



## PROJETO DE ESTÁGIO CAPS-AD “PREVENÇÃO DE RECAÍDAS”

Fabiana Nunes Jacintho<sup>1</sup>  
Beatriz de Souza<sup>2</sup>

**Resumo:** *O risco de recaídas é comum no tratamento da dependência de álcool e outras drogas. Mediante observações e pesquisa junto à equipe do CAPS-AD, percebeu-se a necessidade de formação de um grupo de apoio, referenciado pela equipe, que visasse combater estes riscos. O objetivo do projeto é desenvolver estratégias para o combate às recaídas, através do autoconhecimento e da respiração focada, refletindo assim sobre sua situação atual de vida, e utilizando o ‘mindfulness’ como principal técnica de apoio.*

**Palavras-chave:** recaídas, estratégias, prevenção.

### Introdução

A Dependência Química é caracterizada por um agrupamento de sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos, indicando o uso contínuo da substância pelo indivíduo. São observados nesses casos, alterações no circuito cerebral, mesmo em períodos de abstinência, que podem explicar a intensa vontade de usar a droga (fissura) e as constantes recaídas (APA, 2014). Um dos fatores precipitadores mais importantes a serem considerados quando se fala em tratamento de prevenção de recaídas é a fissura pela droga.

Na dependência química, tanto a fissura quanto a recaída podem ocorrer, portanto, mesmo após longos períodos de abstinência, tornando seu tratamento um desafio para os profissionais que trabalham nessa área. Porém, no modelo de prevenção de recaída, a recaída é considerada como parte do processo de mudança que, muitas vezes, pode ser vista como a forma pela qual o paciente recomeça o tratamento mais consciente do seu problema. Situações de risco devem ser evitadas, pois representam uma ameaça ao indivíduo o que pode impedir seu autocontrole. Nesses casos, os estímulos associados ao uso de drogas evocam a memória da experiência do uso e apresentam propriedades reforçadoras que promovem a repetição do comportamento.

O professor emérito Jon Kabat-Zinn, fundador e ex-diretor da Clínica de Redução de Estresse do Centro Médico da Universidade de Massachusetts (EUA), ajudou a trazer a prática da meditação da atenção plena, ou ‘mindfulness’ para a medicina tradicional e demonstrou que praticar a atenção plena pode trazer melhorias nos sintomas tanto físicos quanto psicológicos, além de mudanças positivas nas atitudes e comportamentos e nas atitudes em termos de saúde. Kabat-Zinn (1990) define *mindfulness* como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Concentrar-se no momento atual significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com

<sup>1</sup>Graduanda em Bacharelado em Psicologia pela Faculdade Sant’Ana. E-mail fabijacinto@hotmail.com

<sup>2</sup>Psicóloga. Especialista em Educação. E-mail beatrizsouza2509@hotmail.com

lembranças ou com pensamentos sobre o futuro. Considerando que as pessoas funcionam muito num modo que o autor chama de piloto automático, a intenção da prática de *mindfulness* seria exatamente trazer a atenção plena para a ação no momento atual.

Segundo Paulo Pelegrini (2010) uma abordagem menos formal para a atenção plena também pode ajudá-lo a permanecer no presente e participar plenamente da sua vida.

### **Objetivos geral**

Estimular o indivíduo a desenvolver estratégias de enfrentamento à dependência química, utilizando-se do próprio cotidiano dos usuários, fazendo com que reflitam sobre o mesmo e organizem-se em termos de projeto de vida.

### **Objetivos específicos**

- Desenvolver o autoconhecimento e a empatia
- Refletir sobre a situação atual de vida
- Trabalhar a respiração e a atenção plena

### **Metodologia**

Os encontros são realizados semanalmente às quartas-feiras, no período da tarde, das 14:00 as 15:30. As atividades incluem vídeos de esclarecimento e discussões sobre o tema das recaídas, alertando para a rotina dos usuários e os riscos que se apresentam, e motivando-os a permanecer abstinentes através do 'mindfulness'.

### **Resultados parciais e discussão**

Os encontros contam com aproximadamente dez usuários a cada quarta-feira, sendo que o grupo é variável. Alguns não podem comparecer por ter consulta médica no mesmo dia, outros faltam por problemas pessoais, porém a equipe envia novos integrantes para o grupo, selecionando aqueles que se mostram dispostos e mais aptos a trabalhar a dependência, e que já passaram por um ou vários internamentos, estando fartos dessa condição de vida.

O acolhimento é feito a cada novo membro que chega, sem julgamentos, e demonstrando empatia. Rogers (1961/1987) apresenta três atitudes como fundamentais ao terapeuta em relação ao cliente para uma mudança construtiva de personalidade: a Autenticidade ou Congruência, a Aceitação e a Compreensão Empática, sendo que dentro da abordagem Humanista, procuro adotar conduta com base nesses conceitos. Ainda encontrei apoio junto às técnicas de atenção plena (*mindfulness*) trazidas por Kabat-Zin (2001), que têm conquistado cada vez mais espaços nas instituições privadas e do Sistema Único de Saúde, atingindo importantes objetivos em saúde física e mental.

As discussões demonstram que todos apresentam as mesmas dificuldades, porém, alguns membros do grupo demonstram bastante otimismo, contagiando os demais e comentando sobre as estratégias que vem utilizando com sucesso, visando minimizar os riscos da recaída.

## Considerações finais

Desde o início dos encontros do grupo, a maioria dos participantes tem alcançado êxito quanto ao combate da recaída, pois o grupo os têm auxiliado, dentro dos objetivos de cada um, principalmente pelo apoio fornecido e pelas trocas de experiências correlatas, podendo-se concluir que o tema necessita maiores investigações, pesquisas e um maior número de projetos, devido ao grau de relevância que o tema possui junto aos órgãos de recuperação e combate à dependência química.

## Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5° ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAUJO, R. B. et al. **Craving e dependência química: conceito, avaliação e tratamento**. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, 2008

KABAT-ZINN, J. (1990). **Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**. New York: Delta.

KABAT-ZINN J, **A Mente Alerta**, Objetiva, 2001.

PELLEGRINI, P. **Psicologia positiva: utilizando o poder da felicidade, força pessoal e atenção plena**, harvard health publications, 2010.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa** (2a ed.). (M. J. C. Ferreira, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1961) 1987.