

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA: UMA ANÁLISE DA PRÁTICA PELA REVISÃO INTEGRATIVA

Joyce da Silva Santos¹

Marianna Carla Maia Dantas de Lucena²

RESUMO

O uso de substâncias psicoativas tem sido observado em populações de diferentes faixas etárias e níveis sociais ao longo da história da humanidade, sendo uma demanda de saúde pública com expressivo impacto social. Considerando sua relevância, o objetivo desse estudo é discutir a questão da dependência química e, a partir da perspectiva da terapia cognitivo-comportamental, analisar como se dá o tratamento dessa demanda, verificando se há uma efetividade através desse relatada na literatura. A metodologia utilizada trata de uma revisão de literatura nas bases de dados Lilacs, Portal de periódicos da Capes, PePsic e Scielo, tendo como resultado quatorze artigos selecionados, pertinentes às questões caracterizantes da dependência e de seu tratamento, compreendendo o período de publicação dos últimos dez anos. A síntese do conhecimento evidenciou a complexidade da questão e as estratégias de intervenção mais disseminadas. Os artigos selecionados reforçam a eficácia da abordagem cognitivo-comportamental como modelo de tratamento para a dependência, visto que traz teorias e técnicas satisfatórias para lidar com a demanda e possibilitar uma melhora significativa no que tange à qualidade de vida e quadro geral desses pacientes.

Palavras-Chave: Terapia cognitivo-comportamental. Dependência química. Drogas. Tratamento. Substâncias psicoativas.

¹ Discente do curso Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Endereço eletrônico: joycesantos.1@live.com

² Docente do curso Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Endereço eletrônico: mariannacarla.lucena@gmail.com

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY FOR SUBSTANCE ABUSE DISORDERS: ANALYSIS OF PRACTICE BY INTEGRATIVE REVIEW

Joyce da Silva Santos

Marianna Carla Maia Dantas de Lucena

ABSTRACT

The use of psychoactive substances has been observed in populations of different age groups and social levels throughout history, being a public health demand with significant social impact. Considering its relevance, the objective of this study is to discuss the issue of chemical dependence and, from the perspective of cognitive-behavioral therapy, to analyze how the treatment of this demand is given, verifying if there is an effectiveness through this reported in the literature. The methodology used is a bibliographical review of the Lilacs, Capes portal of journals, PePsic and Scielo, resulting in fourteen selected articles, pertinent to the issues characterizing dependence and its treatment, including the publication period of the last ten years. The synthesis of knowledge evidenced the multifactorial nature of the question and the most widespread means of intervention. The selected articles reinforce the effectiveness of the cognitive-behavioral approach as a treatment model for addiction, since it brings satisfactory theories and techniques to deal with the demand and allow a significant improvement in quality of life and general picture of these patients.

Key-Words: Cognitive-behavioral therapy. Chemical dependence. Drugs. Treatment. Psychoactive substances.

1 INTRODUÇÃO

O uso abusivo de substâncias psicoativas configura um quadro problemático de saúde pública na atualidade, cujo impacto social é indiscutível em diversas esferas. Apesar de se tratar de uma temática cada vez mais atual, Carranza e Pedrão (2005 apud Pratta e Santos, 2009) apontam que o ato de utilizar substâncias psicoativas é uma prática universal e milenar, que esteve presente em diferentes épocas e culturas.

A drogadição, na antiguidade, aparece em eventos ritualísticos e com fins de transcendência. No mundo contemporâneo, sua relação com o homem passa a ser de busca por prazer e alívio imediato (Medeiros et al, 2013). Observa-se que, assim, tal prática transcende o passar dos anos e acompanha cada sociedade em concordância com seu tempo e costumes, de modo a permanecer comum e frequente nas mais diversas populações.

É válido assinalar que os índices de questões relacionadas ao uso de substâncias continuam aumentando significativamente nos últimos anos. Conforme dados referentes a 2014 obtidos através do Relatório Mundial sobre Drogas da ONU, realizado pelo UNODC e publicado em 2016, 247 milhões de pessoas consumiram drogas, 29 milhões sofrem de transtornos por uso de drogas, mas somente uma em cada seis pessoas com transtornos relacionados ao uso está em tratamento.

Analisando dados mais recentes, o último relatório publicado pelo UNODC em junho de 2017, traz um levantamento que indica as tendências globais na estimativa de usuários de drogas e pessoas com transtornos relacionados ao uso. Tal levantamento mostra que o número estimado para usuários de drogas, no ano de 2015, chega a 255 milhões, tendo 29,5 milhões de pessoas com transtornos e problemas associados ao uso dessas substâncias.

No Brasil, o INPAD realizou um estudo abarcando todas as regiões do país: o segundo Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD II), que em seus resultados traz uma estimativa de 5,7% de brasileiros que são dependentes de substâncias como álcool, maconha e cocaína, o que equivale a mais de 8 milhões de pessoas. Ao lado desses dados, a Organização Mundial da Saúde (OMS) nos traz em seu relatório sobre a Carga Global das Doenças (*Global Burden of Diseases*), que o abuso de substâncias psicoativas está entre os maiores responsáveis pela morte prematura e perda de vida saudável e produtiva.

Diante desse cenário, torna-se evidente o caráter impactante e crescente dessa demanda, que é de cunho polissêmico e de diversas representações no meio social. É definida, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), como um conjunto de sintomas comportamentais, cognitivos e fisiológicos que indicam um uso constante de uma ou mais substâncias, ainda que esse ato traga prejuízos significativos ao indivíduo. O reconhecimento do quadro, então, baseia-se em um padrão patológico de comportamentos relacionados ao consumo.

Em virtude de se tratar de um fenômeno complexo, a dependência química deve ser olhada em suas variadas dimensões. Desse modo, os meios adequados para lidar com a problemática são os meios multifacetados, visando abarcar sua ordem biopsicossocial. No Brasil, há uma rede de serviços voltada para o atendimento desse público, como os serviços vinculados ao SUS (Centro de Atenção Psicossocial, Estratégia de Saúde da Família, Núcleo de Apoio à Saúde da Família), aqueles vinculados à assistência social (Centro de Referência em Assistência Social, Centro de Referência Especializado em Assistência Social), instituições religiosas e filantrópicas (Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, dentre outros), órgãos do Poder Judiciário (Juizados, Ministério Público), serviços privados (clínicas e ambulatórios especializados) e, ainda, as Comunidades Terapêuticas (Silva et al, 2015).

As modalidades de tratamento mais disseminadas são o tratamento medicamentoso, com ou sem internação; tratamentos não medicamentosos com internação; ingresso em grupos de ajuda mútua; redução de danos e terapias cognitivo-comportamentais. (Silva, Guimarães e Salles, 2014). Essa última tem ganhado destaque em meio às intervenções de cunho psicoterapêuticas mais utilizadas.

A partir do exposto, esse estudo se propõe a analisar como é feito o tratamento dessa demanda tão complexa sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental, e ainda, verificar se há uma eficácia a partir desse relatada na literatura. Para tanto, faz-se necessário refletir sobre o panorama interventivo, de modo a contribuir na busca e articulação de estratégias eficazes para um manejo adequado da problemática.

2 MÉTODO

Os materiais buscados para compor a pesquisa são pertinentes à proposta temática, sendo levantados a partir das bases de dados Lilacs, portal de periódicos da Capes, PePsic e Scielo. O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica integrativa, tendo sido selecionados vinte e nove artigos para a leitura completa, que resultou numa exclusão de quinze, restando, assim, quatorze artigos para compor a pesquisa. Destes, foram selecionados dez materiais para análise da revisão integrada. Os descritores utilizados foram: dependência química, terapia cognitivo-comportamental, drogas, tratamento e substâncias psicoativas.

Os critérios de inclusão abarcam artigos que foram publicados nos últimos dez anos, que contenham os descritores citados em título ou em resumo, abordando o tratamento da TCC nos modelos de intervenção individual ou em grupo, e trazendo as especificidades mais significativas da dependência. Foi dada preferência por aqueles escritos em língua portuguesa, salvo um cujo conteúdo atendia à sugestão da temática. Foram excluídos os artigos fora do padrão criterioso de inclusão, e que não tratavam da questão do manejo psicoterápico no tratamento, portanto, não pertinentes e pouco contribuintes para a pesquisa proposta. Além das bases de dados eletrônicas, foi feita uma busca manual a partir de bibliografias e documentos clássicos, com conteúdo de potencial contribuinte prontamente verificado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos métodos utilizados, foram selecionados dez artigos para análise, dentre eles, quatro são pesquisas que apontam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada à dependência, sendo dois oriundos de vivências no âmbito, e dois oriundos de revisão teórica. Os outros seis artigos, além de pontuar sua eficácia, se aprofundam em teorias, técnicas e intervenções para a dependência sob a ótica da TCC, dos quais três são provenientes de vivências, e três de revisões literárias. O material elencado abarca a principal proposta do estudo, que pretende analisar, através da literatura, como é feito o tratamento da demanda em questão, e se há uma efetividade a partir desse.

Acredita-se que o tratamento mais adequado seria aquele que abordasse diversos fatores, tendo em vista o caráter biopsicossocial do transtorno. Assim é pertinente considerar abordagens que auxiliem o paciente em pontos cruciais para lidar com a demanda, como a identificação de fatores de risco e recaída, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, e um manejo favorável e adaptativo da abstinência (Silva, Guimarães e Salles, 2014).

Nesse contexto, o estudo de Kolling, Petry e Melo (2011) aponta uma tríade de tratamento que tem se mostrado eficaz contra diversos tipos de dependência, sendo constituída pela Terapia Cognitivo-Comportamental, Entrevista Motivacional e Prevenção de Recaída, tendo a EM sofrido influências da TCC, e a PR, sido baseada em seus princípios fundamentais. Os autores mostram outros modelos e estratégias de tratamento que podem agregar fatores positivos aos modelos e estratégias tradicionais. São pontuadas as alternativas de tratamento farmacológico, medidas preventivas, os serviços de cuidado oferecidos pelas Comunidades Terapêuticas, Manejo de Contingência e a Terapia de Aceitação e Compromisso, as duas últimas, de cunho psicoterápico.

Baseado em ideias centrais da teoria comportamental, o Manejo de Contingências entende que, ao reforçar comportamentos desejados, a chance de mantê-los em ocorrência aumenta, e ao punir comportamentos indesejáveis, leva-se a uma diminuição dos mesmos. Busca favorecer e manter a abstinência, reforçando comportamentos incompatíveis com o uso e que permitem a permanência do indivíduo como abstêmico. Já a Terapia de Aceitação e Compromisso, advinda das teorias cognitiva e comportamental, visa aumentar a flexibilidade psicológica a partir

de seis processos de intervenção: aceitação, defusão cognitiva, estar presente, eu como contexto, valores, e ação de compromisso.

Essas duas estratégias mais recentes apresentadas pelos autores têm sido utilizadas e mostrado resultados positivos nos casos de adicção. Ainda assim, salientam que embora elas não mostrem uma superioridade significativa em relação aos modelos clássicos, tais estratégias parecem conseguir potencializar o tratamento quando utilizadas juntamente com as intervenções tradicionais.

Outro estudo (Araújo et al, 2008) traz uma revisão sobre os diversos conceitos do *Craving* e suas singularidades, evidenciando, para o manejo efetivo do fenômeno, técnicas provenientes da Terapia Cognitivo-Comportamental como um importante instrumento terapêutico. Algumas das principais técnicas citadas pelos autores são: a Distração, que propõe que o indivíduo volte sua atenção para o externo e tire o foco das sensações provocadas pelo *Craving*; os Cartões de Enfrentamento, que são fichas portáteis contendo frases de impacto que servem como ferramenta de motivação para não usar a substância; Técnicas de Relaxamento, sendo ensinadas ao paciente durante as consultas, capazes de trazer alívio por meio da respiração e da distensão muscular; Substituição por imagem negativa, que sugere que o indivíduo substitua a imagem positiva do uso da droga por uma negativa, relacionada aos prejuízos; e Substituição por imagem positiva, que foca na internalização de si mesmo como obtendo benefícios a partir da interrupção do consumo.

Já o estudo realizado por Farina, Terroso, Lopes e Argimon (2013), traz em destaque uma das técnicas da TCC, a Psicoeducação, e se aprofunda tanto na teoria como em sua aplicação. Fundamenta na literatura e descreve os aspectos mais relevantes dessa técnica a partir de uma vivência em sessões de psicoeducação na modalidade de terapia grupal. Os autores pontuam que quando se trata de modelos de intervenção para a dependência, a TCC, nos últimos anos, vem ganhando destaque por possuir teorias e técnicas consistentes para lidar com o problema.

A Psicoeducação, sendo uma das técnicas mais utilizadas, caracteriza-se por proporcionar ao paciente um entendimento acerca da psicopatologia, oferecendo informações sobre o diagnóstico, a etiologia, o tratamento e o prognóstico de sua doença. Esclarece informações distorcidas e possibilita uma maior participação do paciente, tendo em vista que esse é considerado como ativo no decorrer do

processo. Esse estudo, relatado a partir de experiência no âmbito, nos mostra que a psicoeducação é de inegável importância para a efetividade do tratamento em adicção, visto que através do entendimento da doença e de seu funcionamento, os pacientes tendem a se sentir melhor compreendidos e mais seguros para a mudança.

O estudo de Brasil e Santos (2015) também aponta um destaque para a psicoeducação enquanto técnica eficaz na construção de novos aprendizados que facilitam um processo de mudança. Essa pesquisa qualitativa trata de um estudo de caso que abarca o tratamento sinérgico de TUS (Transtorno por Uso de Substância) e determinadas comorbidades, no qual as autoras utilizam a TCC como abordagem para tratar as demandas em questão, verificando a eficácia da mesma no quadro geral da paciente.

Além da psicoeducação, ressaltam o uso da Prevenção de Recaída e Entrevista Motivacional como abordagens derivadas da TCC e internacionalmente utilizadas em ensaios clínicos. No que tange às técnicas que abarcam a dependência, são citadas a balança decisional, que auxilia a avaliar as vantagens e desvantagens do uso e do não uso de uma determinada substância; Registro de pensamentos disfuncionais, que auxilia na identificação de crenças distorcidas e/ou disfuncionais, dentre outras já citadas nas demais pesquisas, como questionamento socrático, técnicas de distração, substituição por imagem positiva e substituição por imagem negativa. É enfatizada a reestruturação de pensamentos como uma habilidade que pode ser necessária para o enfrentamento de afetos negativos e o desenvolvimento de mudanças comportamentais.

Na perspectiva de mudança, a tomada de decisão é um fator importante para respostas de atuação. As pesquisas realizadas por Peuker et al (2013) e Matta, Gonçalves e Bizarro (2014), trazem discussões nesse âmbito, explanando a questão do processamento implícito e a questão da desvalorização pelo atraso, respectivamente. Os dois estudos sugerem que intervenções voltadas para a tomada de decisão possam ser eficazes, pontuando técnicas oriundas da TCC e modelos explorados mais recentemente, como o uso da meditação, sendo esse integrado às técnicas tccistas. Acredita-se que a TCC pode apresentar eficácia, uma vez que trabalha habilidades de autoregulação do comportamento, atenção, conscientização, planejamento e resolução de problemas.

Budney et al (2010) fazem uma análise revisória de intervenções farmacológicas e psicossociais para a demanda de dependência, tendo os resultados dessa pesquisa mostrado êxito na aplicabilidade da TCC e suas derivações em Entrevista Motivacional. Cita êxito, ainda, na utilização do Manejo de Contingências, baseado nos seus princípios comportamentais. Os autores pontuam que as estratégias da TCC ensinam o paciente a responder de forma mais assertiva às complexidades da demanda, de modo a trabalhar habilidade de enfrentamento para abandonar o uso e evitar problemas que possam vir a desencadeá-lo. A partir disso, promovem capacidade de analisar o consumo e a fissura, gerenciamento de humor e resolução de problemas. Concluem que intervenções voltadas para os diversos modos de comportamento obtêm sucesso numa resposta positiva diante do tratamento.

Uma resposta positiva ao tratamento, segundo estudo de Marlatt e Rangé (2008), pode ser obtida através de técnicas básicas da TCC, como uma aliança terapêutica sólida, regada de empatia e aceitação incondicional, havendo um auxílio da conceitualização do caso a fim de compreender os significados atribuídos pelo paciente às suas ações. Os autores complementam que o uso da matriz 2x2 de vantagens-desvantagens, o treinamento de habilidade de enfrentamento, junto com cartões de enfrentamento, monitoramento de suas atividades e registro de pensamentos disfuncionais podem ser de grande valia no manejo da problemática.

Siqueira et al (2007) realizaram uma pesquisa verificando o panorama de tratamento e singularidades da realidade da dependência em Espírito Santo, onde uma das tendências é o modelo de tratamento biomédico, o qual faz uso de psicoterapias como técnicas auxiliares. Dentre elas, a abordagem Cognitivo-Comportamental é a tendência teórica e metodológica preponderante no tratamento. Obtendo dados semelhantes, o estudo de Xavier e Monteiro (2013) pesquisa o tratamento dessa demanda em CAPS-AD, buscando caracterizar as intervenções terapêuticas realizadas nesses pacientes, apontando que a abordagem psicoterapêutica mais utilizada é, também, a Terapia Cognitivo-Comportamental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, nota-se que na literatura competente à área, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem se sobressaído e obtido êxito ao ser aplicada a essa demanda, com certo destaque para a utilização concomitante de abordagens derivadas da mesma: a Prevenção de Recaídas e a Entrevista Motivacional. Há a predominância do uso de técnicas clássicas como a psicoeducação, técnicas de distração, registro de pensamentos disfuncionais, exame de vantagens e desvantagens, e treinamento de habilidades de enfrentamento. Observa-se, além dessas, a menção da utilização de tendências mais recentes, também derivadas da TCC, que podem auxiliar na sua aplicabilidade, sendo o Manejo de Contingências e a Terapia de Aceitação e Compromisso abordagens que vêm sendo testadas e têm mostrado resultados positivos para lidar com a problemática.

Pode-se firmar, a partir das evidências encontradas na literatura, que o arcabouço teórico e técnico da TCC nos permite enxergar uma abordagem abrangente, com perspectiva em cognições, comportamentos e singularidades que reflete a possibilidade de um manejo eficiente e com propensão a uma reversão efetiva dos quadros de Dependência Química.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5º ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
- ARAUJO, Renata Brasil et al. Craving e dependência química: conceito, avaliação e tratamento. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, p. 57-63, 2008.
- BUDNEY, Alan J.; VANDREY, Ryan G.; STANGER, Catherine. Intervenções farmacológica e psicossocial para os distúrbios por uso da cannabis. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 32, supl. 1, p. 546-555, maio 2010.
- FARINA, Marianne et al. Importância da psicoeducação em grupos de dependentes químicos: relato de experiência. **Aletheia**, Canoas, n. 42, p. 175-185, dez. 2013.
- KOLLING, Nadia de Moura; PETRY, Milene; MELO, Wilson Vieira. Outras abordagens no tratamento da dependência do crack. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 7-14, jun. 2011.
- Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD)** – 2012. São Paulo: Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas de Álcool e Outras Drogas (INPAD), UNIFESP. 2014.
- MATTA, Adriana da; GONCALVES, Fábio Leyser; BIZARRO, Lisiane. Desvalorização pelo atraso, dependencia química e impulsividade. **Av. Psicol. Latinoam.**, Bogotá, v. 32, n. 2, p. 217-230, Aug. 2014.
- MEDEIROS, Katrucky Tenório et al. Representações sociais do uso e abuso de drogas entre familiares de usuários. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 18, n. 2, p. 269-279, Jun. 2013.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito. **Informe Mundial sobre las drogas**. V.16-04260 (S). Viena, 2016.
- PEUKER, Ana Carolina et al. Processamento implícito e dependência química: teoria, avaliação e perspectivas. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 07-14, Mar. 2013
- PRATTA, Elisângela Maria Machado; SANTOS, Manoel Antonio dos. O processo saúde-doença e a dependência química: interfaces e evolução. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 203-211, June 2009.
- RANGE, Bernard P; MARLATT, G Alan. Terapia cognitivo-comportamental de transtornos de abuso de álcool e drogas. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 30, supl. 2, p. s88-s95, Oct. 2008.

SANTOS, Paola Lucena; ARAUJO, Renata Brasil. Tratamento Cognitivo-Comportamental sinérgico de dependência química, bulimia nervosa e transtorno bipolar. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 33, n 83, p. 496-510, Out./Dez. 2015.

SILVA, Iuri Fernando Coutinho e; SOUZA, Kévin da Silva. Serviços de saúde e comunidades terapêuticas: há uma relação em prol do dependente químico? **Saude e Pesqui.**, Maringá, v. 8, n 3, p. 533-540, Set./Dez. 2015.

SILVA, Meiri Luci da; GUIMARÃES, Camila Ferreira; SALLES, Daiane Bernardoni. Fatores de risco e proteção à recaída na percepção de usuários de substâncias psicoativas. **Rev. Rene.**, v. 15, n 6, p. 1007-1015, Nov./Dez. 2014.

SIQUEIRA, Marluce Miguel de et al. Psychoactive substances and the provision of specialized care: the case of Espírito Santo. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 315-323, Dec. 2007.

United Nations Office on Drugs and Crime. **World Drug Report**. Vienna, Jun. 2017.

XAVIER, Rosane Terezinha; MONTEIRO, Janine Kieling. Tratamento de pacientes usuários de crack e outras drogas nos CAPS AD / Treatment of patients addicted to crack cocaine and other drugs in CAPS AD. **Psic. Rev.**, v 22, n 1, p. 61-82, 2013.