

# COMPREENDENDO E SUPERANDO OS VÍCIOS

## PARTE II - SUPERANDO OS VÍCIOS



## COMPREENDENDO E SUPERANDO OS VÍCIOS

### PARTE 2 - SUPERANDO OS VÍCIOS



#### Introdução

Superar uma adicção pode ser um longo, lento, doloroso e complicado processo.

Ao contrário da crença popular, nem sempre é necessário frequentar um centro de reabilitação ou receber tratamento formal para superar um vício. Muitas pessoas se recuperam da adicção por conta própria, outros o fazem com ajuda de semelhantes, programas de 12 passos, psicoterapia,

medicamentos, centros de tratamento ambulatoriais ou internados, ou uma combinação de formas. Seja como for, duas mudanças de estilo de vida podem ajudar na maior parte dos processos e caminhos para a recuperação, se a pessoa for capaz de fazê-los:

1. Encontrar um significado para a vida substituindo a adicção por outros interesses que o engajem e desafiem, conectando a algo novo ou algo que foi muito significativo antes do vício, como um passatempo (hobby), uma carreira (antiga ou nova), um relacionamento (antigo ou novo), voltando a alguma coisa que foi muito significativo ou descobrindo um novo interesse que tenha grande significado a ponto de substituir o vício.
2. Comece a se exercitar, mesmo com algo simples como caminhar. O exercício é um antidepressivo e ansiolítico natural: alivia o estresse e ajuda a pensar mais claramente. Também faz o corpo liberar substâncias psicoativas próprias, as endorfinas, que disparam as passagens de recompensa no cérebro e promovem uma sensação de bem estar. Com frequência, os exercícios causam a descoberta e a renovação de propósito e significado. Caminhar, correr ou outra atividade exterior podem melhorar a conexão com a natureza, produzindo um efeito calmante em muitas pessoas. O exercício pode ser realizado em grupo com um time ou uma classe de aula o que exigirá disciplina, compromisso e persistência, além de convívio social saudável. Exercício regular pode também ajudar a adotar uma rotina que conduza a mudança positiva, provendo oportunidade de aprender formas de influenciar positivamente a vida.

Esses dois passos essenciais para a recuperação e superação levam a um resultado comum

e muito importante: colocar a pessoa em contato com outras pessoas e uma comunidade saudável da qual faz parte. Para a recuperação da adicção é preciso reatar os laços sociais onde encontra um sistema de suporte que desencoraja o uso do objeto de adicção.

O melhor desses dois elementos de recuperação é que estão ao alcance de qualquer pessoa que decida superar o vício, quer procure ou não um tratamento formal. Grupos de suporte e clínicas facilitam o processo de recuperação, mas podem não ser essenciais.

### **Você está pronto para mudar?**

Se você tem problemas de adicção e gostaria de mudar seu comportamento, considere todos os custos e benefícios das escolhas que poderia fazer. Não pense apenas nos aspectos negativos de seu objeto de adicção; pense também sobre o prazer que oferece. Um passo importante para a recuperação, envolve entender o que obtém da substância ou comportamento em que está viciado e como pode obter o mesmo benefício ou um benefício maior por meio de outra forma menos prejudicial.

Para ajudar a pensar nesses problemas, especialistas recomendam uma análise do custo-benefício, como no exemplo da Tabela 1. Outros vícios podem ser analisados com a mesma tabela preenchida com quantos itens lembrar ou considerar importante. Pense em cada item e avalie a importância de cada um.

**Tabela 1**

<b>BENEFÍCIOS POR NÃO APOSTAR</b>	<b>BENEFÍCIOS DE APOSTAR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter dinheiro para gastar com outras coisas;</li> <li>• Ter mais tempo para pessoas que amo;</li> <li>• Amigos e familiares ficariam mais felizes comigo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me divirto quando aposto;</li> <li>• Amo a excitação da aposta;</li> <li>• Algumas vezes ganhei muito dinheiro.</li> </ul>
<b>CUSTOS POR NÃO APOSTAR</b>	<b>CUSTOS PARA APOSTAR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encarar responsabilidades negligenciadas por estar apostando;</li> <li>• Preencher o tempo com outras atividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perder a conexão com companheiros de apostas;</li> <li>• Tenho pesadas dívidas de jogo;</li> <li>• Estou deprimido e ansioso;</li> <li>• Fico zangado com familiares e amigos.</li> </ul>

Pese a importância de cada resposta. Os benefícios de continuar o vício superam os custos? Se não, pode decidir se deseja mudar o comportamento.

## Compreendendo os estágios da mudança.

Muitos programas de tratamento de comportamentos problemáticos para a saúde aplicam os bem estabelecidos “Estágios de mudança”. Conforme esse modelo mudanças de comportamento raramente ocorrem rápida e facilmente. Pelo contrário, as pessoas ao longo da jornada sobrepõem e repetem diversas fases antes de atingirem seus objetivos. Vejamos cada um dos estágios de mudança:

- 1. Pré-contemplação.** Nesta fase não há pensamento sobre a mudança no momento nem mais adiante, porque a pessoa não reconhece o problema com a adicção. A incapacidade de reconhecer o problema previne contra o desejo de mudar.
- 2. Contemplação.** A pessoa reconhece que existe um problema, mas se sente ambivalente quanto a mudar.
- 3. Preparação.** Aceita a ideia de fazer uma mudança no comportamento e começa a procurar por meios de conseguir mudar. Por exemplo, se o problema é com o uso de drogas pode fazer tentativas de reduzir a quantidade que usa.
- 4. Ação.** Trata-se de um passo definitivo. Pode ser a entrada em um grupo de apoio de adictos semelhantes ou a procura de tratamento formal.
- 5. Manutenção.** Esta fase requer superar a tentação de retornar aos velhos hábitos. Qualquer mudança de comportamento pode envolver essas tentações. Admitir que esses lapsos podem ocorrer e desenvolver estratégias antecipando e preparando para voltar ao caminho é um elemento chave para o sucesso na recuperação.
- 6. Recaída e retomada ou reciclagem.** Pode ser que consiga se manter afastado da adicção, mas com frequência, repetidas tentativas são necessárias. Sofrer uma recaída não deve ser visto como uma falha, mas como um fato comum e útil como parte dos ciclos de recuperação, pois a cada nova tentativa estará mais perto do sucesso. Essas experiências vão ajudar a reconhecer os gatilhos que levam à recaída e permitirão planejar estratégias mais fortes para combater a recaída, apontando para o sucesso e a libertação da adicção.

Para ajudar, a equipe assistencial pode usar tratamentos baseados em evidência, como a entrevista motivacional, que aumentam a motivação e preparam a pessoa para a mudança, encorajando-a a explorar os sentimentos sobre a adicção e examinar as discrepâncias entre os comportamentos e os objetivos. Embora esse tipo de tratamento seja desenhado para evitar vergonha e culpa, a pessoa é continuamente direcionada a tomar responsabilidade pelas escolhas e pelas ações.

## Recuperação natural

Pesquisadores utilizam o termo “recuperadores naturais” para se referirem a pessoas capazes de superar o vício por sua própria conta, sem tratamento ou grupos de ajuda. Superar os vícios por conta própria é mais difícil quando transtornos emocionais estão presentes. Pessoas com adicção grave que apresentam depressão, ansiedade ou outro problema mental podem melhorar a chance de recuperação com a ajuda da equipe assistencial. Também é importante reconhecer que pessoas adictas a ansiolíticos ou tranquilizantes não devem tentar superar o vício por conta própria pois os sintomas de abstinência podem ser muito graves e até mesmo fatais e podem levar ao aborto em gestantes.

## Cinco passos para a mudança

Pesquisas revelam que os seguintes passos podem ajudar a atingir a superação. A chance de sucesso é maior se todos os passos forem seguidos:

1. **Fixe uma data.** Dê preferência a uma data com algum significado especial: aniversário, feriado ou outros.
2. **Mude seu ambiente.** Remova tudo que lembre o vício em casa e no trabalho, como por exemplo: garrafas de bebida, cinzeiros, abridores de garrafa, taças de bebidas, cigarreiras, cartas de baralho, fichas de jogos, etc. Afaste-se das pessoas que possam encorajar ao vício e proíba o uso de coisas que lembrem o vício em sua casa.
3. **Aprenda ou pratique novas habilidades ou comportamentos.** Se sentir desejo de voltar ao vício, saia para uma caminhada, procure uma atividade que exija sua concentração, volte sua atenção para outra pessoa caso existam pessoas que lembrem o vício, como fumantes ou alguém com um copo de bebida.
4. **Reveja suas tentativas de parar o vício.** Pense sobre o que funcionou e o que não funcionou e faça os ajustes e correções para evitar a recaída.
5. **Crie uma rede de suporte.** Converse com amigos e familiares e peça suporte e encorajamento. Faça com que saibam que está parando. Se essas pessoas têm a mesma adicção, peça para evitarem na sua presença. Informe seu fornecedor que está deixando o vício e peça que não entre em contato e não fornecer se você pedir. Considere conversar com sua equipe assistencial para escolher o melhor método de superação. Pode haver medicamentos que auxiliem e melhorem a chance de sucesso.

## **Procurando tratamento**

Embora a superação sem ajuda externa funcione para algumas pessoas, outras descobrem que querem ou precisam de suporte de seus semelhantes ou de profissionais da saúde ao longo da recuperação.

A pessoa deve procurar uma equipe assistencial que a encaminhará a um serviço especializado, caso seja necessário, e a ajudará a decidir que nível de tratamento é o mais adequado para o momento e a situação.

O tratamento mais efetivo é aquele ao qual haja melhor aderência. Para isso é necessário identificar o tratamento que ofereça o programa que melhor se enquadra na sua necessidade, que vai de autocuidado e sem vigilância, à vigilância intensa e militância obrigatória. O adicto terá que tomar essa decisão, podendo combinar diferentes elementos de suporte para atender suas necessidades, com ou sem o apoio de profissionais da saúde. A partir de qualquer ponto em que seja iniciado o tratamento da adicção e a mudança de estilo de vida, levará tempo. Não há meio rápido e fácil para a recuperação.

## **Grupos de Apoio**

Quando as pessoas percebem que precisam de suporte no processo de recuperação, com frequência se voltam para grupos de suporte de semelhantes como os Alcoólicos Anônimos (AA). Programas semelhantes incluem Narcóticos Anônimos, Jogadores Anônimos e outros com os chamados programas de 12 passos, que são bastante efetivos.

O adicto deve procurar entre vários grupos semelhantes, aquele a que mais se adapta, pois deve envolver uma conexão humana com compatibilidade entre os membros para um melhor funcionamento. A abordagem de 12 passos pode ser usada em combinação com psicoterapia e outras terapias.

## **Tratamento Ambulatorial**

Tratamento ambulatorial cobre uma ampla gama de opções com atenção e terapia individual, em grupo ou familiar, com outras variadas formas de tratamento, sem entrar num programa residencial. Esses tratamentos podem incluir medicação dependendo da necessidade. Em geral, o tratamento ambulatorial é feito em atendimentos uma a duas vezes por semana, individualmente ou em grupos. A frequência pode variar de acordo com a necessidade, podendo ser mais intensivos e incluir uma variedade maior de atividades diárias nos tratamentos de hospital-dia, como uma opção ou alternativa antes da internação para tratamento residencial.

## **Residência Terapêutica**

Centros de tratamento residencial oferecem um cuidado mais intensivo, com vigilância contínua, como alternativa para pessoas que não tiveram bom resultado com tratamento ambulatorial mesmo diário (hospital-dia). São mais indicadas para pessoas que necessitam ser separados de seu atual ambiente de vida e das tentações da vida diária. Na residência terapêutica, atividades diárias e sessões terapêuticas são estruturadas para uma abordagem intensiva. Nem todas as pessoas aceitam um programa de intervenção em tempo integral.

Em função do alto custo desse tipo de programa nos serviços públicos e gratuitos, a seleção precisa ser muito rigorosa e sujeito a uma lista de espera, além do fato de que não há comprovação inquestionável de que as residências terapêuticas ofereçam um melhor resultado que o tratamento ambulatorial. A escolha, portanto, deve ser baseada nas necessidades atuais de cada pessoa, mais do que nas expectativas de resultados. Se houver necessidade de um ambiente seguro, estruturado e expectativa de ser por um longo período, uma residência pode ser a melhor escolha.

## **Tratamento com Medicamento**

Medicamentos são usados em combinação com aconselhamento e terapia comportamental, podendo tornar a desintoxicação mais segura e efetiva. Por exemplo: ao tratar a dependência por opioide, a equipe assistencial pode usar níveis controlados e seguros de metadona, buprenorfina ou naltrexona. Esses medicamentos agem de diferentes formas para aliviar a abstinência e o impulso psicológico. Seu uso criterioso e apropriado não afeta a capacidade mental, as funções físicas e mantém a habilidade para o trabalho ou estudo. Podem ser usados com segurança por longos períodos e até por toda a vida, se for necessário. Em decorrência disso, o tratamento para dependência por opioides pode ser medicado com segurança, melhorando a sobrevida, manutenção da qualidade de vida, retenção ao tratamento, afastamento das drogas, redução das atividades criminais, com aumento da capacidade de manter emprego, melhora da sobrevida fetal nas gestantes e reduz o risco de contrair HIV e hepatite C, e reduz o risco de recaída.

## **Deve ou não tomar medicamento para ajudar a recuperação?**

Usamos medicamentos para ajudar no tratamento de diversos transtornos por uso de substâncias e por comportamentos, de nicotina e álcool à abuso por adicção à cocaína e opioides. Embora sejam usados nas residências terapêuticas, podem também ser usados por pessoas em tratamento ambulatorial.

Muitos têm reservas quanto ao uso desses medicamentos prescritos para ajudar na superação das adicções, com receio que haja excesso de confiança no medicamento, ou que venham a sofrer com os efeitos colaterais indesejados.

Ao receber recomendação para uso de medicamento para o tratamento da dependência, se assegure de que a medicação específica serve para você, tenha conhecimento de seus efeitos, entenda o que vai sentir com o seu uso, conheça os efeitos colaterais e outros riscos associados, quanto tempo levará para funcionar e por quanto tempo poderá ter de usá-lo, se outros medicamentos de que faz uso sofrerão alguma interferência, o que acontecerá se você deixar de usá-lo e se é seguro no caso de uma mulher engravidar.

Ao decidir tomar o medicamento prescrito é muito importante tomar exatamente como foi prescrito e não fazer mudanças sem consultar sua equipe assistencial. Tomado corretamente será muito efetivo, mas tomado incorretamente pode ser menos efetivo e até mesmo perigoso.

## **Recaídas**

Seja qual for o meio ou os meios que escolha para lidar com a adicção, há chances de que tenha que lutar com ambivalência e dificuldade de diversas formas ao longo de todos os estágios do processo de mudança com o tratamento ou por autocontrole. A substância ou o comportamento fizeram você se sentir recompensado, produziu uma memória desse efeito que é agradável e duradora. Isto explica o fato da maioria das pessoas sofrerem recaídas durante o primeiro ano após parar. Se isto ocorrer, pode se recuperar e ter melhor resultado em uma nova tentativa, em especial se planejar como lidar com a recaída.

Recaída não deve ser interpretada como uma falha, mas é uma parte normal do processo de recuperação em que se pode aprender lições valiosas a cada recaída. Identifique os eventos que levaram à recaída e elabore planos para evitar que voltem a ocorrer e que permitam antecipar a aproximação desses eventos. Por exemplo, se encontrou um velho amigo que o convidou para beber após o trabalho, imagina que vai poder encontrar esse amigo e tomar uma bebida não alcoólica, mas a tentação acaba sendo muito grande para evitar que beba. Analisando o ocorrido, no futuro poderá evitar a tentação sugerindo ir a um café para o reencontro.

Use esta estratégia em diferentes situações sociais e fortifique as relações com pessoas sóbrias. Certifique-se de que está removendo e afastando os possíveis estímulos e disparos para a sua adicção. Pode ser que reconheça outros gatilhos menos tangíveis como ao sentir nervoso, zangado, triste ou solitário. Alguns vão conseguir amenizar esses sentimentos com grupos do tipo alcoólicos anônimos ou organizações similares, enquanto outros podem ser mais beneficiados por meio de terapia individual ou familiar. Seja qual for o evento que causou uma recaída, reconheça o evento e use-o para se fortalecer contra uma nova recaída. Cada recaída se tornará um aliado para que não volte a ocorrer até a vitória definitiva sobre a adicção.

## **Trocando de vício**

Pessoas em recuperação de uma adicção, com alguma frequência, entram em uma nova adicção antes da completa recuperação. Não se deve incomodar demais com esse fato, que pode ser uma etapa intermediária até a recuperação completa. Encare como mais uma oportunidade. Avalie o gatilho que levou à adicção e continue os esforços para vencê-la em todas as suas expressões.

## **Mente, corpo e espírito**

Embora não tenhamos dados que suportem a recomendação para uma abordagem mental e espiritual como yoga ou meditação, diversos estudos sugerem que essas práticas e outras semelhantes podem facilitar a recuperação. Estudos também sugerem que a descoberta de espiritualidade e religião facilita a recuperação de adictos com redução do tempo de recuperação e das recaídas quando comparados aos que não são religiosos ou espirituais.

## **Trabalhando com um terapeuta**

A terapia pode atender a diferentes necessidades para pessoas diversas. Quando e por quanto tempo uma pessoa necessita e o tipo de terapia que escolhe, depende de onde ela se encontra em sua caminhada de vida e, no caso de adictos, em que ponto da recuperação está. Depende também da concomitância de outros transtornos e do tipo de terapia que prefere. Alguns necessitam que sua adicção seja avaliada quanto à gravidade e natureza do problema. Outros decidem que sua adicção é um problema e necessitam de ajuda para iniciar o processo de mudança. Outros ainda, precisam de ajuda para ajustar sua percepção de si mesmos, de seus relacionamentos e das pessoas ao seu redor para começarem o processo de fato.

E as necessidades individuais evoluem durante a recuperação. Como decidir se vai ou não precisar de um terapeuta e se vai ou não usar esse tipo de ajuda pode ser uma decisão complexa.

Recorra à equipe assistencial para pedir orientação quanto ao melhor caminho a seguir e esteja disposto a mudar a forma de lidar com sua adicção, não desistindo até conseguir vencer o transtorno.