

TRABALHANDO EM GRUPO COM PESSOAS ENFRENTANDO DESAFIOS RELACIONADOS AO USO SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS (SPAs)

A questão dos transtornos por uso de substâncias psicoativas é um desafio para o qual ainda não há uma resposta precisa. No entanto, a literatura especializada (HERIE; SKINNER, 2014) indica que uma abordagem complexa é essencial para que uma resposta seja suficientemente satisfatória para as pessoas envolvidas nesse desafio.

A SER Saúde Mental adota o modelo Biopsicossocialplus. A SER se apresenta como um espaço de pertencimento no qual pessoas enfrentando desafios vários encontram a possibilidade de atracarem temporariamente, se restabelecerem dos danos advindos da relação que mantinham com determinada substância psicoativa e se projetarem para além desse porto seguro, em direção a outras perspectivas.

Com uma equipe constituída por médicos especialistas em psiquiatria e clínica médica; psicólogos especialistas nas abordagens individual, familiar e de grupo; enfermeiros; nutricionistas; assistente social; fisioterapeuta; farmacêuticos; profissionais de educação física; terapeuta ocupacional; dançaterapeuta; arteterapeuta; musicoterapeuta e técnicos de enfermagem, a SER busca o cuidar além do discurso da marginalização, isto é, busca a saúde, num sentido global, como foco.

Joahann Hari (2105) afirma que o oposto do vício (addiction) não é a sobriedade, mas a conexão (ou reconexão com pessoas e com a sociedade como um todo). É partindo desse entendimento que a SER disponibiliza dois grupos psicoterápicos.

Sobriedade e Equilíbrio, esses grupos se estruturam em dois formatos, aberto e psicoeducativo, e acontecem aos sábados, respectivamente, das 13:30h às 14:30 e das 15:00h às 16:00h; e têm como objetivo auxiliar pessoas a se reconectarem com pessoas e a se reconectarem com partes essenciais de suas vidas.

Vale observar que a literatura especializada afirma que grupos psicoterápicos, especialmente aqueles que abarcam a temática substâncias psicoativas/homem, são componentes essenciais em um tratamento (HERIE; SKINNER, 2014) que visa auxiliar pessoa enfrentando desafios relacionados ao uso de substâncias psicoativas. Por exemplo, a psicoterapia de grupo da SER apresenta as seguintes vantagens em relação à psicoterapia individual (HERIE; SKINNER, 2014):

- Assemelha-se mais à realidade cotidiana das pessoas envolvidas nesse desafio,
- Reduz o isolamento social, muito comum em pessoas que enfrentam esse tipo de desafio,
- Possibilita maiores sentimentos de apoio e cuidado dos outros e para os outros,
- Promove a aprendizagem/imitação de estilos bem-sucedidos de enfrentamento de momentos desafiadores,
- Possibilita trocas significativas de sentimentos por meio de feedback,
- Possibilita aumento da autoestima por meio da ajuda aos outros,
- Viabiliza fontes mais amplas de percepção de questões desafiadoras.

- Possibilita trocas significativas de sentimentos por meio de feedback,
- Possibilita aumento da autoestima por meio da ajuda aos outros,
- Viabiliza fontes mais amplas de percepção de questões desafiadoras.

A forma de trabalho e o material utilizado nos grupos Sobriedade e Equilíbrio são estruturados em dois grandes pilares da literatura especializada, quais sejam: Entrevista Motivacional e Estágios da Mudança. Segundo Hart, Ksir, Hebb e Gilbert (2016, p. 444), os Estágios da Mudança são:

- **Pré-contemplação:** o usuário de determinada substância psicoativa parece não estar ciente dos atuais e/ou potenciais danos, individual e/ou social, advindos da relação que mantém com determinada substância psicoativa.
- **Contemplação:** o usuário de determinada substância psicoativa parece reconhecer atuais e/ou potenciais danos, individual e/ou social, advindos da relação que mantém com determinada substância psicoativa. Porém, encontra-se ambivalente em relação à mudança.
- **Decisão:** o usuário de determinada substância psicoativa decide mudar e planeja iniciar mudanças no estilo de vida que vinha tendo.
- **Ação:** o usuário de determinada substância psicoativa procura por ajuda para começar mudanças no estilo de vida que vinha tendo.
- **Manutenção:** o (ex) usuário precisa consolidar mudanças no estilo de vida para reduzir chances de possíveis recaídas/escorregões.
- **Recaída:** é um fenômeno que pode acontecer em qualquer um dos Estágios da Mudança. Esse acontecimento não deve ser interpretado como um fracasso, mas como uma oportunidade de aprendizagem que pode reduzir as chances de futuras recaídas/escorregões.

Já a Entrevista Motivacional, segundo Miller e Rollnick (2013), se estrutura em quatro processos essenciais, que podem ser descritos pelos seguintes verbos,

- **Engajar**
 - Desenvolver conexão (rapport) com os membros do grupo.
 - Auxiliar os membros do grupo a se sentirem apoiados, compreendidos (empatia) enquanto eles partilham as situações deles no grupo.
 - Criar uma dinâmica cooperativa desde o início da relação psicoterápica.
- **Focar**
 - Focar é o processo de desenvolvimento e de manutenção de uma direção específica na conversação, que deve ser orientada pela mudança.
 - Auxiliar os membros do grupo a se focarem em agendas/objetivos específicos.
 - Detectar de cada um dos membros do grupo essa agenda/objetivos específicos, pois esse foco pode variar a depender do grau de clareza em que esses membros chegam ao processo de tratamento.
 - Trabalhar cooperativamente com os membros do grupo na identificação e criação de focos.
- **Evocar**
 - Auxiliar membros do grupo a parir, evocar, a própria motivação para a mudança.
 - Auxiliar membros do grupo a expressarem argumentos para mudança.
 - O papel do psicólogo (facilitador e/ou co-facilitador) é o de auxiliar membros do grupo a se convencerem da mudança – o papel do psicólogo (facilitador e/ou co-facilitador) não é o de convencer os membros do grupo a mudarem.

- **Planejar**
- Focar-se no “como” e no “quando” mudar ao invés de se focar no “ou” e “e” – quando membros do grupo estiverem motivados para mudar.
- Desenvolver o compromisso pela mudança e formular um plano específico de ação.
- Desenvolver um plano de ação de forma cooperativa com membros do grupo.

Texto elaborado pelo psicólogo Miguel Gil Pinheiro Borges

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HERIE, M.; SKINNER, W. J. W (Org.). Fundamental of addiction: a practical guide for counsellors. 4 ed. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health, 2014.

HARI, J. Chasing the scream: the first and last days of the war on drugs. [Kindle]. New York, NY: Bloomsbury, 2015.

HART, C. L.; KSIR, C.; HEBB, A. L. O.; GILBERT, R. W. Drugs, behaviour, and society. 3 ed. Toronto, ON: McGraw-Hill Ryerson Limited, 2016.

MILLER, W. R.; ROLLNICK, S. Motivational interviewing: helping people change. 3 ed. New York, NY: The Guilford Press, 2013