

Organizadora

SANDRA ODEBRECHT VARGAS NUNES

# Transtornos relacionados ao uso de substâncias e comportamentos aditivos



BACO – CARAVAGGIO (1595)

BACO NA MITOLOGIA ROMANA,  
DEUS DO VINHO

## Quais são os transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos

- |                |                                         |                         |
|----------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| • Álcool       | • Opioides                              | • Tabaco                |
| • Cafeína      | • Sedativos, Hipnóticos ou Ansiolíticos | • Jogos                 |
| • Maconha      | • Estimulantes (Anfetaminas e Cocaína)  | • Dependência de açúcar |
| • Alucinógenos |                                         | • Outros                |
| • Inalantes    |                                         |                         |

## O que causam os transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos

### O QUE CAUSAM E O QUE INCLUEM?<sup>1</sup>

- Um padrão de uso ou comportamento problemático que leva a comprometimento ou sofrimento;
- Você mantém este consumo ou comportamento por um período mais longo do que desejava;
- Esforços malsucedidos para reduzir, parar ou controlar o consumo ou comportamento;
- Fissura;
- Dependência;
- Tolerância e /ou Síndrome de Abstinência.

# Transtornos de substâncias e comportamentos aditivos

## COMPORTAMENTO COMPULSIVO



Falta de controle sobre o uso de substância ou comportamentos aditivos

## FISSURA



Intenso desejo ou urgência para o uso de substância ou comportamento

## DEPENDÊNCIA: TOLERÂNCIA E/ OU SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA



- Requer um aumento marcante da dose da substância devido a perda de efeito da dose usual.
- Sintomas de abstinência ocorrem quando a substância é reduzida ou retirada



O FUMANTE ADORMECIDO –  
SALVADOR DALÍ (1973)



## Monitore o uso de substâncias ou comportamentos aditivos

### DURANTE OS ÚLTIMOS 12 MESES

Depois de começar a usar a substância ou jogo, você achou que usou ou jogou mais do que pretendia?

☐ Sim☐ Não

Você quis parar, cessar ou controlar o uso de substância ou jogo, mas não conseguiu?

☐ Sim☐ Não

Você passou muito tempo usando a substância ou de ressaca ou jogando?

☐ Sim☐ Não

Você teve forte desejo ou necessidade de usar a substância ou jogar?

☐ Sim☐ Não

Você faltou ao trabalho, ou à escola ou chegou atrasado por estar intoxicado ou com ressaca?

☐ Sim☐ Não

Você teve problemas com família, finanças, trabalho devido ao uso de substâncias ou jogos?

☐ Sim☐ Não

Você deixou de fazer coisas que gosta ou tempo para família e amigos ou fez coisas arriscadas como dirigir ou operar máquinas devido o uso de substância e jogo?

☐ Sim☐ Não

Seu comportamento compulsivo e aditivo trouxe problemas emocionais (depressão, ansiedade, dificuldades de concentrar ou problemas físicos (dores abdominais, etc)?

☐ Sim☐ Não

Você precisou de usar a substância muito mais do que costumava para ter a sensação que desejava?

☐ Sim☐ Não

Você teve algum sintoma de abstinência?

☐ Sim☐ Não

**Se você respondeu sim a algumas dessas perguntas, procure seu médico ou seu profissional de saúde e conte mais sobre isso.**



# Motivação e mudanças

## O MODELO DE MUDANÇA<sup>4</sup>

- **Pré-contemplação:** não acredita que tem o problema
- **Contemplação:** a pessoa está ambivalente em reconhecer o problema
- **Ação:** A pessoa planeja passos para implementar mudanças de comportamento
- **Manutenção:** A pessoa mantém e sustenta a mudança em longo prazo
- **Recaída**



## Em qual estágio de mudança ou prontidão você está?<sup>4</sup>

Qual o estágio de mudança ou prontidão para a realização de ações voltadas para o sucesso do tratamento?<sup>4</sup>





## Pré-contemplação

- Pessoas não pretendem mudar o seu comportamento problemático;
- Negação, cego ao problema;
- Falta de prontidão;
- Não tem consciência que seu comportamento é problemático;
- Na balança decisória inclina para não mudar.

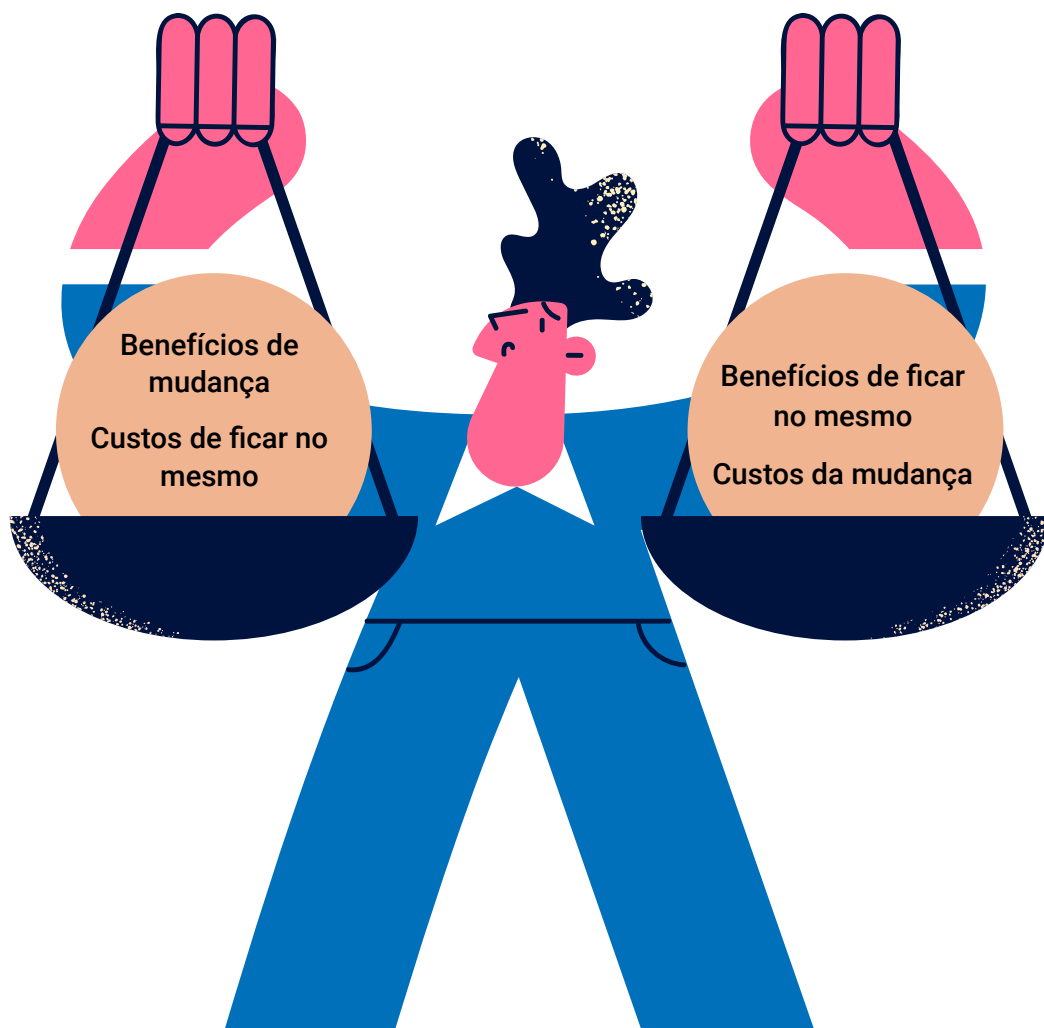
## Contemplação

- A pessoa começa a ter consciência que tem um problema;
- Consideram fazer mudança no seu comportamento;
- Reconhecer que lidar com o problema e contribuir para fazer mudanças;
- Fornecer informações sobre mudança;
- Realizar a balança decisória;
- Escreva as vantagens e desvantagens de mudar e não mudar.



# Balança decisória

## PRÓS / CONTRAS



## Ação

**Motivar para mudança é pensar em estruturar solução do problema:**

- Liste os passos necessários para realizar as mudanças;
- Tomou a decisão de mudar;
- Razões para mudanças;
- Obstáculos;
- Soluções para os obstáculo.



## Manutenção

- Motive para manter a mudança do comportamento;
- Reforce o compromisso com você mesmo;
- Faça uma revisão sobre seu progresso em manter a mudança do comportamento;
- O que eu consegui?;
- Identifique as situações de recaída.

## Recaída



- Tente avaliar o que levou a recaída;
- Identifique as razões para continuar as mudanças comportamentais;
- Identifique as razões para abandonar as mudanças comportamentais a recaída ou lapso;
- A recaída ou o lapsos são experiências de aprendizado;
- Reprograme o evento e a motivação para mudança novamente;
- Ajude a prevenção de futuras recaídas.

## ESCOLHA A SUA META PARA LIDAR COM OS TRANSTORNOS RELACIONADOS A SUBSTÂNCIAS E TRANSTORNOS ADITIVOS

### Pense sobre essas questões<sup>5</sup>:

- Você tem problemas de saúde ou psicológicos que podem agravar decorrente ao uso de substância ou comportamentos aditivos?
- Você experimentou sintomas de abstinência?
- Você teve problemas legais, financeiros, no trabalho, nas relações, problemas com a família devido ao uso de substância ou comportamentos aditivos?

## ESCOLHA SUA META PARA O MANEJO DO TRANSTORNOS RELACIONADOS A SUBSTÂNCIAS E TRANSTORNOS ADITIVOS

Escreva as coisas positivas e negativas de cortar ou parar completamente o uso de substâncias e o comportamento aditivo<sup>5</sup>.

### POSITIVO

Reduzir ou parar completamente

Identifique a melhor solução para lidar com o problema

### NEGATIVO

Reduzir ou parar completamente

Identifique a melhor solução para lidar com o problema

**Escreva o diário  
semanalmente  
para monitorar  
sua alimentação e  
emoções!**



| DIA/HORA | ALIMENTO/<br>COMPORT.<br>ADITIVO | ONDE<br>ESTAVA? | COM QUEM<br>ESTAVA? | COMO SE SENTIA<br>ANTES DE COMER?<br>COMPORT. ADITIVO | COMO SE SENTIU<br>DEPOIS DE COMER?<br>COMPORT. ADITIVO |
|----------|----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|          |                                  |                 |                     |                                                       |                                                        |
|          |                                  |                 |                     |                                                       |                                                        |
|          |                                  |                 |                     |                                                       |                                                        |
|          |                                  |                 |                     |                                                       |                                                        |
|          |                                  |                 |                     |                                                       |                                                        |
|          |                                  |                 |                     |                                                       |                                                        |

RAIVA  
BRAVO



INCOMODADO  
ENVERGONHADO



PREOCUPADO  
AFLITO



FELIZ  
SATISFEITO



## REFERÊNCIA

1. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª edição - Texto Revisado do DSM-5 revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023, 1052p.
2. Organização Mundial de Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. ... Saúde (OMS) Organ Pan- Americana Saúde .... 1993;1.6c:410–68.
3. First, Michael B., Williams, Janet B. W., Karg, Rhonda S., Spitzer RL. Entrevista clínica estruturada para os transtornos do DSM-5: SCID-5-CV versão clínica. Vol. xii. 2017. 268 p.
4. Prochaska JO, Di Clemente CC. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy. 1982;19(3):276–88.
5. World Health Organization. Self-help strategies. For cutting down or stopping substance use A guide. World Health Organization 2010. p. 30.