



O que o vício faz no cérebro

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar explica que o vício sequestra o sistema de recompensa do cérebro e enfraquece o freio do córtex pré-frontal. Por isso força de vontade sozinha não basta. Este workbook ajuda você a enxergar o ciclo, mapear os gatilhos, ajustar o ambiente e colocar algo saudável no lugar.

COMO USAR

Escolha um único comportamento para trabalhar: celular, apostas, comida, pornografia, álcool, cigarro, jogos. Faça uma página por dia, com honestidade e sem se julgar. Ninguém precisa ler o que você escrever.

"Vício não é sobre falta de vontade. É sobre mudanças reais no cérebro que precisam de acolhimento, consciência e estratégia."

1. Hábito ou vício?

Marque os sinais que você reconhece no comportamento que escolheu.

- ☐ Já tentei parar e não consegui
- ☐ Escondi isso das outras pessoas
- ☐ Sinto culpa ou vergonha depois
- ☐ Preciso de cada vez mais tempo ou intensidade
- ☐ Ignoro os prejuízos (dinheiro, saúde, relações)
- ☐ Perdi o interesse por coisas de que gostava
- ☐ Fico ansioso ou irritado quando não posso fazer

01 Que prejuízos reais esse comportamento já trouxe para você? Pense em emoções, corpo, dinheiro e relacionamentos.

2. O ciclo no seu cérebro

Todo hábito e todo vício seguem o mesmo roteiro: gatilho, comportamento, recompensa. Descreva a última vez que o seu aconteceu.

01 Gatilho: onde você estava, que horas eram, com quem, o que estava sentindo?

02 Recompensa: o que o comportamento aliviou naquele momento? (tédio, frustração, solidão, ansiedade...)

03 Atividades de que você gostava e que perderam a graça. Quais você quer recuperar?

3. Mapa dos gatilhos

Gatilhos agem no piloto automático. Anote durante uma semana cada vez que a vontade aparecer, mesmo que você não faça.

Dia	Lugar e horário	Emoção do momento	O que fiz
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 Que padrão se repetiu? Qual é o seu gatilho mais forte?

4. Seus três ambientes

"É como tentar emagrecer dormindo dentro de uma confeitaria." Escreva um ajuste concreto em cada ambiente.

01 Ambiente físico (onde você está): o que muda no quarto, no sofá, na rotina do fim do dia?

02 Ambiente digital (o que você consome): que perfis deixar de seguir, que app apagar, que bloqueio instalar?

03 Ambiente relacional (quem caminha com você): de quem se afastar e com quem contar?

5. Substituir, não só tirar

De 0 a 10, quanto controle você sente hoje sobre esse comportamento?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LEMBRETE

Não dá para arrancar o vício e deixar o espaço vazio. Coloque no lugar algo que traga prazer de outro jeito: atividade física, um hobby criativo, leitura, gente.

01 No horário do seu gatilho mais forte, o que você vai fazer no lugar? Seja específico.

02 Que novo hábito saudável você quer construir nas próximas semanas?

Próximo passo

O primeiro passo, segundo Alana, é reconhecer com honestidade que perdeu o controle. O último é não fazer isso sozinho.

01 Olhando tudo o que você escreveu, qual é o passo que você dá ainda esta semana?

Quer sair desse ciclo com apoio? Na Psi do Futuro há psicólogas especializadas em Terapia Cognitivo-Comportamental, uma das abordagens mais eficazes para mudar comportamentos. Sessões online, com sigilo e sem julgamento.

[Encontrar minha psicóloga →](#)

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).