

---

## AUTODESTRUIÇÃO HUMANA – INDUÇÃO, LIVRE ARBÍTRIO OU IGNORÂNCIA

**Ricardo Wallace das Chagas Lucas**  
Fisioterapeuta (CREFITO 8 14404 F)  
Professor do IBRATE/PR  
Professor da FEPAR (Pós-Graduação)  
Autor do Dicionário de Fisioterapia

### RESUMO

O principal objetivo deste artigo é dissertar sobre as possíveis explicações, à luz do contexto da neurofisiologia e do comportamento humano, pelas quais o ser humano executa voluntariamente atividades não naturais, ou não fisiológicas, comprovadamente prejudiciais à sua saúde e de seus semelhantes. São focados os seguintes questionamentos: O por quê do hábito do tabagismo, o por quê do hábito da ingestão de álcool, o por quê de se permitir engordar, o por quê de fazer uso de drogas, e o por quê de se permitir a outros hábitos que com certeza agem de forma deletéria à sua saúde física ou emocional. O que se conclui é que os contextos que determinaram os maus hábitos são os principais responsáveis pelos mesmos, e em função disto a tomada da consciência destes contextos constitui-se no principal fator a se considerar para se libertar destes procedimentos nocivos.

**Palavras-chave:** Contexto. Engrama. Neurofisiologia.

### INTRODUÇÃO

A natureza humana realmente está longe de ser decifrada, mas existem ações que o ser humano realiza, que absurdamente vão contra o objetivo da sua criação, visto pelo prisma do processo biológico que envolve todos os seres vivos. Pois, percebemos por esta linha de visão que nenhum animal executa ações contrárias à sua sobrevivência, à sua autopreservação. Então, considerando o homem um animal, realmente não existe sentido em determinadas condutas autodestrutivas realizadas pelo mesmo.

Interessante perceber como reagem as pessoas que possuem hábitos não funcionais, quando perguntadas sobre por quais motivos elas os executam. Os comentários mais comuns são: “*Me dá prazer*”, “*porque eu quero*”, e “*porque todo mundo faz*”. Raras são as respostas do tipo: “*Porque eu sou viciado*”, “*porque eu estou acostumado*”, ou “*eu não sei*”.

É sabido que a mídia, pelo interesse pecuniário e mercantilista indutor ao consumo, influencia muita as ações de muitos seres humanos, e a neurociência exibe explicações

plausíveis dessa ação, seguindo principalmente a via do estímulo subliminar. Para isto questionamos: Será que o estímulo ao consumo pode ser maior que a vontade biológica de se autopreservar? Será que a necessidade de consumo criada pela sociedade moderna é capaz de embotar a não necessidade biológica de consumir?

## **O PAPEL DA SOCIEDADE NOS MAUS HÁBITOS**

Acreditamos que o fato de se viver em sociedade seja o principal fator desenvolvedor de ações antibiológicas, e conseqüentemente prejudiciais à curva normal da vida do ser humano. Esta curva biológica, diz que o ser humano foi construído para possuir um tempo de vida equivalente ao dos mamíferos terrestres, que vivem em média de 03 (três) a 05 (cinco) vezes o tempo que levam para amadurecer. Qualquer ação voluntária que potencialize a redução deste tempo de vida, é no mínimo antinatural.

Quando nos referimos a atitudes não naturais, estamos querendo dizer que são atitudes que não demonstram algum sentido, dentro da natureza biológica humana. Pois, ninguém tem a necessidade biológica do tabagismo e nem da ingestão de álcool e de uso de drogas. Isto quer dizer que a falta deles não interfere negativamente na curva da vida, agindo sim, de forma contrária, ou seja, o uso dos mesmos diminui a curva da vida, como dito.

Antropólogos e sociólogos relacionaram a criação da sociedade contemporânea ao advento da agricultura, que via de regra permitiu o aumento das taxas de natalidade, criação das cidades, e suas implicações consumistas. Da mesma forma, a ociosidade recém conquistada, permitiu à contemplação e o surgimento das artes e da cultura. Esta mesma ociosidade permitiu ações de experimentações sensoriais que determinou o aparecimento das drogas (lícitas e ilícitas), e a prática do comensalismo, ou comemorações e reuniões ao redor de uma mesa. Assim, o caldo de cultura para ações não biológicas, e conseqüentemente sem sentido funcional, estava formado: Grupos, ociosidade e consumo.

Como fator potencializador das ações antinaturais do ser humano está o desenvolvimento desigual do processo educacional, ou informativo, para a humanidade. Pois a ciência não se desenvolveu na mesma velocidade do desenvolvimento dos maus hábitos. Isto é compreensível, já que os processos científicos necessitam de experimentações controladas, e de processos metodológicos complexos para sua execução. Da mesma forma, o número de indivíduos interessados a aplicarem ciência sempre foi relativamente reduzido.

---

Assim a ignorância acaba por aumentar a chance de desenvolvimento de ações autodestrutivas.

Observamos que a principal desculpa utilizada pela maioria dos seres humanos (adultos e informados) que executam ações antibiológicas, é que assim o fazem em relação ao “prazer” que as mesmas oferecem. À luz da ciência, este prazer é aprendido e contextual, isto é, ele é fixado por uma série de fatores ou situações sociais e de grupo, por sobre uma situação bioquímica de favorecimento. Seria como expor um indivíduo a um fator condicionante, existindo nele um fator predisponente.

## O CONTEXTO

A neurociência demonstra então, que o ser humano é na realidade um *animal contextual*, e por assim dizer, as situações que envolvem a utilização de procedimentos antinaturais, se acontecidas em número suficiente para a uma somação neuronal (formação do engrama), que se trata de uma adaptação das sinapses cerebrais para economia de energia, podem gerar o conhecido “hábito”.

Assim é fácil entender, por exemplo: aquela vontade de ingerir um “doce” após o almoço, a vontade de fumar um cigarro após um cafezinho, a vontade de tomar um *drink* em casa após o expediente, a vontade de se beber e fumar quando em um bar ou em uma festa, e o fato realizar algumas ações até consideradas ilícitas quando da presença de alguns “amigos”.

A diferença básica entre o vício e o hábito é o volume de “recompensa” neuronal desencadeada. Pois o vício, via de regra, possui a característica de produzir maior prazer, e o que permite que o ser humano busque atividades até funcionais, ou naturais, é a maior ou a menor intensidade de prazer que a mesma desencadeia. Desta forma entendemos que, realmente, uma atividade contextual, repetida para somação neuronal, que não possua necessidade natural de ser exercida e que desencadeie alto volume de prazer, tenha grande capacidade viciante. Pior ainda é quando isto acontece sobre um terreno fértil, como em um adolescente com fator genético predisponente (com pai ou mãe com história de alcoolismo ou outra dependência química, por exemplo)

## A REAÇÃO FUNCIONAL DO ORGANISMO HUMANO

Existe uma rejeição natural do organismo humano a tudo que apresenta um perfil tóxico para o mesmo, mas este perfil às vezes é suplantado por outras ações de cunho emocional, que a vida em sociedade induz. Como exemplo citamos o hábito de “beber cerveja”.

Ao experimentar pela primeira vez, percebe-se que o sabor amargo é bem pronunciado, e obviamente existe rejeição pelo organismo, pois a função das papilas gustativas ao detectarem este sabor deve associá-lo a venenos, pois na natureza a maioria dos venenos é amarga. A característica principal dos alimentos que possuem sabor muito amargo é serem colagogos, isto é, estimulam a função do fígado. Mas, a ação de ingerir cerveja (ou outras bebidas alcoólicas) normalmente acompanha um contexto social: grupos de amigos, final de semana, sextas-feiras após expediente, auto-afirmação, aceitação no grupo, paquera...E este contexto interfere diretamente com o sistema límbico, que é o sistema neurológico que rege as emoções.

Somando o aspecto contextual, com a insistência da ingestão de cerveja, pelo mecanismo da somação neurológica, o sabor colagogo acaba por ser diminuído sensorialmente, e o “prazer” emocional prepondera. É por isso que a maioria dos “bebedores” de cerveja não gostam de beber sozinhos, descartando é lógico, o caso de alcoolismo ou outros contextos em isolamento.

Um experimento simples pode demonstrar com clareza a interação bioquímica do contexto: Se uma cobaia for induzida ao vício da cocaína, onde a mesma é absorvida sempre em um determinado horário e com uma mesma gramagem (peso), e um dia não se ministrara esta gramagem no horário habitual, e sim em um outro horário, esta cobaia poderá apresentar sinais de *overdose*.

Isto é chamado pelos neurocientistas de “base biológica comportamental”, e não são raros os eventos de overdose nos noticiários. Mas, muitas das vezes quando perguntado aos que acompanhavam a vítima, se a mesma fez uso de um volume muito grande de drogas, eles dizem que ele usou a quantidade que estava acostumado. A diferença pode estar na ação combinada com outras drogas (álcool por exemplo), e no horário fora do habitual, que recebe a maior responsabilidade, por estar em uma base biológica comportamental diferenciada.

---

O contexto é tão importante, que às vezes a utilização de droga placebo (lícitas ou ilícitas), pode desencadear a mesma sensação ou reação que o princípio ativo real. Também não são raros os jovens que fazem uso de droga (maconha, por exemplo), e que eventualmente são enganados pelo fornecedor, não recebendo a “verdadeira” droga, mas que simplesmente por estarem com o mesmo grupo que os acompanha em situação semelhante, usam esta “pseudodroga”, e referem a mesma sensação “de sempre”.

Da mesma forma que o indivíduo pode não usar realmente a droga, ou não comer o alimento que realmente lhe dá um referido prazer, e isto desencadear o mesmo prazer, existe também a “lembrança contextual”. Que nada mais é do que a lembrança do referido contexto. Por conta disto, é que são desencadeadas as chamadas “vontades”. Por sorte, por se tratar somente de um pensamento, ele é facilmente bloqueado (mascarado) por outros pensamentos ou ações. Este é o limite entre o vício e o hábito.

Aproveitando o entendimento neurológico do “prazer”, fica fácil associar a figura do adolescente ao “vício” do fumo e do álcool. Pois os mesmos encontram-se em um momento metabólico (neurológico) inconstante, e o eventual contato com substâncias não naturais no mundo social adolescente, gerará um contexto que aumenta o mecanismo de somação neuronal, potencializando o “prazer”. Isto é conhecido como mecanismo da recompensa, e se for repetido por volta de 08 (oito) vezes, na maioria dos adolescentes já é o suficiente para induzir ao menos ao “hábito”, modificando o comportamento neurológico do sistema. Este é um dos motivos da mídia buscar jovens como público alvo para propagandear a maioria dos produtos de consumo, e alguns que causem até dependência, ou busca constante pelos mesmos: cigarros, roupas e celulares dentre outros. Então, quando um jovem disser “eu fumo porque eu quero”, vamos entender que na realidade ele fuma porque quisera que assim ele fizesse, e por ignorar estas ações ele aceitará como fato que é a sua vontade dele que prevalece.

Se sairmos um pouco do aspecto droga, apesar de tudo que vai contra o natural assim parecer, e observarmos o fator “alimentação”, também vamos verificar a importância do contexto nos hábitos ruins que o ser humano realiza, pois para este sistema também existe o envolvimento do sistema neurológico. Na realidade, podemos dizer que o grau de dificuldade, para a resolução de problemas relativos a maus hábitos alimentares, é maior que os maus hábitos desenvolvidos por drogas, por exemplo. Isto porque alimentação é uma necessidade

básica, que realizamos todos os dias, várias vezes ao dia. Isto quer dizer que se empreender uma somação neuronal inadequada, os mecanismos de fixação serão mais potentes.

Estudando o por quê de uma criança gostar tanto de “doços”, encontraremos explicação plausível na ciência do metabolismo energético do sistema nervoso, onde se verifica que a maior necessidade deste sistema é de alimentos ricos em carboidratos, este por sua vez, tem como produto final do seu metabolismo a glicose, nutriente utilizado quase que exclusivamente pelo cérebro e nervos. E até os 12 (doze) anos de idade existe o maior desenvolvimento do sistema nervoso no ser humano. Muitas pessoas, por desconhecerem esta grande afinidade humana pelo “doce” (carboidrato simples - açúcares) somente para esta fase da vida, acaba por perpetuar este contexto bioquímico para o restante da vida, induzindo assim o organismo a problemas orgânicos como a obesidade e conseqüente diabetes.

Outra situação bioquímica que demonstra a importância do contexto sobre o hábito de se alimentar (incorretamente), é aquela onde a criança recebe alimentos ricos em carboidratos (muitas vezes de alto índice glicêmico) em momentos de estresse, como por exemplo, quando esta entediada, ou incomodada com a vestimenta ou fralda, dentre outros fatores emocionais. Quando este fato também ocorre repetidas vezes (de oito a dez vezes em média), ele é capaz de induzir a somação neuronal, que fará com que na fase adulta esta criança busque sempre alimentos ricos em carboidratos simples quando se encontrar em situações estressantes, isto quer dizer: estressou comeu.

Isto também é explicável pela neurociência, agora baseada no sistema nervoso neuro-entérico, que demonstra que a proximidade do sistema límbico (região do sistema nervoso responsável pelas emoções) com o centro neurológico da fome, acabem fazendo com que seus neurônios trabalhem de forma conjugada, pois a fome é entendida como a detecção de baixos níveis de glicose na corrente sanguínea, para ofertar ao sistema nervoso como um todo. O inverso é verdadeiro. Quando sob estresse, o sistema nervoso da criança percebe repetidas vezes baixo níveis de glicemia, quando adulta, a situação de estresse desencadeará perda de apetite.

Assim, semelhante ao mecanismo das drogas, o contexto no adulto que desencadeia maior ingestão alimentar também pode ser verificado. Um dos contextos mais comuns é o do hábito das pessoas obesas ingerirem maior aporte calórico durante a tarde ou a noite, que são momentos metabolicamente inadequados para esta atitudes. Desta forma, repetidas ações “prazerosas”, desencadeadas por simples “lanchinhos” ou “chazinhos” sociais, criam hábitos

---

inadequados, que somados ao perfil emocional (sistema límbico x centro da fome), resulta em obesidade, no mínimo. E por mais que a ciência cada vez mais mostre isto, o indivíduo que comete estas atitudes antinaturais costuma dizer que o que ele faz é normal. Devemos esclarecê-lo que realmente isto é comum, mas, absolutamente não é normal.

## **A SOLUÇÃO**

Como proceder para quebrar nosso perfil autodestrutivo, dissolver as situações contextuais de perfil deletério à curva natural da vida do ser humano, e proceder a ações positivas duradouras?

Mais uma vez a neurociência se sobressai para a explicação convincente e científica, pois é a partir da ação cortical (cerebral) que se inicia a quebra destes contextos. Isto quer dizer que o primeiro passo para quebrar o contexto é ter consciência que ele existe, ou seja, uma ação cortical. Reconhecer o contexto que te induz à manutenção dos hábitos ou vícios, já permite que tomemos atitude para tal.

Aí aparece uma questão importante, e muito reinvidicada como resposta pelos que cometem ações contra o processo natural de sua própria vida, que é o “livre-arbítrio”. Esta parcela de seres humanos diz que tomam esta ou aquela atitude porque querem, quando na realidade, só realmente poderá ser livre-arbítrio quando a vontade para realizar este ou aquele procedimento, não esteja contaminada com determinados perfis contextuais, que outrora possa ter lhe sido imposto. Em outras palavras, se ele não tem consciência dos contextos indutores, ele não possui livre-arbítrio (por mais que ache que sim).

Sem sair da linha neurocientífica, e complementando com a psiquiatria, encontramos estudos que demonstram o perfil suicida em pessoas conscientes de estarem empreendendo mal a si mesma, com maus hábitos (sociais ou não). Isto não é difícil de entender neste grupo de pessoas, pois o próprio suicídio constitui-se em uma ação não natural. Lembremos que autopreservação para perpetuação da espécie é regra na natureza.

Então, referenciando pessoas normais, a tomada da consciência do contexto que induz a hábitos nocivos, evitar tais contextos, e a substituição destes contextos por outras ações que também possam gerar somação neuronal e desenvolver prazer, constituem-se em procedimentos necessários para mascarar maus hábitos.

Da mesma forma que quanto maior for o tempo do contexto para a execução do hábito não funcional, é maior o tempo em somação neuronal (engrama), para mascarar este hábito, também se deve insistir com o parâmetro tempo. A sorte do ser humano é que a fisiologia foi concebida para a curva da vida normal e natural (funcional), conseqüentemente, o contexto para a correção é muito bem aceito pelo corpo humano, pois é algo que o mesmo deveria realizar naturalmente. Concluimos reiterando que contexto se conserta com contexto, e para isto o conhecimento liberta.

## REFERÊNCIAS

BEAR, M.; CONNORS, B.W.; PARADISO. **Neurociências, desvendando o sistema nervoso**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRANDÃO, M. L. **As bases biológicas do comportamento: introdução à neurociência**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 2004.

BRASIL NETO, J.P. Uma interação promissora entre a neurociência básica e a terapêutica em psiquiatria. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 23, n. 2, jun. 2001.

CAMBRAIA, R.P.B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Rev. Nutr.**, v. 17, jun. 2004.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

\_\_\_\_\_. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

FERNANDEZ, J. Resenha: um diálogo entre a psicanálise e a neurociência. **Psic.: Teor. e Pesq.**, v. 21, n. 1, abr. 2005.

PINKER, S. **Como a mente funciona**. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.