

GRUPO PSICOSSOCIAL NO CAPS: CAMINHOS DE AUTONOMIA E RECUPERAÇÃO NA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Daiane Landvoigt Wilhems Reimann*
Franciele Regina Galdino Sivieiro**

RESUMO

Este relato apresenta a experiência de um grupo psicossocial no CAPS voltado para dependentes de álcool e drogas. O grupo, iniciado em julho de 2023, busca promover a autonomia, a regulação emocional e a reinserção social por meio de intervenções ambulatoriais in loco no território. Enfrentando desafios como resistência inicial, irregularidade na frequência, lapsos e dificuldade no controle do comportamento abusivo de substância, o trabalho com o grupo se destacou pela construção de vínculos significativos e pelo desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais, embasados na Política Nacional de Redução de Danos objetivando a reabilitação psicossocial. Casos como os dos pacientes A. e E. exemplificam o impacto positivo do processo terapêutico, demonstrando que, com acolhimento e suporte contínuo, é possível conquistar avanços importantes, como o retorno ao trabalho, aos estudos e à vida social. A experiência reforça a eficácia do acompanhamento no território, a necessidade do engajamento familiar e o potencial transformador das intervenções em grupo de terapia comunitária. Por fim, o relato evidencia o papel fundamental da Abordagem Psicossocial na promoção de um cuidado integral e humanizado, inspirando o aprimoramento de práticas na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).

Palavras-chave: Dependência Química; Grupo Psicossocial; Reinserção Social; Regulação Emocional

1 INTRODUÇÃO

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é um dispositivo fundamental na articulação dos serviços de saúde pública no Brasil, com o objetivo de promover a reabilitação e a inclusão social de pessoas com transtornos mentais e problemas relacionados ao uso abusivo de álcool e outras drogas. Nesse contexto, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) desempenham um papel estratégico ao proporcionar um cuidado integral e contínuo, orientado pela lógica do acolhimento e cuidado.

O presente relato tem como objetivo compartilhar a experiência adquirida no grupo de estrutura psicossocial realizados no CAPS com usuários dependentes de álcool e drogas. O trabalho em grupo se apresenta como uma ferramenta terapêutica

* Psicóloga da Atenção Especializada em Saúde Mental. Atuando no CAPS I do Município de SONORA – MS. E-mail: daiane_reimann@hotmail.com

** Psicóloga da Atenção Especializada em Saúde Mental. Atuando como Coordenadora no CAPS I do Município de SONORA – MS. E-mail: francielesiviero@hotmail.com

eficaz para a construção de vínculos, fortalecimento da autonomia e prevenção de redução de danos. Além disso, possibilita que os participantes desenvolvam habilidades sociais e emocionais, promovendo o resgate da sua dignidade e auto estima e por conseguinte construindo ou retomando projetos de vida e a reinserção social.

2 DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES E DESAFIOS NO PROCESSO TERAPÊUTICO

O grupo psicossocial para dependentes de álcool e drogas foi iniciado em julho de 2023, alguns meses após a implantação do CAPS I; com o objetivo de oferecer suporte contínuo e qualificado no território para esse público, que é um quantitativo elevado no nosso território. Sua criação responde a um desafio ainda presente na comunidade: a crença de que apenas a internação psiquiátrica seria uma a única alternativa intervenção eficaz no tratamento da Dependência de álcool e drogas. Nesse contexto, o grupo propõe-se a desconstruir esse paradigma, demonstrando na prática a efetividade das intervenções ambulatoriais. Por meio do resgate da autonomia, da autorregulação emocional, da reconstrução de vínculos afetivos e da reinserção social, busca-se promover a reabilitação integral dos participantes e fortalecer o cuidado no território.

Durante o primeiro ano de funcionamento do grupo, foi possível identificar tanto avanços quanto desafios. Inicialmente, observou-se uma resistência dos participantes em aderir ao processo terapêutico em grupo, possivelmente devido a preconceitos ou receios relacionados a essa abordagem. No entanto, essa barreira foi superada progressivamente por meio da construção de vínculos significativos entre os membros, fortalecendo o engajamento e a confiança no processo. A formação desse ambiente acolhedor e colaborativo foi essencial para que os participantes se sentissem à vontade e motivados a continuar nas atividades propostas.

Outro desafio enfrentado foi a irregularidade na frequência e o manejo do controle do comportamento abusivo de substância, refletindo a complexidade da dependência química. Muitos participantes ainda não reconheciam plenamente sua condição como um problema, acreditando que mantinham controle sobre o uso ou que já estavam suficientemente recuperados para se exporem a situações de risco ou gatilho. Essa percepção frequentemente comprometia a continuidade do tratamento e exigiu uma abordagem cuidadosa, pautada na escuta empática e na educação sobre o ciclo da dependência, visando promover maior consciência e adesão ao processo terapêutico.

O restabelecimento de vínculos com as famílias tem se mostrado também um desafio significativo, já que, em sua maioria, os familiares resistem em participar das intervenções propostas. Predomina a crença de que apenas o paciente necessita de atendimento, o que compromete o envolvimento familiar no processo terapêutico e, conseqüentemente, a evolução de alguns casos. Essa resistência evidencia a necessidade de trabalhar com os familiares a importância do apoio e da corresponsabilidade, destacando que a recuperação é mais eficaz quando ocorre em um contexto de acolhimento e suporte familiar.

Na dinâmica de trabalho com o grupo, buscamos desenvolver habilidades voltadas para o autoconhecimento, considerando que, para indivíduos em situação de dependência química e etilismo, compreender suas emoções, pensamentos e comportamentos é fundamental para promover a regulação emocional. Essa construção interna permite que os participantes identifiquem sinais precoces de vulnerabilidade e aprendam a responder de forma consciente e assertiva diante de situações de risco.

As estratégias aplicadas têm como objetivo fornecer ferramentas práticas que capacitem os participantes a lidar com os gatilhos emocionais e comportamentais que frequentemente os impulsionam ao uso abusivo de substâncias. Entre essas ferramentas, destacam-se a autoavaliação contínua, que promove a consciência sobre o próprio estado emocional, e a identificação das circunstâncias e fatores que contribuíram para o desenvolvimento da dependência.

Utilizamos também o roleplay, que permite aos participantes abordarem situações desafiadoras em um ambiente seguro, aprimorando habilidades sociais e emocionais para enfrentar esses momentos na vida real. Além disso, trabalhamos a construção de projetos de futuro, vinculando objetivos pessoais à manutenção do controle adquirido sobre o abuso de substâncias, o que fortalece a motivação para a continuidade do tratamento.

Outro aspecto essencial é a identificação e reestruturação de pensamentos automáticos disfuncionais, que muitas vezes alimentam o ciclo da dependência, e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento centradas na solução de problemas. Essas abordagens, integradas e personalizadas, permitem que cada participante construa um repertório mais saudável de respostas diante dos desafios, promovendo a autonomia e a resiliência.

A troca de experiências entre os membros do grupo também se mostra essencial no processo terapêutico, uma vez que permite a identificação de desafios comuns e promove a construção de repertórios emocionais e comportamentais mais saudáveis. Esse espaço de apoio mútuo e acolhimento fortalece o senso de pertencimento e cria uma rede de suporte, essencial para aumentar a motivação e a adesão dos participantes ao tratamento, reduzindo o risco de retomar ao comportamento de uso abusivo de substâncias e contribuindo para a reabilitação psicossocial contínua.

Para fundamentar as técnicas aplicadas, adotamos a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como abordagem principal. As atividades são baseadas em referências teóricas, como Regulação Emocional em Psicoterapia (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013) e Psicoterapia em Grupo: Teoria e Prática (Yalom e Leszcz, 2006). Essas obras oferecem um suporte metodológico robusto para o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais essenciais, promovendo uma prática terapêutica baseada em evidências, capaz de fomentar a autorregulação e o fortalecimento dos vínculos interpessoais durante os encontros.

Durante o ano, aproximadamente 20 participantes integraram o grupo, com oscilações na frequência, conforme mencionado anteriormente. Entre esses participantes, alguns conseguiram desenvolver estratégias eficazes para lidar com a dependência de substâncias e, por motivos relacionados ao crescimento pessoal — como reintegração ao mercado de trabalho ou mudança de cidade —, encerraram sua participação ativa no grupo. No entanto, muitos deles retornam periodicamente para manter o vínculo e dar continuidade ao acompanhamento, demonstrando a importância desse espaço de suporte contínuo.

Outra parte dos participantes apresentaram oscilações no controle do abuso de substâncias, conseguindo se manter o controle do consumo excessivo por períodos, mas eventualmente se afastando do tratamento e retornando ao comportamento de uso excessivamente abusivo. Entre aqueles que retrocedem na intervenção, identificamos dois perfis: os que retornam rapidamente ao grupo após uma breve interrupção, aproveitando o suporte para reestruturar-se, e os que abandonam o tratamento por longos períodos, só retomando o acompanhamento quando a situação se agrava significativamente.

Um ponto relevante nas dificuldades de manutenção do controle do consumo abusivo de substâncias e de retorno após lapsos no processo é a percepção do paciente sobre a dependência. Muitos enfrentam desafios por acreditarem que mesmo após restabelecer o controle do uso abusivo, não se faz necessário a manutenção. Todavia por ser tratar de um transtorno mental crônico severo e persistente em que não há uma cura e sim controle obtido através do tratamento e sua manutenção, o que limita a adesão plena ao tratamento após atingir o controle do comportamento de uso abusivo. A aceitação de que a dependência é um problema que exige intervenção terapêutica e fortalecimento interno contínuo tem se mostrado um fator determinante para o sucesso no processo de recuperação.

Entre os casos acompanhados, destacam-se dois pacientes que ilustram de forma marcante o impacto do processo terapêutico

Caso 1: Paciente A.

O Paciente A. possui um histórico extenso de tratamentos psiquiátricos e internações de longa duração, intercalados por períodos de retomada do uso abusivo de substâncias. Há um ano participa ativamente do grupo e, apesar de ter vivenciado dois episódios de retorno ao comportamento de uso abusivo durante esse período, retornou rapidamente ao tratamento. Atualmente, mantém o controle do consumo de substâncias e aderindo a sobriedade, por uma escolha pessoal e mantendo-se assim pelo maior tempo consecutivo desde então, representando um marco importante em sua trajetória de recuperação. Além disso, retomou os estudos, estabeleceu novos vínculos sociais e está em processo de reassumir sua curatela, demonstrando significativa evolução pessoal e social.

Caso 2: Paciente E.

O Paciente E. enfrentou mais de 10 anos de dependência e, ao contrário do perfil mais comum, nunca passou por internações psiquiátricas. Nos acompanhamentos anteriores, sua adesão era irregular, e ele permanecia oscilante no tratamento. Ao ingressar no grupo há um ano, inicialmente não acreditava na eficácia das intervenções e mantinha o uso abusivo de substâncias. No entanto, com o decorrer das atividades e a participação nas propostas terapêuticas, passou a aceitar o processo e se engajar de forma ativa. Como resultado, ele mantém o controle do uso de substâncias há mais de sete meses, além de ter retomado atividades laborais, reestabelecido vínculos sociais saudáveis e voltado aos estudos.

Esses dois casos exemplificam o impacto positivo do grupo na promoção da autonomia e no fortalecimento emocional dos participantes. Demonstram, ainda, que o processo de recuperação é não-linear, exigindo resiliência, perseverança e acolhimento humanizado e continuidade no cuidado para que cada paciente possa avançar em seu próprio tempo.

A seguir, apresentamos algumas imagens que ilustram momentos significativos dos encontros:



Figura 1: Comemorando os meses de sobriedade ao fim do ano de 2023



Figura 2: Jogo das escolhas- fortalecendo estratégias para lidar com os gatilhos

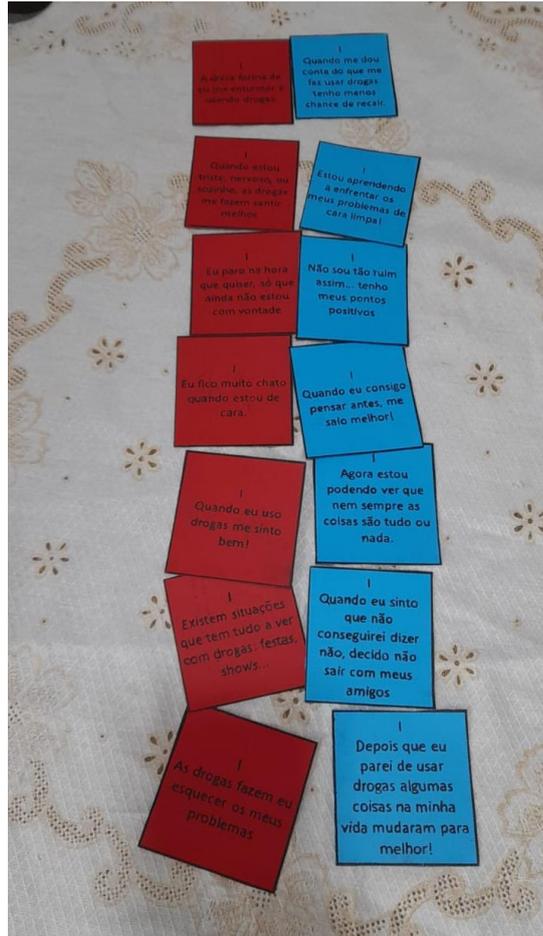


Figura 3: Jogo das escolhas

Figura 4: Comemoração ao Dia das Crianças

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o grupo psicossocial para dependentes de álcool e drogas no CAPS ao longo deste ano demonstrou a eficácia das intervenções em grupo como uma estratégia terapêutica valiosa para a reabilitação e promoção de autonomia. Embora os desafios tenham sido significativos — como a irregularidade na frequência, as evasões recorrentes e a dificuldade de envolvimento familiar —, os avanços observados em muitos participantes confirmam o potencial transformador do acompanhamento ambulatorial e na terapia comunitária.

O trabalho focado no autoconhecimento, na regulação emocional, e no fortalecimento de vínculos mostrou-se fundamental para que os pacientes desenvolvessem recursos internos mais sólidos para identificar e lidar com situações de gatilho e reduzissem o risco de retomada do uso abusivo. Os casos destacados ao longo deste relato refletem a natureza não linear do processo de recuperação, mas também revelam que, com acolhimento, continuidade e suporte adequado, é possível

alcançar resultados expressivos, como o retorno ao protagonismo de suas vidas, com autonomia e em atividades como trabalho, aos estudos e reintegrando os espaços sociais da comunidade.

Esta experiência também reforça a importância de desconstruir o paradigma de higienização social dos territórios, de que apenas a internação voluntária ou involuntária é eficaz no tratamento da dependência de substâncias, mostrando que o cuidado no território e a adesão ao grupo comunitário podem proporcionar mudanças significativas e duradouras. Além disso, evidencia a necessidade de engajamento familiar como um componente essencial de grande potencial no processo terapêutico, um aspecto que ainda é um enfrentamento constante devido a fragilidades das relações devido aos conflitos familiares causada pela dependência de álcool e drogas.

Em resumo, o grupo psicossocial não apenas contribuiu para a reintegração social e emocional dos participantes, mas também fortaleceu o papel do CAPS como espaço de acolhimento e transformação. O aprendizado adquirido com esta prática abre possibilidades para o aprimoramento das intervenções futuras e serve de inspiração para outros profissionais que atuam na Rede de Atenção Psicossocial, reafirmando a importância do cuidado contínuo e humanizado no enfrentamento da dependência química e etilismo.

REFERÊNCIAS

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Tradução de Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013. 331 p.

YALOM, Irvin D.; LESZCZ, Molyn. **Psicoterapia de grupo**: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 528 p.