Explorando Intervenções Terapêuticas para Saúde Mental e Dependência Química: Experiência de Estágio

Autor(res)

Sabrina Mariano Da Silva
Caroline Boiko Guitel
Guilherme Galves Rodrigues

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE ITAPECERICA DA SERRA

Introdução

A psicologia e as clínicas de reabilitação são dois campos que se unem para promover o bem-estar coletivo das pessoas inseridas nesses locais com diversos objetivos, como melhorar a saúde física, mental ou emocional. No caso deste estágio, foram trabalhadas dinâmicas e atividades de escuta junto aos acadêmicos de psicologia, com o intuito de promover a saúde mental dos internos, que estavam lá por diversos motivos, mas compartilhavam o vício em algum tipo de substância. A interseção entre a psicologia e as clínicas de reabilitação desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar coletivo dos indivíduos que frequentam esses espaços. Segundo a teoria biopsicossocial, a saúde não pode ser compreendida apenas sob a ótica biomédica, pois resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais (ENGEL, 1977). Nesse contexto, a psicologia contribui significativamente para a recuperação e manutenção da saúde mental dos pacientes em reabilitação, ao considerar não apenas os aspectos clínicos, mas também as experiências individuais e o ambiente em que estão inseridos.

Estudos indicam que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é eficaz no tratamento de dependências, ajudando os indivíduos a desenvolverem estratégias para lidar com o vício (Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993). Durante o estágio, foram implementadas dinâmicas e atividades de escuta com acadêmicos de psicologia, alinhadas com os princípios da TCC, visando promover a saúde mental dos internos. Estes pacientes, apesar de estarem na clínica por motivos variados, compartilhavam um desafio comum: o vício em substâncias. A literatura aponta que intervenções psicológicas, como as realizadas, podem melhorar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar emocional desses indivíduos (Miller & Rollnick, 2013).

Objetivo

Promover melhora significativa no bem-estar emocional e psicológico dos participantes, através da aplicação de técnicas psicológicas sob supervisão, utilizando ferramentas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), técnicas de terapia de grupo e arteterapia.

Material e Métodos

Utilizando como base técnicas da TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental), reestruturação cognitiva, em terapias de grupo e arteterapia, com base nos textos de Aaron Beck (1967) sobre a TCC e Beck et al. (1993) sobre o tratamento de dependências, a abordagem é de extrema eficácia no tratamento de dependências ao ajudar o indivíduo a identificar e modificar comportamentos e pensamentos disfuncionais. Em conjunto com as técnicas de terapias em grupo, que proporcionam um ambiente de apoio que promove a saúde coletiva, e com a arteterapia, que facilita a expressão emocional e o autoconhecimento dos internos, essas abordagens combinadas visam não apenas a redução dos sintomas relacionados ao vício, mas também a promoção do bem-estar psicológico e emocional dos participantes. Foram aplicadas dinâmicas, atividades de conversação e de expressão artística, como desenhos, representações teatrais e criação de esculturas de argila para incentivar o pensamento crítico, a mudança de pensamentos, crenças e hábitos, além de proporcionar um acolhimento por meio da escuta ativa dos jovens, que estavam dispostos a participar das intervenções propostas. Diversas atividades em grupo foram realizadas para que todos os participantes pudessem aprender, não apenas com os acadêmicos, mas uns com os outros, enfatizando a importância das interações sociais e do ambiente em que cada um está inserido, tanto antes de entrarem na clínica quanto no ambiente da própria instituição que os acolhe.
A primeira atividade proposta foi uma dinâmica centrada na exploração de suas histórias pessoais, através da arteterapia, foram convidados a criar uma árvore genealógica da maneira que preferirem, incluindo pessoas presentes ou ausentes em suas vidas. Os desenhos dos participantes surpreenderam os acadêmicos; entre todas as imagens apresentadas pelos internos, os acadêmicos notaram um tema recorrente: a ausência parental.

Resultados e Discussão

No início das atividades, houve resistência por parte dos indivíduos do local, devido à familiarização inicial com os acadêmicos e o receio da presença no que se refere às possíveis propostas a serem realizadas, no entanto, essa resistência diminuiu gradativamente à medida que foram implementadas dinâmicas e atividades projetadas para promover o conforto e a aceitação da participação dos acadêmicos na clínica. À medida que as dinâmicas de expressão artística foram introduzidas, juntamente com a curiosidade e a preocupação acerca das produções, os internos começaram a se expressar e a interagir com maior facilidade. Ficou evidente que os acadêmicos estavam interessados em ouvi-los e empenhados em compreender suas questões. O desenho livre utilizado com o intuito de facilitar a interação verbal, utilizando da arte para expor suas questões internas e até então inacessíveis.
Durante o estágio, não houve uma atividade na qual algum dos internos deixasse de se emocionar com os conteúdos apresentados, seja lembrando de família, amigos, atividades que gostavam quando mais novos, ou até demonstrando uma certa preocupação com o próprio futuro. De forma semelhante, alguns demonstraram interesse pelo tema relacionado a saúde que estava inserido na atividade e desejaram continuar o diálogo com os acadêmicos após as dinâmicas, evidenciando o alto nível de engajamento e comprometimento com seu próprio progresso terapêutico. Com a finalização das atividades realizadas os alunos puderam verificar a importância
das atividades de arteterapia, terapias de grupo e da terapia cognitiva comportamental para

que os integrantes da clínica possam ter experiências que os motivem a pensar em diversas situações, sejam elas presentes, passadas ou futuras e em como cada pensamento, hábito ou ação pode afetar eles e as pessoas a sua volta.

Conclusão

Foi essencial abordar o local com
uma perspectiva crítica em relação às situações enfrentadas pelos internos antes de chegarem à instituição, mantendo o respeito e auxiliando aqueles que tinham dúvidas sobre o que lhes era transmitido. Assim, foi evidenciado na prática a importância da busca contínua pelo conhecimento, pesquisa, prática e profissionalismo. O estímulo constante ao entendimento das abordagens comportamental, psíquica e humana demanda dedicado estudo, pesquisa e prática.

Referências

ANDRADE, L. Q. Linhas teóricas em arte-terapia. In: CARVALHO, M. M. M. J. de (Org.). A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia. Campinas, SP: Editorial Psy II, 1995. p. 52.
BECK, Aaron T. Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
BECK, Aaron T.; WRIGHT, Fred D.; NEWMAN, Cory F.; LIESE, Bruce S. Cognitive therapy of substance abuse. New York: Guilford Press, 1993.
ENGEL, George L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science, v. 196, n. 4286, 1977.
MILLER, William R.; ROLLNICK, Stephen. Motivational interviewing: helping people change. 3. ed. New York: Guilford Press, 2013.
MORENO, J. L. Psychodrama: Volume I: Theory and Therapy. Beacon House, 1977.