



## A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA DO ÁLCOOL



ISSN 1983-0173

Layza Maria Rocha Salvador<sup>1</sup>, Lilian de Souza<sup>1</sup>, Luana Rosa Santana<sup>1</sup>, João Paulo de Paiva Ramos<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Psicologia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, MG, Brasil.

A dependência do álcool manifesta-se como um significativo problema de saúde pública, uma vez que apresenta uma variabilidade de prejuízos psicológicos, fisiológicos e sociais. A Terapia Cognitivo-Comportamental, desenvolvida por Aaron T. Beck, é uma abordagem breve, aplicável a diversos transtornos psicológicos. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo avaliar quais as principais técnicas baseadas em evidência da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da dependência do álcool. Método: Revisão de literatura integrativa, nas bases de dados Bireme, Redalyc e PBI-USP, além de buscas manuais em livros-texto para a compreensão da temática. Conclusão: As principais técnicas são: reestruturação cognitiva, psicoeducação, reações físicas e emocionais da fissura, resolução de problemas, role-play, role-play game, automonitoramento, manejo de contingências, cartões de enfrentamento, descoberta guiada e relaxamento, técnicas denominadas como cognitivas e comportamentais, cuja finalidade é a modificação dos pensamentos e crenças disfuncionais, além de buscar uma alteração emocional e comportamental, permitindo que os pacientes sintam-se gradualmente preparados para modificar a sua relação com o uso do álcool. A terapia cognitivo-comportamental tem sido referência no tratamento de substâncias psicoativas, viabilizando diversas técnicas baseadas em evidências científicas para os profissionais de psicologia para o tratamento da dependência do álcool, assim como inúmeras estratégias de enfrentamento para os pacientes.

**Palavras - chave:** Terapia cognitivo-comportamental, tratamento e dependência do álcool.

