



O Mindfulness como abordagem complementar da Terapia Cognitiva Comportamental aplicada à dependência química.

Renata Stropper Graboski ¹

Ritiele Curtinaz Cabeleira ²

Rita Alvarenga ³

A dependência química é um fenômeno complexo e amplamente discutido no mundo inteiro. O uso de substâncias psicoativas traz consequências extremamente graves, o uso de drogas cresce a cada dia que passa se tornando um problema enorme de saúde, por este motivo é uma temática que vem preocupando os profissionais da saúde e também toda a sociedade. São diversas abordagens que tratam a dependência química, porém a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), tem se destacado como altamente eficaz para tratar essa doença e apresentando várias formas de tratamento para a dependência química, utilizando diversas técnicas valiosas nesta área. Dentre as técnicas utilizadas no tratamento da psicoterapia da TCC, existem abordagens complementares, que possuem o intuito de acrescentar no tratamento, ajudando em diversos aspectos para com o indivíduo dependente químico. O Mindfulness representa uma dessas técnicas, no qual focado na prevenção da recaída do sujeito usuário de drogas, ajuda a fornecer ferramentas para alcançar a abstinência. O Mindfulness como abordagem complementar na dependência química focará na percepção consciente das experiências internas, ou seja, o indivíduo irá observar o surgimento e o desaparecimento de pensamentos, sentimentos, sensações, bons e também ruins. O presente estudo foi elaborado na Disciplina de Teorias Psicoterápicas II no primeiro semestre de 2015, procurando de forma sucinta, através de revisão bibliográfica, compreender como funciona e quais os benefícios da abordagem do Mindfulness na Terapia Cognitiva Comportamental utilizada na dependência química e quais os resultados obtidos através da mesma. Diante do tema, constatou-se que a TCC, como forma de tratamento e prevenção à recaída, é altamente eficiente e que juntamente com o Mindfulness que aparece como terapia complementar, tem mostrado bons resultados, agregando ao tratamento diminuição de sintomas, como ansiedade e depressão, além de ser terapêutico porque auxilia a promover a aceitação interna e consequentemente a diminuir a evitação.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência química; Teoria Cognitiva Comportamental; Mindfulness.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil, Unidade Guaíba – RS.

² Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil, Unidade Guaíba – RS.

³ Professora do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil, Unidade Guaíba – RS.