um projetor; para ela, isso aproxima o ato de ver filmes em casa da experiência cinematográfica tradicional. Clarissa Ribeiro, sua amiga, também aproveia. “Não tenho TV em casa e ver filme no computador é meio ruim, né? Mas ir no cinema também é”, afirma a jovem, também com 24, antes de se corrigir. “Não foi o que quis dizer. A verdade é que as opções de cinema é que são ruins, tirando o Estação (Botafogo) e o Odeon. Na verdade até o Odeon é meio cagado.”

Clarissa e Fernanda organizam, juntas com Valter Lima, mais novo do grupo, o Cinerama, cineclubes que, semanalmente, exibem filmes alternativos no campus Praia Vermelha da UFRJ, Urca, Rio de Janeiro. E esses filmes são, por vezes, baixadas da internet. Coisa que Kaio, o “cinéfilo old-school”, não faz. “Não é porque eu reprovou, é que eu não sei mesmo. Mas admito que às vezes, quando não consigo achar um filme em DVD a que quero muito assistir, peço para os meus



Kaio Caiazo no set de filmagem de “Budô”, curta em que trabalhou como assistente de direção

amigos e eles gravam para mim.”

Além de fonte de filmes grátis, a internet também é espaço de debates sobre cinema. Em sites como RapaduraCast, Omelete, Cinema em Cena e Kaio no Cinema, de Kaio Caiazo, são publicadas numerosas críticas cinematográficas, textos opinativos e indicações de filmes.

Mario Abbade, presidente da Associação de Críticos de Cinema do Rio de Janeiro, vê como interessantes essas formas de discussão, mas tem suas ressalvas.

“Muitas vezes os formatos se confundem. É comum textos que são vendidos como resenhas, críticas de cinema, serem na verdade artigos opinativos, sem base teórica nenhuma”, diz.

Mario é um nerd clássico. Quando mais jovem, era porta-voz da Liga Maçônica do Homem Morcego, grupo secreto de aficionados pelo personagem de quadrinhos Batman. Deu entrevista a Jô Soares sobre o assunto anos atrás, que pode ser vista no Youtube. Já perdeu conta dos filmes que já viu desde quando começou a ir ao ci-

nema com seu avô na infância, mas afirma serem muitos até o último sábado de março em que começaria a ver os 12 filmes que alugara para o fim de semana. “Às vezes atrapalha um pouco ser viciado assim, mas nada demais”, diz ele. “Hoje, por exemplo, vou a um casamento”, ilustra. “Aí eu tenho que me programar, ter noção de que horas eu vou chegar em casa, para saber se vejo dois filmes antes e um depois, ou o contrário. Mas fazer o que, né. Eu tenho que assistir de qualquer jeito.”

# Acoissados: a vida difícil dos cinemas alternativos

Jean Pierre Jeunet ministrava uma aula na Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (ECO-UFRJ) para uma plateia de mais ou menos 120 pessoas – 80 preenchiam os lugares do auditório Luiz Fernando Perazzo, enquanto outros 40 viam o francês de pé, das escadas e entradas do local, tornando-o inacessível para quem chegasse atrasado. Do lado de dentro, alunos do curso de Rádio e TV da UFRJ, professores e outros cinéfilos ouviam em fones de ouvido a tradução simultânea do que falava o diretor de Delicatessen e Amélie Poulain, sentado à mesa desde 4h40 de uma tarde nublada na Urca.

Passava das 6h30 quando, terminada a masterclass organizada pelo Festival Varilux de Cinema Francês, alguns dos ouvintes se concentravam em frente à Central de Produção Multimídia, onde fica o auditório da faculdade. Uns conversando entre si, outros tentando tirar casquinha do premiado diretor. Naquele momento, entravam no auditório já esvaziado Clarissa

Ribeiro, Fernanda Caiado e Valter Vinicius Lima, membros do cineclubes Cinerama, que às quintas-feiras exibem filmes naquela sala de cinema improvisada.

“Além de ser um espaço de discussão sobre cinema, o Cinerama é bom por causa disso: reencontramos nossos amigos”, diz Clarissa Ribeiro, 24 anos. “A gente busca mostrar coisas que você não procuraria normalmente. Filmes independentes, que fogem da lógica capitalista de fazer cinema.”

Valter é o mais novo da turma, 19 anos. Não se lembra como virou cinéfilo em Aracaju, sua cidade natal. Faz parte da geração que conheceu cinema pela internet, e revela que quando começou a frequentar o Cinerama, logo quando entrou na ECO, ficou animado. “Pensei: Nossa, o que é isso?”, diz. “Aí comecei a vir com frequência, fiquei meio assim de pedir para ajudar como colaborador e acabei virando bolsista.”

Fernanda Caiado, cinco anos mais velha, lembra que quando começou na ECO, embora gostasse muito de filmes, não tinha tanto

repertório. “Foi aí que comecei a vir no Cinerama, mas na época as coisas não funcionavam tão bem. Era comum as sessões serem canceladas em cima da hora por algum motivo. O bom é que passei a ter como trocar informações sobre cinema, conhecer mais coisas.”

Apesar de as condições terem melhorado com o tempo, o cineclubes ainda passa por dificuldades. “Trocaram o projetor por um datashow, recentemente. Não sabemos o porquê, mas é uma pena, fica complicado ver cinema assim”, reclama Clarissa. “Já mandamos e-mail para a universidade reportando, mas não adiantou.”

O Cinerama é opção para o espectador que não se contenta em assistir os títulos blockbusters que preenchem as salas do circuito comercial de cinema do Rio de Janeiro. O Estação Botafogo, a poucos quilômetros dali, é outra. “Representamos apenas 1% do mercado de cinema do Brasil”, diz Marcelo França Mendes, 49 anos, diretor do Grupo Estação. “Por outro lado, somos 100% do mercado para muitos filmes”.

O cinema foi inaugurado no começo dos anos 80, quando Marcelo França Mendes tinha 19 anos. “Não estávamos nem aí se ia ter gente para assistir ou não. Abrimos o Estação porque nós queríamos ver outro tipo de filme”, conta. Marcelo fazia faculdade de cinema e, percebendo que estudava filmes que não podia ver, se juntou com amigos frequentadores do Cineclubes Macunaíma, na Associação Brasileira de Imprensa, Centro do Rio, e

conta, aos risos. “Pô, era o Tarcísio Meira, não precisava de comprovante de residência.”

Anos depois, Marcelo fez um post no Facebook expondo a difícil situação que passa hoje o Grupo Estação. Estava nas mãos dos juízes decidirem se a empresa tinha saúde financeira para continuar aberta, ou se podia ver, se juntou com amigos frequentadores do Cineclubes Macunaíma, na Associação Brasileira de Imprensa, Centro do Rio, e

“Abrimos o Estação porque nós queríamos ver outro tipo de filme”

Marcelo França Mendes

alugaram a sala onde funcionava o Cine Coper, em Botafogo, para exibirem filmes que não faziam parte do circuito comercial.

“Descobrimos que a nossa demanda também era a de muitos. Logo quando abriu, veio uma avalanche de gente”, diz ele, sentado na sala do Estação Botafogo onde antes funcionava a locadora. “Nós tínhamos 600 filmes aqui, mas era comum que nos fins de semana as prateleiras estivessem vazias. Na época não tinha Netflix, TV a cabo e nem Pirate Bay.”

Marcelo lembra de um dia em que Tarcísio Meira, que morava na Barra, foi até Botafogo para se inscrever na locadora do Estação. “A recepcionista veio me dizer que ele estava querendo alugar um filme, mas não tinha comprovante de residência”,

Os problemas financeiros começaram após a construção do Estação Gávea em 2007, que custou 4 milhões a mais que o esperado. Pouco tempo depois, o grupo não recebeu o patrocínio da Prefeitura para a realização do Festival do Rio. O prefeito à época, Cesar Maia, alegou conflito de interesses, já que Adriana Rattes, sócia do grupo, assumira o cargo de Secretária da Cultura.

Foi negociada a venda do Estação para um fundo de investimentos. Problemas administrativos fizeram com que Marcelo reassumisse a direção em 2011, com ordem de despejo em todos os cinemas do grupo. Desde então, tenta entrar em recuperação judicial na justiça para renegociar as dívidas, mas esbarra nos trâmites burocráticos. “Quem vai decidir se vamos falir mesmo ou não são os credores”, diz ele.



Uma das exibições organizada pelo Cinerama. Dessa vez, “A criança”, de Charles Chaplin

# Loucas por Justin Bieber

Amor sem limites gera briga das *beliebers* pelo garoto nas redes sociais

Júlio César Ramos

Discutir pela internet é comum. Mas e quando alguém aparece na porta da sua casa para lhe tirar satisfações pelo que você disse na rede? Essa pode ser uma das conseqüências do amor e ódio das *beliebers*, grupo de fãs do ícone teen Justin Bieber, que mobiliza milhões – em sua maioria meninas – nas redes sociais.

Gabriela Dias é daquelas que defendem seu ídolo de qualquer jeito. Em uma dessas discussões pelo Twitter, a menina de 14 anos se surpreendeu. “Uma vez eu briguei com um cara que tinha xingado o Bieber. Mandei uma mensagem direta, falando ‘se não gostou, me bate’, e o carinha apareceu na porta da minha casa, ficou gritando, mas eu não atendi. Só tinha eu e minha prima em casa na hora”, conta, entre risos.

Para a adolescente, que também já ofendeu o vocalista da banda Restart, Pê Lanza, e a cantora Xuxa, vale tudo para defender Justin Bieber. Ela diz que fica muito triste por não poder estar pessoalmente com o cantor nos momentos em que algo ruim lhe acontece, como a vez em que o jovem rebelde foi preso em Miami, por dirigir sob efeito de álcool e drogas. Gabi nunca perde a esperança de que seu ídolo coloque a cabeça no lugar: “Eu fiquei mal com tanta gente criticando ele, mas o Justin sempre dá a volta por cima”.

Ela não é a única viciada nessa espécie de amor superprotetor em relação ao astro: páginas como Te-amOfBieber, com mais de 500 mil seguidores, e sites



Gabriela é agitada e não perde a chance de defender seu maior ídolo nas redes sociais

como Bieber Mania Brasil, com mais de um milhão de visualizações, são nicho de fãs desesperadas para defendê-lo. E os alvos são os mais variados: desde famosos que critiquem as atitudes do cantor até seus possíveis rivais na indústria musical, passando inclusive por seus affairs.

Tati Neves, a modelo que gravou um vídeo em que Bieber aparece dormindo na cama onde os dois teriam – supostamente – protago-

nizado uma noite de amor, já foi um dos alvos das defensoras de Bieber, que por sua vez, declarou não ter dormido com a moça. “Tati Neves, você agora é odiada pelo maior fandom do mundo”, disparou uma *belieber*. Gabriela afirma que os fãs até se reúnem por meio de encontros presenciais, quando ouvem músicas e conversam sobre o cantor, mas os ataques a um dos alvos do ódio da fanbase não são tão planejados assim.

“É mais ou menos organizado, porque qualquer um pode entrar na briga para defender o Justin, é só ter bons argumentos ou subir hashtags xingando os outros”, explica.

Selena Gomez e Justin Bieber ainda publicam fotos juntos, o que gera comentários na mídia e entre fãs sobre uma possível volta no namoro. Gabriela é direta sobre a aceitação do possível namoro dos artistas entre as *beliebers*: “É bem di-

vido, sabe, mas eu apoio o relacionamento dos dois. Se ela faz o Justin feliz, eu não tenho porque odiá-la”.

Sem saber do que a filha faz na internet, os pais de Gabi aceitaram seu vício sem muitas reclamações. “Eu acho que às vezes ela exagera”, reclama Gilmar, pai da jovem, que ficou mais de 24h na fila do show cantor, no dia 3 de novembro de 2013. Eufórica, Gabriela lembra que o momento foi inesquecível, apesar do calor e da fila. “Foi o melhor dia da minha vida, uma das melhores sensações foi ter ouvido aquela linda voz.”

O estudioso João Freire, coordenador do Programa de Pós-Graduação e Comunicação da Escola de Comunicação da UFRJ, afirma que o interativo ambiente virtual acolhe, retroalimenta e acirra as manifestações hostis das fãs adolescentes contra presumidos concorrentes ou inimigos de seus ídolos. Para Luiza Baptista, mestrandia em Comunicação pela UFRJ, as exposições de amor e ódio das fãs ficam mais expostas com a ajuda da internet. “A discussão de hoje não é sobre como os fãs passaram a odiar, mas sim como a internet facilita a exposição disso. Hoje todos querem emitir opinião e, com rivalidades criadas pela mídia, muitos fãs entram em conflito”, finaliza.

Viciada ou não, Gabi continuará a defender seu ídolo, a compartilhar suas imagens no Twitter e no Facebook, a ajudar a subir hashtags a favor de Justin Bieber e contra qualquer um que o ataque. “Não vejo a hora de ele vir pro Brasil de novo!”

## Fandoms populares no Twitter

De origem inglesa, a palavra vem da junção *Fan + Kingdom*, e se refere ao conjunto de fãs de um determinado produto cultural (programa, personalidade, jogo, etc.). Outro termo comum, de mesmo significado, é *fanbase* (base de fãs).

**KatyCats** – Katy Perry tem mais de 57 milhões de “gatos” no *microblog*, forma carinhosa que a cantora tem de se dirigir aos seus fãs.

**Beliebers** – O cantor reúne mais de 51 milhões de “crentes”, que o seguem no *microblog*.

**Little Monsters** – os “monstrinhos” formam o grupo de 41,2 milhões de seguidores de Lady GaGa no Twitter.

**Rihanna Navy** – A “marinha da Rihanna” reúne a fortaleza de mais de 35 milhões de fãs.

**Lovatics** – Brincadeira com o sobrenome de Demi Lovato e a palavra “lunáticos”. São mais de 22 milhões de seguidores.

**Barbz** – Colorida como uma Barbie, a rapper Nicki Minaj tem mais de 17,6 milhões de seguidores no Twitter, os quais se refere como Barbz ou Kenz.

**Lambs** – Com 15 milhões de seguidores no Twitter, Mariah Carey se dirige aos fãs como *lambs* (carneirinhos), por serem fiéis como cordeiros que seguem um pastor.

# As marcas da destruição

Como entender a automutilação e quais tratamentos para quem a pratica

Laysa Zanetti

Trancada em seu quarto com as luzes apagadas, apenas a claridade vinda da janela punha um pouco de iluminação no ambiente. A garota está sentada em sua cama com uma toalha de banho no colo, segura uma lâmina, e chora. O metal lhe rasga a carne e ela assiste o sangue vermelho brotar de seus braços. O alívio da dor física lhe tira do pensamento a dor que sente por dentro.

Esta é uma cena fictícia, mas que se repete milhares de vezes ao redor do mundo. A automutilação é a prática que consiste em um comportamento intencional que envolve agressão direta ao próprio corpo. Sem intenção consciente de suicídio, as formas mais comuns ocorrem através de cortes, queimaduras, ou arranhões, podendo evoluir para agressões mais elaboradas.

De acordo com o livro *O corte suave: Dentro do mundo oculto do autoflagelo*, dos sociólogos americanos Patricia e Peter Adler, 4% da população adulta do mundo sofre com a prática, mais constante entre jovens de 18 e 30 anos. O comportamento autodestrutivo pode vir de causas variadas, porém costumam passar pela depressão e por problemas pessoais e familiares. Segundo Patricia, que leciona sociologia na Universidade do Colorado, a automutilação é utilizada para se rebelar contra um controle excessivo das famílias, ou contra uma determinada deformação da própria imagem. A prática não envolve, necessariamente, a busca pelo prazer em sentir dor, mas um alívio, uma forma de liberar emoções opressoras,

como estresse, mal-estar, frustração, ou exteriorizar sentimentos. Eventualmente, vira uma maneira de se agredir e ter controle sobre o aspecto emocional: pessoas que desejam sentir alguma coisa, mesmo que seja dor.

V.Q., 23 anos, é artista plástica e, uma jovem comum, gosta de ir ao cinema com os amigos, sair para conversar e ir a festas. Quando fica só, chora bastante e encontra alívio apenas quando faz mal a si mesma. Ela utiliza vidros, agulhas ou “tudo o que estiver ao alcance” para abrir cortes na própria pele, e também sofre de insônias, ao mesmo tempo em que se sente muito cansada. Desanimada, confessa que é desacreditada por família e amigos: “Ninguém me leva a sério, e a vontade de me matar é cada vez maior. Estou assustada comigo mesma”.

Considerada uma doença pelos especialistas, a prática de se machucar se apresenta, como no caso de V.Q., como uma válvula de escape. Por estar deprimida e não ter vontade de sair ou de construir laços, procura a dor física como uma forma de atenuar o “vazio de sentimentos”. Em casos assim, mais graves, é imprescindível que se busque ajuda médica o mais rápido possível.

Um grande dilema para quem sofre com a compulsão é esconder os cortes de família e amigos. Por isso, costumam utilizar lugares estratégicos do corpo, como pernas, barriga ou a parte superior dos braços, fáceis de esconder com roupas. “Costumo fazer os cortes na coxa, porque estão sempre cobertas pela calça ou bermuda”, afirma V.Q.,

Sua angústia começou aos 16 anos. Na escola, fi-



Grupos de apoio e ajuda familiar ainda são os melhores caminhos para ajudar os automutiladores

cava nervosa por tirar notas baixas em provas. Não conseguindo recuperar e com raiva de si mesma, ela começou a se dar tapas e beliscões como uma punição pelo mau desempenho escolar. “Eu era muito perfeccionista e, se algo saía do meu controle, logo ficava nervosa, e não admitia que a culpa não fosse minha. Era um alívio quando eu provocava as dores em mim porque, de alguma forma, eu sentia que estava consertando o que estava errado. Eu ficava bem mais calma depois”, confessa.

A partir de então, a prática se tornou um hábito na vida de V.Q. Todas as vezes em que passava por algum problema, ou ficava triste, recorria aos cortes. Mas a vergonha que se seguia era inevitável: “Tenho muita vergonha das cicatrizes até hoje, e muitas vezes eu passava por dificuldades com os cortes porque não queria me expor ao procurar ajuda”.

O vício foi mais agravado quando ela saiu de casa para cursar faculdade. “Quando precisei conviver com novas pessoas e me apegar a uma rotina diferente, tudo isso foi encarado com muita dificuldade. Eu sofria porque estava enfrentando uma vida nova. Tinha medo e me cortava porque isso continuava sendo o meu maior conforto.”

Há um ano, V.Q. faz terapia e toma remédios para controlar a ansiedade. Mas ela conta que vencer a vergonha e procurar ajuda não foi uma tarefa fácil. Inicialmente, ela pesquisava grupos de apoio na internet, justamente por não querer se expor aos conhecidos, e escrevia muito seu diário pessoal. Ela só aceitou que não estava bem quando os amigos decidiram intervir e para que ela que parasse de se cortar: “Eles sabiam o que eu estava fazendo, e me vigiavam para evitar que eu me machucasse de verdade.

Quando eles me pediram para eu parar e cuidar de mim, me senti pior do que já estava. Eu estava machucando a eles também”.

No Brasil, não há números oficiais de quantas pessoas praticam o *cutting*, mas em comunidades na internet, centenas de jovens se reúnem trocando experiências e mensagens de força. Segundo Patricia, esses fóruns ajudam as pessoas a descobrirem uma comunidade que os aceite. Além disso, há vários grupos especializados. O CVV – Como Vai Você? é uma ONG que auxilia pessoas com pensamentos autodestrutivos. Através de chat ou ligações, é possível conversar com os voluntários que são devidamente treinados para lidar com quem procura ajuda.

Ainda assim, é essencial que haja apoio familiar. Ficar atento a mudanças de comportamento continua sendo o primeiro passo.

# Fuga da realidade

## Vício em games envolve dependência das infinitas possibilidades do virtual

Lucas Torres

Logo no começo do dia, P. já está a bordo da nave espacial Normandy desbravando uma galáxia distante, no comando de uma tripulação em guerra contra sociedades alienígenas altamente desenvolvidas, no ano de 2183. Mais tarde, corre perigo na própria casa e age para impedir uma invasão de zumbis ávidos pelos cérebros de todos os moradores. Com a simples troca de DVDs, parte para a Idade Média com a missão de destruir castelos e salvar princesas indefesas. Assim, P. gasta nove horas de sua terça-feira visitando cenários mágicos, dos quais não consegue desapegar. Aos 24 anos, o estudante de Medicina da faculdade Estácio de Sá reconhece, em si mesmo, um exemplo de patologia: o vício em videogames.

“Sei que não sou uma pessoa normal. Me considero, sim, um viciado em games”, diz P., que prefere não ter a identidade revelada. O carioca de Copacabana, bairro nobre do Rio de Janeiro, joga todos os dias, quadro que começou no início da adolescência, quando encontrou nos games a válvula de escape para uma depressão. Os preferidos são os jogos de ação, tiros e os de aventura. A maioria deles envolve elementos de RPG – abreviação de Role-Playing Game, modalidade em que os jogadores assumem os papéis de personagens definidos e criam narrativas colaborativas, em vez de competirem. Os favoritos também obedecem à estrutura do Sand Box – também chamados de jogos de mundo aberto, que não



Aos 24 anos, P. se considera viciado em videogames e relembra a dificuldade de seus familiares levarem dependência a sério

são construídos numa sequência linear, mas abrigam micronarrativas que vão sendo descobertas à medida que os jogadores exploram o mundo virtual.

Opções para jogar não faltam. Em casa, P. dedica maior tempo ao Xbox – console desenvolvido pela Microsoft –, mas tem à disposição um PlayStation 3 – da Sony –, além de versões portáteis, como o PlayStation Portátil (PSP), o Nintendo 3DS e o celular, que também tem a memória povoada por diversos games. Ele ainda acumula edições defasadas – mas, segundo ele, ainda atraentes – do PlayStation, e dos clássicos da década de 1990 Nintendo 64 e SuperNintendo.

Desde que decidiu deixar a comodidade do apartamento de classe alta do pai para morar com a namorada no bairro de Lins de Vas-

concelos, na Zona Norte do Rio, P. teve que se esforçar para abolir da rotina o videogame em tempo integral. Por influência da namorada – que diz detestar videogames

*“O problema do vício em videogames é que é difícil as pessoas aceitarem que não é um exagero”*

–, em 2012, ele admitiu pela primeira vez o vício a seu psiquiatra. “Falei com ele: está na hora de assumir que eu tenho vício”, conta P., que chegou a tomar medicamentos como Bupro-

piona, antidepressivo usado no tratamento à dependência do tabaco.

Entre idas e vindas do tratamento, a fase de maior dificuldade aconteceu em janeiro de 2014, quando teve que evitar qualquer contato com os games durante um mês. Para aliviar a vontade de jogar, P. relata que segurava os controles do videogame, pressionando os botões, enquanto assistia a séries. “Era uma forma de alívio, sentia aquele ‘gostinho’. Cheguei a sonhar com o jogo, igual a fumante sonhando com o cigarro.”

Para o estudante, um dos maiores entraves para o tratamento do vício em games é a falta de atenção dos familiares para a doença. “É um vício mesmo. Sempre neguei, mas é uma dependência como qualquer outra. O grande problema do vício em videogame é que é muito difícil as pessoas

aceitarem que não é apenas um exagero.”

A partir do tratamento, o casal passou a montar uma grade horária com horas definidas para os jogos e outros momentos em que o videogame seria proibido. A medida não funcionou. Hoje, P. chega a jogar por nove horas consecutivas, mas diz respeitar uma escala de dias em que pode usar os videogames: somente quando a namorada não está em casa. “Às segundas e terças, posso jogar de 7h às 17h. Às quartas, jogo de 13h às 16h”, conta. De quinta a domingo, P. diz que não joga quando os dois estão em casa no mesmo horário, embora a namorada revele que ele ainda não resista a um dia sem nenhum contato com os videogames. “É só eu entrar no banho e ele já pega o videogame. Oitenta por cento da vida dele é só para os jogos.”

A obsessão chegou a fazer com que P. aproveitasse as madrugadas para jogar escondido. “Às vezes, acordava às 4h da manhã com a Segunda Guerra Mundial dentro do quarto”, diz a namorada, que destaca que os games são a principal motivação de todas as brigas do casal. Quando os dois discutem, P. esconde os videogames. “Tenho medo de que ela quebre todos. Levo para qualquer lugar, para o carro, para a casa de um amigo. Mas tiro de perto dela”, afirma.

De acordo com o professor do Departamento de Psiquiatria na Faculdade de Medicina da USP André Malbergier, o vício é considerado um comportamento compulsivo, por forçar o dependente a realizar uma ação em nome do prazer imediato. Essa sensação está ligada a um circuito de recompensas do cérebro e a um neurotransmissor chamado dopamina, que relaciona a ação ao bem-estar. No entanto, o fim da excita-

ção pode transformar o ato numa ferramenta de busca incessante pelo prazer, gerando um círculo vicioso que acarreta em sintomas como síndrome de abstinência, angústia e ansiedade. “A repetição do comportamento faz a ação da dopamina se esgotar rapidamente. A pessoa se sente mal e precisa repetir com mais frequência o estímulo externo para manter minimamente os níveis de dopamina no sistema cerebral de recompensa”, explica.

Mas a recompensa não é somente uma região do cérebro. Ela é uma característica inerente a todos os jogos. É o que diz o especialista em games e diretor da produtora de narrativas multimídias Fableware Arthur Protásio. Ele destaca que a existência de um desafio e de uma recompensa, submetidos a níveis de dificuldade, são fundamentais para a criação de um vínculo com os jogadores. “A lógica do *feedback* acaba condicionando o comporta-

mento da pessoa para levar a uma recompensa.”

Para Protásio, o vício está ligado a uma situação máxima de engajamento do jogador com os games – o chamado estado de fluxo.

*“Quando a realidade causa sofrimento, o virtual passa a ser encarado como mundo real”*  
Márcio d’Amaral

Esse estado de excitação – descrito na *Teoria do Flow* pelo psicólogo e professor da Universidade de Chicago Mihaly Csikszentmihalyi – envolve um engajamento total com a atividade, de forma que o cérebro atinja uma sensação de êxtase e

felicidade extrema com a atividade. De acordo com essa teoria, quanto maior o desafio e o grau de competência de quem o enfrenta, maior a tendência em encontrar o *flow*. “Esse é o objetivo de todo desenvolvedor de jogos”, analisa. “Se não houver uma curva de aprendizado que acompanhe o ritmo do jogador, ele acaba não se engajando a esse sistema. Qualquer experiência passa a ser viciante quando se consegue manter esse fluxo”, explica.

Um dos efeitos do estado de fluxo, com o engajamento acentuado, é a perda da noção do tempo. “Pode ser um estado de fluxo em que você esquece de comer, de ir ao banheiro e abre mão de fazer coisas que deveriam ser feitas. O vício é quando o usuário perde o controle da própria experiência”, diz Protásio.

No caso dos jogos, há ainda um agravante: o encantamento com a possibilidade de fugir da realidade e mergulhar num mundo virtual com regras próprias. Segundo o filósofo e professor emérito da Escola de Comunicação da UFRJ Márcio d’Amaral, esses recursos podem transformar o mundo virtual numa possibilidade mais atraente em comparação ao real. “As técnicas produtoras de mundos simulados são de qualidade superlativas de sedução. O velho e bom real só nos dá o que pode dar, enquanto o virtual é prazeroso, fértil, e possui estruturas de riqueza extraordinária”, analisa.

Em casos de dependência, pessoas com depressão ou que se sintam infelizes podem encontrar nos jogos a oportunidade de escapismo. “Quando a realidade é considerada muito áspera e passa a causar sofrimento, o virtual passa a ser encarado como o verdadeiro mundo real para essas pessoas”, ex-

plica o filósofo.

Nem sempre a imersão nos cenários virtuais dos jogos está ligada ao desafio de vencer missões. Nos chamados jogos de mundo aberto, existe a possibilidade de o usuário poder explorar despretensiosamente os elementos dos locais onde se passam as narrativas, o que faz sucesso entre os jogadores. Um exemplo é a série de jogos do *Grand Theft Auto* (GTA), cuja história se dá em metrópoles fictícias dominadas pelo crime e pelas gangues de rua.

O GTA V, décima quinta edição do game, lançada em 2013, quebrou sete recordes mundiais, de acordo com o *Guinness World Records*. Entre eles, o de game mais vendido em 24 horas, com 11,21 milhões de cópias, além da façanha de arrecadar 1 bilhão de dólares em vendas apenas três dias após o lançamento. A transgressão de regras sociais é um dos atrativos do game. “Sempre que vamos jogar, entramos num ciclo mágico. No jogo, você assume diversas identidades. Pode atropelar, matar, ter envolvimento com o mundo do crime, sem sofrer as consequências do mundo real”, destaca Protásio.

Entretanto, a realidade virtual não está apenas relacionada ao vício. De acordo com o especialista em games, não se pode atribuir à mídia o potencial de uma semente do mal, da qual não se pode usufruir. Para ele a capacidade de viver no meio termo entre real e virtual pode significar um aumento de criatividade e uma mudança cognitiva. “O mundo alternativo também tem muito a nos ensinar com o *gamethinking*. Ou seja, encarar as narrativas como sistemas e observar as estratégias dos jogos pode nos ensinar novas formas de vencer os desafios da vida”, defende Protásio.



No GTA V, é possível entrar para o mundo do crime e desafiar a polícia em metrópole fictícia

# Pequenos e perigosos

Vício em jogos competitivos pode prejudicar crianças segundo psicólogos

Douglas Mota

Corre, pula, passa por cima dos obstáculos. Tudo por um objetivo maior, o vale tudo das ruas. Apesar dos olhos inchados pelo excesso de luz e das mãos machucadas, a sensação de prazer de ter cumprido um dever autômato o faz desejar mais. Essa é a rotina de férias de Bruno Oliveira, 9 anos, seja dirigindo um Buffalo no videogame GTA San Andreas, seja correndo pelas ruas da vizinhança, nas inúmeras tentativas de captura das pipas “avoadas”.

Nas férias de verão, o estudante do quinto ano gasta as tardes ensolaradas na rua do bairro residencial onde mora, em Queimados, Região Metropolitana do Rio de Janeiro, brincando. Na rua, os jogos com outros garotos da mesma faixa etária são, na maioria das vezes, competitivos. Suas penalidades são sempre a perda de peças de competição: pipas, bolinhas de gude e até cartas, do jogo bafo-bafo. Suas vitórias já lhe renderam quase 300 itens: 146 cartas, 112 gudes e 21 pipas (números que variam conforme a habilidade e a sorte dos competidores).

O vento só é amigo quando ajuda a cortar a pipa do outro, mesmo que Bruno não consiga correr o suficiente para alcançá-la a quarteirões de distância. Essas leves peças de madeira e papel causam a discórdia no grupo de moleques: a disputa gera brigas, que são facilmente esquecidas depois, mas que tornam necessária a presença de pais e responsáveis quando a situação esquenta.

Apesar da competitividade, a psicóloga infantil Leticia Carvalho prefere classificar a relação



A competitividade excessiva dos games pode acarretar doenças patológicas, diz psicóloga, além de obesidade infantil

entre criança e brincadeira como “excessos” em vez de “vícios”, porque o que move as competições é algo natural do ser humano. No entanto, apesar da classificação mais amena, os danos à saúde psicológica são certos. “A criança vive uma dificuldade tão grande em se frustrar que pode se tornar um adulto competitivo que não se coloca no lugar do outro, o que chamamos na psicologia e na psicomotricidade Aucouturier de ‘dificuldade de se descentrar’”, alerta Leticia, lembrando que o que define a intensidade desse sentimento são, principalmente, os valores familiares, mas nos casos dos meninos, também a questão cultural e os hormônios.

Às vezes o esforço físico é um empecilho para o menino roliço. Apesar de não estar em sobrepeso com seus 1,46m de altura e 45kg, Bruno não tem a mesma agilidade que muitos de seus companheiros de asfalto. E por isso mesmo, é incentivado pela família a brincar ao ar livre. Por causa das atividades físicas, Bruno

perdeu quase 3kg durante as férias, segundo sua mãe, Janilce. Ela viu na rua uma oportunidade para quebrar a rotina sedentária do filho, que, durante o período de aulas, gasta mais de quatro horas por dia na frente de telas eletrônicas, da televisão ao computador.

Sua preocupação é justa: seja por diminuir o metabolismo, ou por facilitar a ingestão de alimentos processados, ver TV engorda. O medo das doenças que acompanham a obesidade, como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, respiratórias e ortopédicas e elevados níveis de LDL (mal colesterol) leva a mãe a liberar a permanência, no mínimo perigosa, do filho fora de casa.

Porém, todo prazer custa um sacrifício sangrento. Se no videogame as carnificinas são constantes, com personagens humanos e não-humanos mortos a todo instante, na rua as feridas voluntárias são rotineiras. Num lugar onde o proibido é a norma, crianças fabricam e compram livremente cerol, uma mistura de cola,

vidro moído e até alumínio em pó para passar nas linhas das pipas, e linha chilena, altamente cortante. É comum seus dedos estarem feridos e sangrarem de vez em quando, o que, no entanto, não é um empecilho para a brincadeira.

O livre acesso a esses materiais é o resultado de fiscalização policial ineficiente. Tanto a Polícia Militar quanto a Civil e o Instituto de Segurança Pública do Estado do Rio não possuem quaisquer dados sobre a apreensão de cerol e linha chilena. Da outra parte, o Corpo de Bombeiros e a Defesa Civil não dispõem de números relativos às vítimas dos cortes causados por linhas de pipa.

Do sangue real, os garotos podem passar para a bestialidade virtual. Enquanto seus atos físicos causam sofrimento e morte nas ruas, mesmo que inocente e involuntariamente, a violência é banalizada devido aos jogos eletrônicos. O perigo, para Leticia Carvalho, é que, ao final desse processo, as crianças “não se tornem pes-

soas críticas que se choquem com essa realidade de forma que procurem ajudar na mudança e na extinção de tal violência. Pelo contrário, se conformem com ela”.

Essa não é a única herança para a vida adulta dos pequeninos. O excesso de tempo gasto com videogames pode acarretar transtornos de personalidade aos jogadores. Isso porque a projeção de um personagem na tela faz com que os usuários vivam imaginariamente durante a infância, período de constituição da personalidade. Casos extremos podem causar diversas doenças patológicas, explica a especialista, como o transtorno de personalidade.

A alternativa que pode impedir essas consequências de se abaterem sobre as novas gerações pode estar nas ruas, desde que posta em prática com cautela. A psicóloga sugere que os responsáveis incentivem “brincadeiras que incluam relações sociais e que sejam mais corporais para que descubram outros prazeres mais reais que virtuais”.

# Vício do amor

Amar demais gera dependência como a de drogas, diz estudo

Thais Carvas

Existe medida certa para o amor? Pesquisadores da universidade americana Rutgers University promoveram um estudo comprovando que amar em excesso pode ser um vício. Foram analisados os cérebros de pessoas que sofreram uma desilusão amorosa e estavam com dificuldades de superar o fim do relacionamento. A parte geral do cérebro responsável pelo amor é a mesma responsável pela dependência de drogas. Os resultados da pesquisa mostraram que, quando os “dispensados” visualizavam seu ex-amado, fosse pessoalmente, ou através de fotografias, uma região do cérebro envolvida na motivação e recompensa era estimulada: homens e mulheres com o coração partido tinham ativadas as regiões cerebrais associadas com a ansia do vício, controle das emoções e sentimentos de apego, dor física e angústia.

Durante o estudo, efetuado com 15 voluntários – 10 mulheres e 5 homens –, foi aplicado a todos os participantes um questionário para medir a intensidade dos sentimentos de cada um. Entre outras afirmações, todos disseram gastar mais de 85% de suas horas acordadas pensando na pessoa amada.

Para a psicóloga Denilda Paixão, é preciso ficar atento aos sinais para perceber quando a tristeza de um amor não correspondido está se tornando, na verdade, uma doença. “Você deixa de fazer, ou tem muita dificuldade para realizar as atividades básicas do dia a

dia, tais como se arrumar, se preocupar se a roupa está adequada, se alimentar.”

A pessoa que ama demais precisa controlar os impulsos do corpo e da mente no período de abstinência da pessoa amada. “É bem difícil esse reconhecimento, por isso é que indicamos os grupos de apoio, como Mulheres que Amam Demais Anônimas (M.A.D.A.). Através desses encontros ouvindo histórias semelhantes, elas possam ter essa compreensão e, a partir daí, aceitar buscar tratamento psicoterápico e às vezes também psiquiátrico”, explica Denilda.

O M.A.D.A. foi a solução encontrada por T., 28 anos, para entender seu problema de dependência afetiva. O



grupo oferece um programa de recuperação para mulheres que têm como objetivo primordial se curar da dependência de relacionamentos destrutivos, aprendendo a se relacionar de forma saudável consigo mesmas e com os outros.

## Sobre o vício

A psicóloga Denilda Paixão responde algumas perguntas sobre a dependência no amor:

**Quais os principais sintomas de uma pessoa que está viciada?**

Falta de controle sobre o seu dia a dia, sobre suas emoções, sobre o que fazer, pensar, escolher... Insegurança em excesso. De acordo com o vício existem outras características próprias. No caso de amar em excesso, geralmente a pessoa esquece de si mesma e passa a viver a vida do outro, ou seja, faz tudo o que o outro

quer mesmo que venha a fazer mal a si própria. Aceita que o outro a maltrate e parece não se aborrecer com isso.

**Até que ponto é saudável manter lembranças das pessoas amadas que romperam o relacionamento?**

Precisamos entender que tudo na nossa vida são fases, e que estas têm início, meio e fim. Se um relacionamento acabou, é necessário que tudo relativo a ele também tenha um fim; não se deve guardar as lembranças.

Porém, deve-se respeitar o tempo de cada um para que se estabeleça o corte defini-

tivo, observando, é claro, que esse tempo não pode ser infinito, porque aí se torna doentio. Estabelecemos, no máximo, até um ano, dependendo do tipo e do tempo de relacionamento.

**Como a família pode ajudar na melhora do quadro psicológico da pessoa?**

A família também precisa de apoio psicoterápico para que aprenda a lidar com o paciente, principalmente nos momentos de crise e, também, para não adoececer. A família é sempre um apoio muito importante em todos os momentos.

por amor”, conta. Ela precisou chegar ao limite para procurar ajuda. “Procurei o grupo por recomendação de um psicólogo, depois do término de um relacionamento de quatro anos que quase me levou à depressão. Ainda não tive coragem de assistir à uma sessão inteira. Sei que vai ser aos poucos, mas já aceito meu problema e quero mudar”.

De acordo com a pesquisa da Rutgers University, o tempo é a melhor solução. Foi constatado que, quanto maior o tempo desde a separação, menor a atividade na região do cérebro ligada ao prazer e à recompensa. Então, falar sobre a sua experiência pode ter benefícios terapêuticos para o apaixonado. “Parece ser saudável para o cérebro, em vez de apenas ficar nadando em desespero, pensar sobre a situação de forma mais ativa e tentar trabalhar uma forma de lidar com isso”, explicou a autora da pesquisa, Helen E. Fisher, ao Journal of Neurophysiology.

O ponto positivo é que, como todo vício, o sofrimento amoroso tem tratamento. “O tratamento acaba tendo como base o que é feito em todos os outros vícios. Estimula-se que a pessoa tenha um outro vício saudável, como praticar esportes, ajuda voluntária, ou prática religiosa, até que ela possa compreender e perceber o que está acontecendo, e, aos poucos, possa ter controle sobre os mesmos e equilibrá-los”, aconselha a psicóloga.

# O inferno da oneomania

Fruto da sociedade do consumo, vício em compras gera doentes e endividados

Marina Morett

“Off”, “saldão”, “liquidação”, “sale”, “desconto”. Em letras garrafais. Vermelhas. Que atire o primeiro par de sapatos aquela mulher que passou por essas palavras estampadas nas vitrines e nunca se sentiu atraída. Mas e quando essa atração vira impulso? E se o impulso vira compulsão?

Psiquiatra e psicoterapeuta do Instituto Municipal Philippe Pinel, Marcos Miceli explica que a compulsão por compras – a oneomania – provoca a mesma reação neurofisiológica no indivíduo que uma compulsão por drogas ou álcool, por exemplo. Ele, inclusive, pode passar pelas mesmas fases dos outros vícios: satisfação do desejo, redução do interesse, depressão e nova onda de desejo.

O especialista indica que não há cura para esse vício, mas formas eficazes de tratamento, como acompanhamento médico e psicológico e a convivência com grupos de ajuda, como os Devedores Anônimos. “O tratamento da oneomania não acaba com a compulsão, mas a transforma numa capacidade de resposta. É processo doloroso porque não se está trocando seis por meia dúzia; está havendo prejuízo, mas que acaba por ser lucro no futuro”, afirma o doutor.

Podendo ser classificada como um vício moderno, a oneomania se difere dos demais por não ser encarada como pecado ou sofrer uma repulsa social ou criminalização pelo Estado. Pelo contrário: a compra é estimulada pela mídia e



pelo crédito fácil. Miceli fala mais sobre os múltiplos estímulos da oneomania na atualidade: “Quando acaba o crédito do banco, a pessoa se afunda e a situação se torna pública, acaba também o crédito social. Eles caminham juntos. Já quanto à mídia, aquela que esclarece é mesma que é paga para fazer propaganda”.

Além disso, a sociedade atual prega que se deve satisfazer os próprios desejos e prazeres e ir atrás da felicidade a qualquer custo. E ela realmente tem. Carros, casas, festas, viagens são trocando seis por meia dúzia; está havendo prejuízo, mas que acaba por ser lucro no futuro”, afirma o doutor. Podendo ser classificada como um vício moderno, a oneomania se difere dos demais por não ser encarada como pecado ou sofrer uma repulsa social ou criminalização pelo Estado. Pelo contrário: a compra é estimulada pela mídia e

mais se gasta. Dessa forma, guardadas as proporções, uma pessoa da classe A que tenha essa compulsão fará um tanto de dívidas quanto alguém da classe C. A diferença reside em como elas lidam com as cobranças.

## De mãe para filha

A professora Cristiane Batalha, 38 anos, de classe média alta, confessa já ter usado a compra como instrumento de vingança e válvula de escape para raiva, carência, frustrações do dia-a-dia e até mesmo depressão. Quando percebeu, estava com o nome sujo. “Eu contava com o apoio do meu marido. Se eu precisasse, recorria a ele e então comprava mais e mais. Gastava o que eu tinha mais o dele. Quando nos separamos, tive que me readaptar. Hoje, continuo comprando o que gosto, mas com mais consciência. Se eu parecer uma compra, só volto a comprar depois da última

parcela. É como me controlo e monitoro”, conta.

Não é a toa que a oneomania é considerada o vício da vaidade. Cristiane lembra que, na época mais aguda da compulsão, ia ao shopping pelo menos quatro vezes na semana e reconhece que levava para casa coisas que não precisava realmente, como blusas de um mesmo modelo mas de cores diferentes, vestidos de festa de gala mesmo que não houvesse nenhum evento próximo, várias calças legging pretas iguais, pressão. Quando percebeu, estava com o nome sujo. “Eu contava com o apoio do meu marido. Se eu precisasse, recorria a ele e então comprava mais e mais. Gastava o que eu tinha mais o dele. Quando nos separamos, tive que me readaptar. Hoje, continuo comprando o que gosto, mas com mais consciência. Se eu parecer uma compra, só volto a comprar depois da última

tempo todo.”

Como um reflexo, hoje

a professora coleciona um closet só para seus sapatos, um cabideiro que quase tomba de tantas bolsas, muitos artigos de maquiagem, cuidado com a pele e acessórios. Seu guarda-roupa não é menos farto. “O pessoal no trabalho fala que nunca me viram repetir roupa e é verdade. Acho que tenho roupa suficiente para os 365 dias do ano, para qualquer ocasião. Tenho muita roupa com etiqueta ainda”, brinca ela.

Vivendo sob o mesmo teto e numa relação tão próxima, a filha de Cristiane, Gabriela Batalha, 19 anos, começa a seguir seus passos. A universitária reconhece estar numa fase pior que a da mãe. “Ela está mais controlada agora. Tanto que é o meu vício que tem chamado a atenção. Diferente da minha mãe, eu prefiro comprar algo mais caro, de uma marca melhor, do que muitas coisas simples. Tem lojas



Os viciados em compras descontam suas angústias e ansiedades nos objetos de desejo

que eu amo em que não consigo entrar e não levar nada”, avalia Gabriela.

O ponto fraco da jovem são as coisas “fofas” que encontra, seja um porta-retrato, uma caneta, um livro, um brinco... O último item nesse sentido que ela comprou foram dois rolos que papel presente, que ela mesma reconhece não ter ideia de quando ou para quê vai usar. Com sua renda vindo apenas da bolsa de iniciação científica, que não chega a R\$ 450, Gabriela se vê com pouco dinheiro depois que paga a fatura do cartão. “Já teve mês de a conta chegar a R\$ 430, ou seja, comprometi toda minha bolsa com roupa. E às vezes ela fica lá algum tempo, porque tenho roupa, mas não tenho tanta ocasião para usar.”

O curioso nessa relação entre mãe e filha é que as duas escondem coisas que compraram uma da outra, acusando-se disso. “Quando a Gabriela abriu conta no banco, eu avisei pra não habilitar o crédito no cartão. Mas ela não me ouviu e

não me contou!”, Cristiane ri. A jovem rebate: “E ela, que esconde as roupas que compra para eu não ver? Ai abro o armário dela e descubro várias sacolas de loja”.

A transferência de comportamento é esperada. “Como filha, a Gabriela cresceu com esses hábitos, eles estavam ali no seu dia-a-dia. Na sua formação, ela considera normal; apenas remodelou-os a seu jeito. Na herança comportamental, os fatores ambientais são tão ou mais importantes que os internos e até mesmo genéticos. A compulsão tem aspecto sensorial, emocional, psicológico”, diz o psicoterapeuta Marcos Miceli.

Diferente do caso de Cristiane e Gabriela, que se ajudam mutuamente e assim conseguem resistir ao desejo de comprar, Leda Nerys, 44 anos, esteve mais solitária nessa luta. Empregada doméstica, pertencente à classe C, ela trabalha no Rio de Janeiro e mora com o marido em Nova Friburgo, na serra

fluminense. Dessa forma, Leda passa a maior parte de sua semana longe do marido e da família. Até que sua patroa, para quem trabalha há 23 anos, percebesse seu estado psicológico, ela esteve desamparada. Leda é uma compradora compulsiva há cerca de 15 anos.

“Eu comprava principalmente sapatos, bolsas e roupas, além de acessórios. Nem rico compra oito perfumes importados de uma vez e eu já fiz isso. Nunca fui de comprar algo muito caro, para poder comprar mais. É a compulsão de ter muito, muito. Nunca comprei só uma unidade. E, quando eu via que não precisava de mais nada, eu começava a comprar coisas para o meu marido ou para a casa. Assim, já fiz dívida de 15 mil reais em um mês”, relata ela.

Porém a situação não era tão simples. Muitas vezes Leda saía da loja com vontade de chorar, logo após as várias compras. Além disso, escondia os comprovantes de compra do cartão de crédito.

“Não queria somar aquilo. Chamo de ‘aquilo’ porque tenho pavor.”

Mas foi há seis anos que o quadro da empregada doméstica se agravou. Ela desenvolveu bulimia. “Vomitar se tornou um prazer, um novo vício. Tinha necessidade que aquilo passasse pela minha garganta todos os dias. Troquei o gasto de roupa pelo de restaurante. Forçava o vômito três vezes no dia. A única refeição que eu nunca botei pra fora foi o café da manhã. Mas depois de vomitar, não me sentia aliviada. Eu chorava.”

Abalada psicologicamente, veio também a compulsão sexual e Leda passava noites e madrugadas, em seu quarto, no local de trabalho, fumando, bebendo Coca Zero (“pelo medo de engordar”), comendo barra de cereais e se masturbando. “Quando me dei conta, meu quarto estava muito sujo, cheio de garrafa de Coca-Cola, um monte de papel de barra de cereais. Por conta da bulimia, estava sempre rouca, estraguei meus dentes; por causa do fumo em ambiente fechado, eu comecei a tossir, botar sangue pelo nariz, agravar minha rinite, sinusite. Ia dormir com o dia clareando, às 6h da manhã, às vezes dormia 40 minutos. Então eu comecei a não dar conta do meu trabalho, a me sentir cansada. No fundo, deprimida. Uma pessoa arrumada, sorridente, mas muito triste por dentro. Eu estava me degradando, mas quando eu botava a roupa nova, me sentia bem.”

Miceli explica que é comum o paciente de um vício, ao se privar dele, extravasar essa carga compulsiva em alguma outra direção. “À medida que uma compulsão vai se instalando, ela muda toda a maneira de ver da pessoa, toda a construção mental.

O comportamento aditivo tem uma área de escolha, mas depois se espalha por outros territórios e a pessoa passa a se comportar como se tivesse uma adição em todas as relações que ela tem. É uma cultura de mercado atual: a pessoa quer dar para si o máximo de prazer que puder, não importa em qual área e se isso vai gerar sofrimento.”

Em tratamento há um ano, Leda reconhece ter avançado. “Estou em 50%”. Ela confessa que, mesmo assim, sentia vontade de comer se não comprava e que já teve recaídas, mas tem aprendido que “é errando que se vai melhorando”. Ela diz que hoje consegue pensar antes de comprar. “Antigamente, eu ia comprar calça jeans e eu comprava três iguais. Eu usava uma vez e a roupa perdia a graça. Eu a doava para poder comprar mais. Tinha blusa GG, EG, PP. Comprava sem olhar como ficava no corpo. Hoje eu olho a costura, o caimento. Pondero se realmente preciso. Tenho até medo de comprar algo novo porque eu não sei se faz parte da compulsão ou não.”

Leda entende que vai precisar se manter em terapia e que, mesmo que em pequenos passos, os avanços são gigantes: “Até hoje passo mal se não posso comprar algo que quero; fico pensando no objeto 24 horas por dia, chego até a sonhar com ele. Cheiro de loja ainda me atrai. Eu tenho uma blusa com cheiro de loja que acho que é a melhor que tenho. Mas também sou feliz. Se hoje eu falho, eu não deixo de ser feliz, porque estou em tratamento e isso é normal. Sou outra pessoa. Se antes eu sorria, hoje eu sorrio o dobro. Agora eu durmo e eu tinha inveja de quem dormia. Estou descobrindo prazeres em outras coisas.”

# Um amor no outro lado do Atlântico

Jovem, de apenas 15 anos, nutre uma verdadeira obsessão pela Irlanda



Poucos no Brasil conhecem a Irlanda a fundo. Mas para Luan Regatto, o país é mais do que apenas o lugar onde nasceu. O lugar inspira o seu modo de viver

## Raphael Saavedra

Quando se fala em vício, as pessoas pensam logo em álcool ou drogas. Mas você já conheceu alguém viciado em um país? Esse é o caso de Luan Regatto, de 15 anos, que tem uma relação muito especial com a Irlanda. Do futebol às artes, ele consome tudo que se relacione a esse lugar. Até a vida política irlandesa ele acompanha, sempre sendo atualizado por amigos virtuais que moram por lá.

Uma das explicações para tamanha paixão é o fato de Luan ter nascido no país. Filho de brasileiros, o garoto é fruto de uma temporada de sua família na Irlanda e por lá viveu até os 2 anos de idade, quando veio ao Brasil. A família foi atingida pela crise econômica, após a mãe abrir uma clínica de fisioterapia. O sonho europeu terminou, mas para o garoto estava apenas começando. Depois de todos os anos aqui na América do Sul, ele não desenvolveu o amor pela

nação de seus parentes, mas sim por onde nasceu e aprendeu a gostar.

E o povo da Irlanda é bastante admirado por Luan. Ao contrário do restante dos europeus, que são considerados frios, por conta do clima do continente, os irlandeses são hospitaleiros e bastante sociáveis, um dos motivos por seu vício pelo país ter se desenvolvido nos últimos anos. Luan mantém contato constante com moradores, que o enviam camisas, bonecos e tudo que possa lembrá-lo de sua obsessão. “Eles são um povo sofredor, porém vitorioso. Eles gostam de farra, ficam bêbados em uma segunda-feira de manhã”, define o jovem.

Se o Brasil não é uma grande influência para o jovem, ser fã de futebol pode ser considerada uma característica legitimamente brasileira. Porém, é claro que seu time não é o Flamengo ou o Fluminense. Apesar da distância geográfica, Luan é um torcedor do Celtic FC, da

Escócia. Os países são diferentes, mas a relação com a Irlanda é histórica. O clube foi fundado por um irlandês católico, e a torcida se envolve diretamente com a política e cultura do país.

Inconformado por não estar próximo ao clube e decepcionado por não poder compartilhar a sua tor-

“Sou fã  
músicas de lá.  
Elas são  
rebeldes,  
falam da  
realidade do  
irlandês”

cida no Brasil, Luan entrou em contato com torcedores escoceses – ele participa de fóruns e discussões com pessoas de fora do Brasil – e, com a ajuda de uma amiga, criou o grupo “The Bhoys From Brazil”, um conjunto de torcedores que mantém o suporte ao Celtic

do outro lado do Oceano Atlântico. “Todos os finais de semanas estamos em um pub mexicano, onde vemos os jogos do Celtic”, conta o garoto.

Como as partidas não são transmitidas na televisão brasileira, eles usam a internet do bar e compram um pacote diretamente do clube, que permite a visualização do jogo ao vivo. Uma rotina nada usual, mas que Luan segue religiosamente. O grupo também realiza outros eventos, sempre com o objetivo de aumentar a popularidade do time por aqui e, por que não, pela Irlanda. “Queríamos aumentar a moral e a fama do Celtic no Rio, então fazemos bons gestos em zonas carentes da cidade”. Em uma delas, uma equipe mirim, com direito a uniforme do time escocês foi criado. Ao menos, aqui o vício é transformado também em um projeto social.

Além de muitas camisas e várias fotos do Celtic nas paredes, no seu quarto também são encontrados

diversos objetos com alusão à Irlanda. O pequeno gnomo traduz essa paixão e as peculiaridades de um lugar que poucos conhecem a fundo. Luan experimenta o clima de lá – conhecido pela música, farra e até duendes – nas vezes em que frequenta os pubs irlandeses no Brasil, um dos poucos lugares onde a Irlanda tem alguma influência aqui. “Só vieram uns 20 ou 30 imigrantes – nas vezes em que frequenta os pubs irlandeses no Brasil, um dos poucos lugares onde a Irlanda tem alguma influência aqui. “Só vieram uns 20 ou 30 imigrantes, todos em Pelotas”, conta. Apesar disso, os pubs se espalharam pelo mundo e essa é uma das maneiras de o jovem se sentir no país, mesmo estando longe. “A música e as fotos fazem lembrar muito a Irlanda. É uma ótima atmosfera”.

E muitos desses objetos são CDs de artistas locais. A arte é um dos principais motivos para a atração de Luan pela Irlanda e a música traz à tona esse espírito do povo irlandês, o que inspira o garoto a gostar ainda mais do país. “Sou fã das músicas de lá. Elas são rebeldes, falam da realidade antiga do irlandês, que eram pobres, imigrantes famin-



Luan é membro do “The Bhoys From Brazil”, grupo criado para torcer pelo Celtic FC no Brasil. A torcida se reúne semanalmente para acompanhar as partidas

tos. Elas falam sobre como foi deixar a Irlanda e como é sua vida atual”, conta o jovem. Seu cantor favorito é talvez uma das personalidades mais famosas do mundo, Bono Vox, um símbolo do país. O U2, banda que Bono é vocalista, é claro, merece uma atenção especial entre todos os objetos do país.

Contrariando qualquer expectativa para uma pessoa da sua idade, Luan revela que seu escritor favorito é Oscar Wilde, um famoso irlandês do século XIX. “O Fantasma de Canterville foi um bom livro”, diz, sobre uma obra conhecida

do autor. Filmes e peças foram feitas em adaptação ao livro, mas o garoto prefere o original, que foi lançado mais de cem anos antes de seu nascimento.

“Eles são  
um povo  
sofredor,  
porém  
vitorioso”

O que torna o vício ainda mais interessante é o fato de que Luan nunca mais esteve na Irlanda desde que veio para o

Brasil. “É desconfortável. Você ama muito o lugar e está tão perto, mas, ao mesmo tempo, está muito distante.” Apesar disso, a frustração não deve durar muito tempo. O garoto tem planos de se mudar para o país quando completar a maioridade. Mesmo com seus pais apoiando a ideia, ele acha pouco provável que consiga levá-los juntos para lá, mas nada que o faça desistir de seu sonho. Ele garante que não vai se importar com a distância da família. “Em um lugar que eu amo? Claro que não! (risos)”, completou Luan.

## Irlanda

### Dados Principais

Área: 70.285 km²

Capital: Dublin

População: 4,47 milhões (2010)

Moeda: Euro

Nome Oficial: República da Irlanda

Nacionalidade: irlandesa

Data Nacional: 17 de março - Dia de São Patrício

Governo: Democracia parlamentar

Composição da População: irlandeses 93,7%, ingleses 4,6%, americanos 0,4%, escoceses 0,4% e outros 0,9%.

Idioma: Irlandês e inglês (oficiais) e gaélico.

Religião: Cristianismo 94,3% (católicos 91,6%, Igreja Anglicana Irlandesa 2,3%, presbiterianos 0,4%) e outras 5,7%.

IDH: 0,916 (Pnud 2012) - desenvolvimento humano muito alto



Dentre a lista de vários artistas preferidos, Luan destaca Bono Vox como a sua personalidade favorita. Claro, o vocalista do U2 tinha de ter nascido na Irlanda

# Quem deve, teme

## O papel do Devedores Anônimos na recuperação dos viciados em compras

Lais Muniz

Sábado, dia 26 de abril. O encontro acontece no salão de festas da Igreja São José, na Lagoa, bairro do Rio de Janeiro. Antes de tudo, é preciso contornar a paróquia pelo lado esquerdo, junto à grade. Ironicamente, há uma feira orgânica no meio do caminho, que testa o controle dos que seguem aquele rumo. Depois de passar por um portão e subir dois lances de escada, chega-se ao local, quase tão anônimo quanto os membros do grupo que o frequentam. O Devedores Anônimos (DA), criado nos Estados Unidos em 1971, chegou ao Brasil há cerca de 20 anos. A irmandade cria um espaço de apoio mútuo entre pessoas que cultivam um vício pouco abordado pela sociedade: o de fazer dívidas.

*“Para alguém que é viciado em fazer dívidas, não comprar é o mesmo que não ter ar para respirar”*  
Devedor em recuperação

Às 10 horas, todos já estão sentados nas cadeiras de plástico, que foram organizadas em formato de círculo. O momento de silêncio inicial logo dá lugar à chamada “oração de serenidade”. Só então, a reu-



nião de fato começa. Cada devedor em recuperação lê um tópico da literatura proposta e, caso quera, pode utilizar os três minutos seguintes para fazer comentários sobre ele. A maioria faz. Aquela sala, em que permanecem durante duas horas a cada semana, é, para eles, um dos poucos lugares onde não sentem vergonha de sua condição e nem medo de expor suas experiências.

Seguindo a linha do Al-

coólicos Anônimos (AA), o programa de recuperação do DA conta com 12 passos fundamentais, uma literatura de apoio e conceitos que têm como objetivo a superação, dia após dia, da vontade compulsiva de consumir. Esse comportamento nem sempre reflete a simples falta de responsabilidade. Quando o descontrole vira rotina, é sinal de que o comprador pode ter desenvolvido um transtorno psiquiátrico chamado de

### 12 passos

O DA segue os seguintes passos para guiar a recuperação de seus membros:

- 1) Admitimos que éramos impotentes diante das dívidas e tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
- 2) Acreditamos que um Poder Superior poderia nos devolver a sanidade.
- 3) Tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus como nós O concebíamos.
- 4) Fizemos um minucioso inventário moral de nós mesmos.
- 5) Admitimos, perante Deus, perante nós mesmos e perante os outros a natureza exata de nossas falhas.
- 6) Ficamos inteiramente prontos para que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 7) Pedimos que Ele remova nossas imperfeições.
- 8) Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos causados.
- 9) Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
- 10) Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
- 11) Procuramos, através de preces e meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus como nós O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e a forças para realizar essa vontade.
- 12) Procuramos levar esta mensagem aos devedores compulsivos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

oneomania. “Para alguém que é viciado em fazer dívidas, não comprar é o mesmo que não ter ar para respirar”, conta uma das participantes, que conheceu o grupo uma década atrás.

A compulsão faz com que essas pessoas gastem muito mais do que sua realidade financeira permitiria. O resultado é o endividamento cada vez maior, facilitado pelo uso de cartões de crédito e do cheque especial. Para evitar o Siste-



### Como funciona o DA?

Quem coordena a reunião é sempre um dos devedores em recuperação que tenha se voluntariado para tal. A cada três meses, a tarefa passa a ser realizada por um “companheiro”, termo utilizado pelos membros do grupo quando se referem uns aos outros, diferente, em uma espécie de rodízio. Dentro do DA, não há psicólogos, consultores financeiros ou administradores contratados. Não existe hierarquia - não são todos iguais. As decisões são tomadas em conjunto até mesmo no que diz respeito à administração das contas. Uma das dúvidas que podem surgir, aliás, é justamente a seguinte: como uma organização independente e que

não cobra nenhum tipo de taxa de participação consegue se sustentar?

A associação é mantida pelos seus próprios membros, que doam o que puderem durante os encontros. O coordenador da vez passa uma pequena bolsa de pano e pede que apenas devedores contribuam. Os demais presentes - familiares, repórteres ou outro visitante, aceitos somente na última reunião de cada mês - não podem participar dessa parte. Grande parcela do dinheiro arrecadado é destinada ao aluguel dos espaços, normalmente cedidos por igrejas. A política do DA determina que a utilização dos locais seja sempre paga, ainda que

haja ofertas de gratuidade.

Qualquer relacionamento com iniciativas públicas ou privadas, de natureza política, ideológica ou religiosa, também é proibido. O propósito da organização é claro e as regras garantem que ele não sofra desvios. Por isso, ela não se engaja em causas que não sejam a sua própria. Atualmente, aqui no Brasil, há grupos em São Paulo, Paraná, Rio Grande do Sul e Ceará. No Rio, além da Lagoa, Tijuca, Barra e Flamengo são bairros onde os encontros semanais acontecem. A existência de grupos em diferentes áreas depende apenas da disponibilidade de local e da assiduidade dos frequentadores.

ma de Proteção ao Crédito (SPC), muitos acabam recorrendo, ainda, a sucessivos empréstimos. Os juros abusivos desse tipo de transação agravam o quadro. O hábito foi definido por outro frequentador como uma espécie de desonestidade de boa fé: eles contraem novas dívidas para pagar as antigas, mesmo sabendo que, assim como antes, não poderão quitá-las. Esse e outros tipos de trapaça são motivados por uma sede irracional de consumo.

O gatilho que dispara o impulso varia de acordo com o caso. Em geral, a compra vem como uma compensação. Diante de um desconforto, a resposta é buscar um meio de se sentir no controle da situação. Adquirir um objeto de desejo proporciona, por um instante, o sentimento de poder do qual a pessoa precisava. Há, porém, quem viva o contrário, vendo o gasto como uma espécie de validação do sucesso que foi - ou ainda pode ser - alcançado. Um dos poucos aspectos que unem todos os devedores compulsivos,

além, é claro, do vício em compra, é a instabilidade emocional. É ela que cria a necessidade de um tratamento constante, mesmo para aqueles que apresentam melhoras significativas. As fraquezas parecem ficar na espreita para atacar novamente.

“Uma vez, minha irmã me deu um cheque para que eu pagasse uma consulta médica. Vendo naquilo uma oportunidade, guardei-o, pensando em mandar fazer um novo armário para a cozinha. Logo depois, me dei conta de que não podia continuar trazendo as pessoas que me amam. Rasguei o cheque e contei tudo para ela”, admite uma companheira.

O exemplo deixa claro que os prejuízos vão muito

além de perdas materiais. Tal comportamento é capaz de gerar conflitos familiares, fim de relacionamentos, depressão, insônia, sudorese e estresse, entre outros. Tudo isso em função de prazer imediato, seguido do arrependimento que chega como uma avalanche. É durante a vivência deste último que a maioria das pessoas pensa em procurar ajuda.

Se o devedor decide se juntar ao DA e vai a uma reunião, significa que já cumpriu o primeiro passo - o de admitir ter se tornado impotente e perdido o controle de sua vida para as compras. A partir daí, poderá contar com uma série de estímulos à sua recuperação. As ferramentas oferecidas pela irmandade a aqueles que sofrem com o endividamento compulsivo são de extrema importância nesse processo, mas o que mais chama atenção é o efeito do companheirismo e da cumplicidade experimentados entre os membros do grupo.

“Acima de tudo, existe a dívida emocional. Você acaba virando um E.T. no meio de pessoas pseudo-normais. Parece que ninguém vai conseguir te entender. A convivência com pessoas que passam pelo mesmo problema traz uma sensação de pertencimento que sustenta a vontade de superá-lo”, conta um deles, em depoimento. É essa característica que leva muitos a atingidos pela patologia a procurar primeiro o Devedores Anônimos, formado apenas por indivíduos que possuem o transtorno, em vez de um psicólogo, por exemplo. Vale lembrar, entretanto, que o acompanhamento profissional é recomendado e faz, assim como o apoio da família, toda a diferença no processo de recuperação.

# Do prazer à obsessão

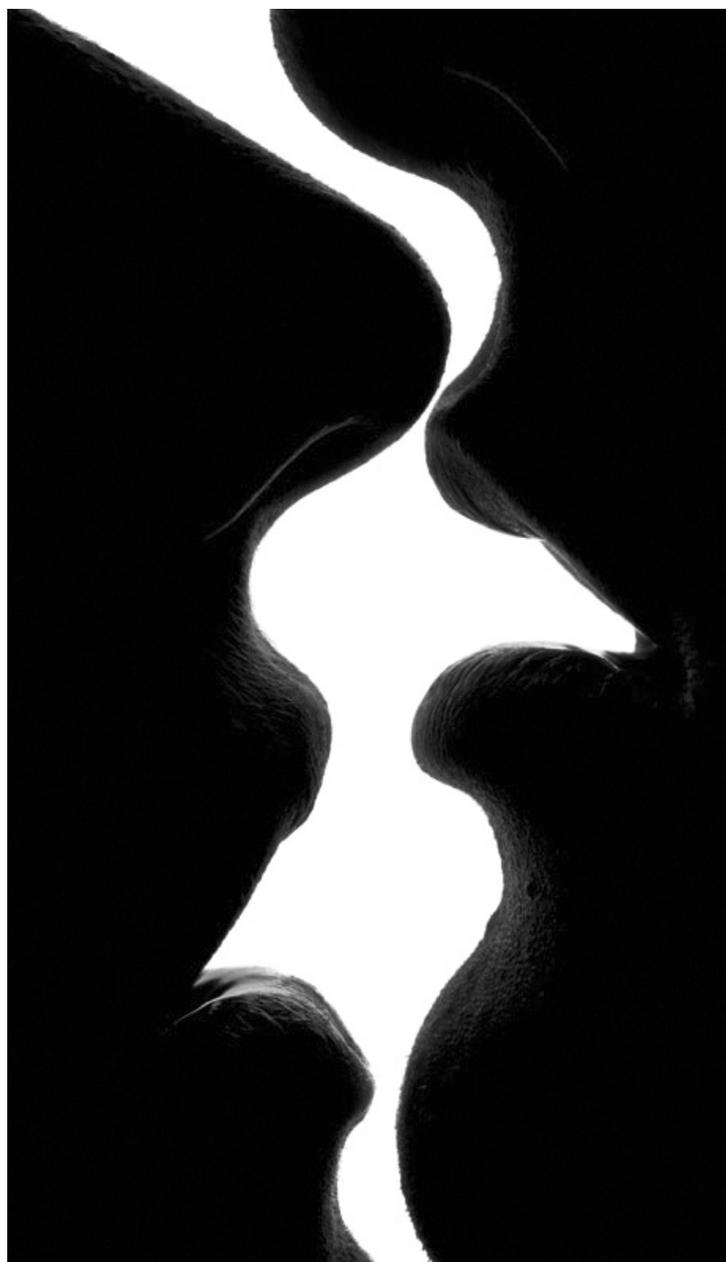
Segundo a OMS, 6% da população tem compulsão sexual

**Thayanne Porto**

O desejo é tão grande que as roupas mal chegam ao chão e os dois corpos já estão entrelaçados. O suor aumenta enquanto a fricção fica cada vez mais urgente. Duas pessoas com um desejo tão grande que faz a Lei de Newton parecer estúpida: dois corpos podem ocupar o mesmo espaço. Os gemidos é o único barulho do local, até que um, o mais alto de todos, declara o alcance do prazer máximo, que libera para todo o corpo uma sensação extasiante. Mas essa sensação logo passa para um deles e o desejo por mais volta a consumir o corpo da pessoa. Seu objetivo agora é procurar por mais um parceiro. A cada vez uma nova pessoa, um novo lugar, mas o mesmo objetivo: a realização de suas fantasias sexuais, que parecem não cessar.

Não, isso não é a sinopse de um filme para maiores de 18. É a realidade de quem tem compulsão sexual, uma patologia que, segundo a Organização Mundial de Saúde, atinge até 6% da população mundial. Essas pessoas vivem vidas duplas e muitas vezes perdem seus empregos, amigos e se afastam da família por não saberem lidar com isso.

Uma das grande barreiras, como em qualquer outro vício, é o preconceito. Alguns especialistas acreditam que o vício em sexo é o mais incompreendido do que os outros, pois as pessoas de fora não reconhecem a doença e julgam como se fosse uma questão moral. Por causa disso, os indivíduos que sofrem dessa compulsão demoram a procurar tratamento, quando o fazem.



Diferente do que muitos pensam, a patologia não é mensurada na quantidade de relações sexuais que o indivíduo tem, e sim se ele apresenta uma enorme dificuldade em se concentrar em outra coisa que não seja sexo. Além disso, a pessoa apresenta a sensação de culpa e a falta de controle sobre seu desejo.

Para o compulsivo, realizar a fantasia não é o bastante. Após o sexo, o processo de idealização das fantasias é reiniciado e o ciclo se repete. Quem sofre desse mal também pode se masturbar compulsivamente e fazer uso de serviços de telessexo, entrar em salas de

bate papo que têm esse fim ou em sites pornográficos.

Outro aspecto muito comum é a dificuldade que o indivíduo tem em manter um relacionamento monogâmico. O comportamento obsessivo dificulta o envolvimento emocional e a vergonha que o compulsivo sexual sente gera baixa autoestima e isolamento social.

No entanto, uma das características que mais assustam médicos e psicólogos é a vulnerabilidade que essas pessoas têm ao uso de drogas e álcool, numa tentativa de aliviar a angústia e a vergonha. Um estudo feito pelo Hospital das Clí-

nicas em 2013 mostrou que 72% dos 86 compulsivos avaliados têm outro tipo de transtorno psiquiátrico associado. Do total, 22% dos participantes apresentam características que indicam o risco de suicídio.

Sexo envolve prazer. Pode parecer óbvio, mas esse fator é um dos maiores problemas que as pessoas enfrentam porque, a princípio, o transtorno não parece fazer mal. Por isso é comum que o indivíduo leve até sete anos para procurar tratamento, segundo Marco Scavino, principal autor de uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, em São Paulo. Só quando a vida social e profissional está totalmente abalada e há muitos problemas na família e no casamento que a pessoa vai procurar por ajuda.

Depois que a pessoa venceu as barreiras do preconceito, é necessário buscar ajuda de profissionais para lidar com o problema; geralmente são psicólogos, terapeutas e psiquiatras. Em casos mais graves, os especialistas podem receitar antidepressivos, que atuam no sistema nervoso e rebaixam a libido. No entanto, esse método não é bem visto por alguns psiquiatras, que o encaram como uma forma de castração química. Na terapia, o paciente compreende melhor a sua sexualidade e tenta decifrar o porquê de o sexo ter um papel tão excessivo na sua vida. Dessa forma, o especialista ajuda a traçar estratégias para derrubar a compulsão.

Apesar desses serem os “primeiros passos”, os compulsivos sofrem grande dificuldade para achar

interlocutores para falar do problema. São poucos os centros de atendimento especializados - em São Paulo, uma cidade que tem mais de 10 milhões de habitantes, só existe o Ambulatório de Impulso Sexual Excessivo do Hospital das Clínicas e o Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes da Unifesp. Além disso, são poucos os profissionais de saúde que sabem lidar com esse tema. Por isso, grupos como o Dependentes de Amor e Sexo Anônimos (Dasa) são a única alternativa.

No Dasa, o indivíduo pode compartilhar seus problemas e inseguranças com pessoas que sentem a mesma inadequação social e solidão que ele. Um dos princípios do grupo é que o vício em sexo é uma doença progressiva que não tem cura, mas pode ser controlada. Além das reuniões, o recém-chegado ao grupo pode ter um padrinho ou madrinha, que é um dependente sóbrio, já familiarizado com sua nova forma de viver e que compartilha a sua experiência com o objetivo de dar força e esperança para aqueles que ainda lutam contra o vício.

O que difere o tratamento do vício em sexo das outras compulsões é o objetivo final. Em reuniões como o Alcoólicos Anônimos, espera-se que a pessoa fique sem praticar seu vício pelo maior tempo possível - de preferência, para sempre. No caso de grupos como o Dasa, o tratamento envolve uma reintegração do sexo à vida da pessoa, só que de uma maneira saudável e que não comprometa os outros aspectos, como o social e o profissional.