



Universidade Luterana Do Brasil - Campus Guaíba- RS

Bacharelado em Psicologia

Autoras: Renata Stropper Graboski e Ritiele Curtinaz Cabeleira

Orientadora: Rita Alvarenga

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

### INTRODUÇÃO

A dependência química é um fenômeno complexo e amplamente discutido no mundo inteiro. O uso de substâncias psicoativas traz consequências extremamente graves, por este motivo é uma temática que vem preocupando os profissionais da saúde, devido ao uso de drogas que cresce a cada dia e se torna um problema enorme de saúde. A Terapia Cognitiva Comportamental apresenta várias formas de tratamento para a dependência química, utilizando diversas técnicas nesta área. O Mindfulness representa uma dessas técnicas, no qual focado na prevenção da recaída do dependente químico, ajuda a fornecer ferramentas para alcançar a abstinência.

O Mindfulness como abordagem complementar na dependência química focará na percepção consciente das experiências e aceitações internas, ou seja, o indivíduo irá observar o surgimento e o desaparecimento de sensações, pensamentos, sentimentos, sejam bons ou ruins. Este estudo procura de forma sucinta, compreender como funciona e os benefícios da abordagem do Mindfulness na TCC utilizada na dependência química e quais os resultados obtidos através da mesma.

### OBJETIVO

Este estudo procura de forma sucinta, compreender o funcionamento e benefícios da abordagem do Mindfulness, sendo utilizado na dependência química.

### METODOLOGIA

Este trabalho apresentará uma revisão de literatura acerca do tema Mindfulness como abordagem complementar aplicada à dependência química, que foi realizado para a disciplina de Teorias Psicoterápicas II em 2015/1.

### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Dentre as técnicas utilizadas dentro do tratamento na 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 faz parte das abordagens complementares, segundo Hirayama et. al., (2014), a prática e um modo de consciência do Mindfulness vêm servindo de base para intervenções no cuidado e promoção de saúde. Tal prática vem sendo utilizada também para ajudar no tratamento de dependência química, trazendo bons resultados referentes à prevenção de recaída do dependente químico.

Segundo Lopes et al. (2012), o Mindfulness surgiu de uma aproximação da religião com as ciências médicas e psicológicas, a fim de manter a atenção dos pacientes no presente, sem julgar os momentos que estão acontecendo naquele instante.

Os autores dizem ainda, que o Mindfulness é “estar no aqui e agora”, voltando a atenção para o que está acontecendo no momento, desenvolvendo habilidades de estar centrado em seus pensamentos, emoções, sensações e em suas próprias ações, sem se preocupar com suas experiências já vividas.

O Mindfulness quando empregado na psicoterapia, em geral está focado na percepção consciente das experiências internas. Isto é, ajudando o paciente a observar o surgimento e o desaparecimento de seus pensamentos e sentimentos sem se agarrar àqueles muito valorizados e sem tentar banir os dolorosos. O Mindfulness é considerado terapêutico porque ajuda a promover a aceitação da experiência interna e diminuir a evitação (ROEMER e ORSILLO, 2010).

De acordo com Peuker et al. (2013), esses resultados são de grande relevância, pois “tiram o foco” do usuário em relação à droga, sua concentração e atenção conseguem “interromper o fluxo de associações aprendidas que impulsionam a buscar consumir substâncias”.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que a dependência química é uma doença que acarreta diversas consequências para o indivíduo usuário de drogas e é também, considerada um problema social e de saúde, requerendo maior atenção dos profissionais da saúde.

Diante do tema, constatou-se a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), como forma de tratamento, prevenção à recaída e a busca pela abstinência tem se mostrado altamente eficaz. Dentro da TCC, o Mindfulness aparece como terapia complementar que tem se comprovado eficaz e agrega ao tratamento na diminuição de sintomas como ansiedade e depressão.

O Mindfulness tem como objetivo focar na percepção consciente do paciente, fazendo com que o mesmo observe os pensamentos bons e ruins, tentando equilibrá-los. Na dependência química esta terapia pode ajudar o paciente a melhorar sua adaptação física, psicológica e social e os diversos malefícios que a dependência química acomete.

### REFERENCIAL TEÓRICO

HIRAYAMA, M. S. et. al. **A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, Set., 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232014000903899&lng=en&nrn=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232014000903899&lng=en&nrn=iso)> Acesso em: 20 de junho de 2015.

LOPES, R. F. F. et al. **A terapia cognitiva e o mindfulness: entrevista com Donna Sudak.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, p.67-72, 2012. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872012000100009&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872012000100009&script=sci_arttext)> Acesso em: 19 de junho de 2015.

PEUKER, A. C. **Processamento Implícito e Dependência Química: Teoria, Avaliação e Perspectivas.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, Jan-Mar, Vol. 29, n. 1, p. 7-14, 2013. Disponível em: <https://revistapt.unb.br/index.php/ptp/article/view/566> Acesso em: 19 de junho de 2015.

ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan; **A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

Imagem disponível em: <http://www.peterboroughfht.com/i-am-a-patient/program-and-services/mental-health-programs>