

A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E SUAS ESTRATÉGIAS NO ENFRENTAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA: ÊNFASE NA PREVENÇÃO DE RECAÍDAS

Gabriela Biasus - gabriela.biasus@unoesc.edu.br

Franciele da Costa - franciele.costa@unoesc.edu.br

Introdução

A dependência química é marcada por impactos sociais, econômicos e individuais. Trata-se de um fenômeno multifatorial que envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais, exigindo abordagens terapêuticas abrangentes e integradas. Dentre os modelos psicoterapêuticos existentes, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se por sua eficácia comprovada na modificação de padrões de pensamento e comportamento relacionados ao uso de substâncias (Beck; Liese, 2024).

Neste contexto, a prevenção de recaídas emerge como uma das estratégias mais relevantes da TCC, oferecendo recursos técnicos e práticos para auxiliar indivíduos a manterem a abstinência ou a reduzirem danos associados ao uso.

Desenvolvimento

A TCC parte do pressuposto de que pensamentos, crenças e interpretações da realidade influenciam diretamente as emoções e os comportamentos (Beck, 2021). Assim, no campo da dependência química, padrões cognitivos disfuncionais, como crenças de desamparo ou pensamentos automáticos permissivos, exercem forte influência sobre o comportamento de consumo. A estratégia terapêutica, portanto, consiste em identificar, questionar e modificar esses padrões, favorecendo escolhas mais adaptativas.

Autores como Ellis (2003), Knapp e Beck (2008) já destacavam a importância da identificação de pensamentos distorcidos e de crenças nucleares para o manejo de comportamentos de risco. Beck e Liese (2024), por sua vez, ressaltam que tais padrões cognitivos sustentam a manutenção da dependência, mas podem ser transformados por meio da reestruturação cognitiva e do treino em habilidades de enfrentamento.

Entre as estratégias desenvolvidas no âmbito da TCC, a prevenção de recaídas ocupa lugar central. Marlatt e Witkiewitz (2010) a definem como um conjunto de técnicas destinadas a identificar situações de risco, reconhecer gatilhos cognitivos e emocionais e desenvolver respostas alternativas mais saudáveis. Na perspectiva cognitivo-comportamental de Prevenção de Recaída, Marlatt, Donovan (2009) entendem as recaídas como parte do processo de mudança, que podem ser utilizadas como oportunidades de aprendizado e aperfeiçoamento das estratégias de enfrentamento.

O modelo de prevenção de recaídas propõe etapas específicas:

1. **Identificação de situações de alto risco:** contextos sociais, emocionais ou ambientais que aumentam a probabilidade de uso da substância.
2. **Desenvolvimento de estratégias de enfrentamento:** treinamento em habilidades de resolução de problemas, técnicas de relaxamento e manejo de estresse.
3. **Reestruturação cognitiva:** questionamento de pensamentos automáticos que normalizam ou justificam o consumo, como “apenas hoje não fará mal”.
4. **Planejamento de emergência:** definição de alternativas imediatas para lidar com fissuras intensas, como ligar para alguém da rede de apoio ou utilizar exercícios de distração.

A aplicação prática dessa estratégia pode ser observada em casos clínicos descritos por Beck e Liese (2024), onde pacientes são incentivados a mapear crenças associadas ao consumo e substituí-las por pensamentos orientados à mudança. Nesse processo, técnicas como o registro de pensamentos automáticos e a análise de vantagens e desvantagens podem auxiliar na internalização de novos padrões de enfrentamento.

Outro aspecto essencial da prevenção de recaídas é o enfrentamento da ambivalência. Muitos indivíduos oscilam entre o desejo de interromper o uso e a sensação de perda associada à abstinência. Nesse ponto, a TCC utiliza a descoberta guiada para explorar contradições cognitivas, incentivando a reflexão crítica sobre os custos e benefícios do uso de substâncias. Segundo Knapp e Beck (2008), esse processo fortalece a percepção de autoeficácia e promove maior adesão ao tratamento.

Adicionalmente, estudos recentes de Beck (2021), Marlatt e Witkiewitz, (2010) apontam que a eficácia da prevenção de recaídas aumenta quando associada a planos de ação estruturados, como o uso de cartões de enfrentamento, exercícios de auto monitoramento e

ensaios de imaginação de situações de risco. A repetição desses recursos possibilita a transferência de novos padrões cognitivos para o processamento automático, reduzindo a vulnerabilidade do paciente a gatilhos cotidianos.

Assim, a TCC, ao abordar a dependência química sob a ótica da prevenção de recaídas, não apenas intervém em sintomas imediatos, mas favorece mudanças duradouras, baseadas na internalização de habilidades cognitivas e comportamentais.

Conclusão

A TCC apresenta-se como uma abordagem bem desenvolvida no tratamento da dependência química, com especial destaque para a estratégia de prevenção de recaídas. Essa técnica possibilita ao indivíduo identificar e manejar gatilhos, reestruturar crenças disfuncionais e consolidar novos padrões de enfrentamento. Autores como Beck e Liese (2024) e Marlatt e Witkiewitz (2010) demonstram que a prevenção de recaídas é fundamental para garantir a manutenção da abstinência, não sendo apenas um recurso terapêutico, mas um processo educativo e de autogestão.

Portanto, a eficácia da TCC no enfrentamento da dependência química está inteiramente ligada à sua capacidade de oferecer ferramentas práticas, adaptáveis e centradas no paciente, permitindo que este se torne protagonista ativo em sua recuperação.

REFERÊNCIAS

- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- ELLIS, A. *Terapia racional-emotiva comportamental*. São Paulo: Cultrix, 2003.
- KNAPP, P.; BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: Fundamentos e aplicações*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MARLATT, G. A.; DONOVAN, D. M. (Org.). *Prevenção de recaída: estratégias de manutenção no tratamento de comportamentos adictivos*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- MARLATT, G. A.; WITKIEWITZ, K. *Comportamentos aditivos: Novas leituras sobre etiologia, prevenção e tratamento*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BECK, Aaron T.; LIESE, Bruce S. *Terapia cognitivo-comportamental para transtornos por uso de substâncias e dependências comportamentais*. Tradução de Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed, 2024.