

A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA DE ÁLCOOL EM ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Silvana Cardoso Galdino de Lima¹
Silvia Helena Modenesi Pucci²

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo atualizar os estudos sobre as evidências da eficácia da TCC no tratamento do alcoolismo em adultos. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa, através das bases de dados SciELO, PsycINFO e BVS, dos últimos 5 anos. Foram identificados e analisados 4 artigos de resultados que evidenciaram que a modalidade de psicoterapia TCC se apresentou mais eficaz que o não tratamento e que a educação em saúde. Os resultados também foram positivos quanto à manutenção do paciente em abstinência no seguimento por 6 a 12 meses. Concluiu-se que TCC apresenta eficácia no tratamento do alcoolismo em adultos no que tange os critérios da presente pesquisa.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental. Alcoolismo. Dependência de álcool.

ABSTRACT: This work aims to update the studies on the evidence of the effectiveness of CBT in the treatment of alcoholism in adults. For that, an integrative review was carried out, using the SciELO, PsycINFO and BVS databases, of the last 5 years. Four outcome articles were identified and analyzed, which showed that the CBT psychotherapy modality was more effective than non-treatment and health education. The results were also positive regarding the maintenance of abstinence in the follow-up period for 6 to 12 months. It was concluded that CBT is effective in the treatment of alcoholism in adults with regard to the criteria of this research.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Alcoholism. Alcohol dependence.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Dependência de Álcool (SDA), denominação científica para o alcoolismo, se caracteriza por um padrão de uso onde o indivíduo tem dificuldades em reduzir ou parar o consumo de álcool (SADOCK *et al*, 2017). O padrão de consumo na SDA é associado a uso compulsivo, períodos de amnésia, consumo continuado, mesmo o usuário percebendo danos a própria saúde, e prejuízos sociais e ocupacionais (SADOCK *et al*, 2017).

¹Cursando Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7458355518231593>.

²Professora convidada Santa Casa / São Paulo. Doutora pela Universidade de Minho / Portugal - Unicamp / Brasil Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0913875901013757>.

A SDA é um transtorno grave e incapacitante, comum em diversas culturas ao redor do mundo onde seu uso é permitido (DIEHL; CORDEIRO; LARANJEIRA, 2019). É comum o atraso no diagnóstico criando a falsa ideia de que é raro o sucesso no tratamento (DIEHL; CORDEIRO; LARANJEIRA, 2019). Segundo o Ministério da Saúde (2023), o consumo de álcool a longo prazo prejudica todos os órgãos humanos, principalmente o fígado onde é metabolizado, além de ser ligado a uma parcela significativa de acidentes de trânsito, violências e prejuízos interpessoais. Além disso, transtornos mentais graves podem ser induzidos pelo álcool, tais como transtornos psicóticos, de ansiedade, do humor e neurocognitivos (APA, 2022).

Apesar de as bebidas alcoólicas terem o seu consumo proibido para menores de 18 anos, a venda destas bebidas é livre e seu uso se torna corriqueiro e presente em reuniões sociais, facilitando inclusive seu acesso a menores idade (COSTA *et al.*, 2017). Em casos extremos, o alcoolismo pode fazer com que os indivíduos percam suas casas, famílias e acabem morando nas ruas (COSTA *et al.*, 2017). O álcool é também 100% responsável por 85 mil mortes por ano entre 2013 e 2015 nas Américas, sendo a maioria delas de pessoas com menos de 60 anos e homens, tendo o Brasil como o responsável por 24,8% dessas mortes (OPAS, 2021).

A síndrome de dependência do álcool é um sério problema de saúde pública, pois causa mortes e limitações, e tem tido seus números aumentados progressivamente, além de sobrecarregar o sistema de saúde. De acordo com o II Levantamento Nacional de Álcool de Drogas, houve um aumento significativo do número de doses e consumo no Brasil entre 2006 e 2012, sendo necessária a implementação de políticas públicas que visem não apenas o absenteísmo, mas também a redução de danos, visto que o uso do álcool sempre esteve presente na história da humanidade (MANGUEIRA *et al.*, 2015).

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) passou a se popularizar no Brasil no fim da década de 80 e, em 1996, foi criado o primeiro ambulatório para dependentes químicos usando uma abordagem cognitiva sistematizada (RANGÉ; FALCONE; SARDINHA, 2007). Desde então, a crescente produção científica na área reflete a expansão da TCC no Brasil (RANGÉ; FALCONE; SARDINHA, 2007). Sobre o tratamento para uso de drogas nessa modalidade de psicoterapia, Wright *et al.* (1993) descrevem 3 tipos de crenças que influenciam no uso de substâncias, a saber: antecipatórias, orientadas para o alívio e

permissivas. O trabalho do terapeuta cognitivo-comportamental será o de desenvolver crenças mais adaptativas que ajudem o paciente a ficar livre de drogas (WRIGHT *et al*, 1993).

De acordo com Beck (2022), a TCC se baseia no conceito de que o importante é o valor que é dado aos eventos e não os eventos em si. A autora ainda esclarece que a valoração que é dada aos fatos da vida se dá por meio de crenças, as quais são divididas em pensamentos automáticos, crenças intermediárias e centrais. Pensamentos automáticos seriam cognições rápidas e superficiais que brotam na mente continuamente, crenças intermediárias refletem regras e pressupostos do indivíduo, e as crenças centrais são cognições mais profundas e fundamentais e influenciam as interações com o mundo e com as outras pessoas.

A realização deste estudo se justifica pelo fato de que a Síndrome de Dependência de Álcool (SDA), ser um problema de saúde pública, de caráter crônico e que traz prejuízos sociais, profissionais e econômicos para o indivíduo (DIEHL; CORDEIRO; LARANJEIRA, 2019). Diante disto, a TCC, uma forma de psicoterapia que é efetiva em uma variedade de transtornos psiquiátricos, incluindo abuso de substâncias, pode ser usada com ou sem medicação auxiliando na maneira como os indivíduos percebem a realidade e, em consequência, como se sentem e se comportam (KNAPP; BECK, 2008). Portanto, o objetivo da presente pesquisa foi identificar os estudos sobre as evidências da eficácia da TCC no tratamento da SDA em adultos.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consiste em um tipo de estudo onde se busca reunir dados da literatura para responder a um problema clínico previamente definido (SOUZA *et al.*, 2010). Além disso, faz parte deste tipo de estudo avaliação crítica dos dados encontrados e sua aplicabilidade para o paciente (SOUZA *et al.*, 2010).

As bases de dados consultadas foram: SciELO, PsycINFO e BVS. A opção por essas bases se deu pelo seu vasto acervo e reconhecimento na área acadêmica. A SciELO também fornece textos completos e foi criada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo e o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde em parceria com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. A Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) é uma rede coordenada pela BIREME, tem seus dados

distribuídos e acessíveis de forma universal e é compatível com bases de dados internacionais. Por fim, a PsycINFO é a mais importante base de dados da psicologia e mantida pela American Psychological Association (APA).

Os unitermos que foram utilizados neste estudo estão presentes no Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings (Decs/MeSH), sendo eles: Alcoolismo, Terapia Cognitivo-Comportamental, *Alcoholism* e *Cognitive Behavioral Therapy*.

As formas de entrada nas bases de dados se deram da seguinte forma: “Alcoolismo” AND “Terapia Cognitivo-Comportamental” em português; “*Alcoholism*” AND “*Cognitive Behavioral Therapy*” em inglês.

Para a formulação da pergunta norteadora deste estudo, foi utilizada a estratégia PICO: P – Paciente; I – Intervenção; C – Controle; O – Desfecho (“*Outcomes*”). Tal estratégia é comumente utilizada em estudos acadêmicos a fim de auxiliar na formulação do problema de pesquisa (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007).

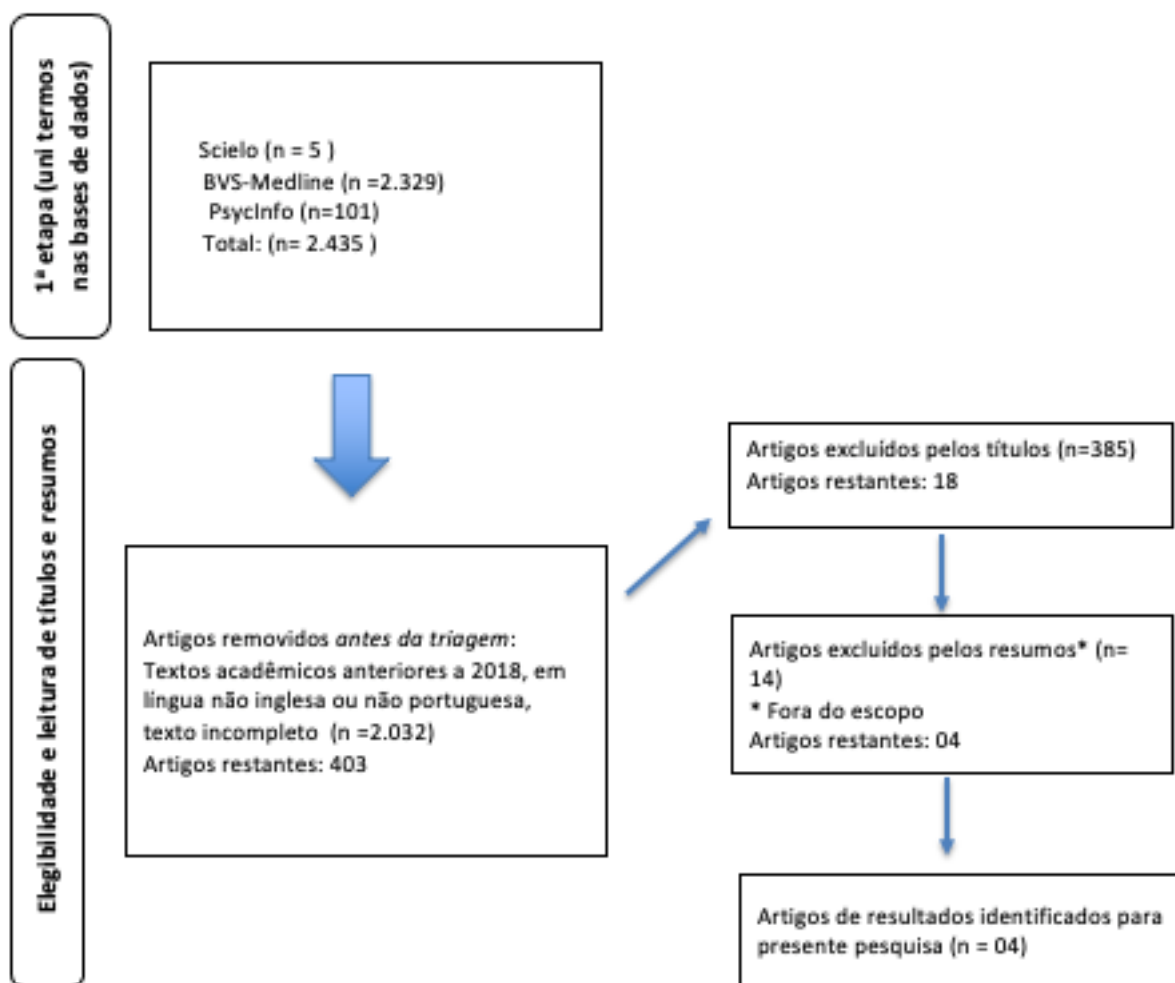
Sendo assim, neste estudo se utilizou a seguinte estratégia PICO: P – pacientes adultos com dependência química de álcool; I – terapia cognitivo comportamental para a dependência química de álcool; C – dependentes químicos de álcool sem tratamento ou com tratamento sem a terapia cognitivo comportamental e O – absenteísmo.

1119

Critérios de Inclusão: Foram considerados, para esta revisão integrativa, artigos em língua inglesa ou portuguesa, disponíveis na íntegra para leitura nas bases de dados supracitadas, publicados entre 2018 e 2023.

A primeira etapa do procedimento metodológico da presente pesquisa compreendeu a busca de artigos de resultados através dos unitermos conjugados acima citados. Inicialmente foram encontrados 5 artigos na Scielo, 2.329 na BVS e 101 na PsycINFO. A segunda etapa de procedimento metodológico compreendeu a aplicação dos critérios de inclusão considerados neste trabalho restando 01 artigo na Scielo, 402 na BVS e nenhum na PsycINFO. A terceira etapa consistiu na leitura dos títulos dos artigos e foram excluídos aqueles que não compreendessem as palavras “terapia cognitivo comportamental” e “álcool” (e seus correlatos em inglês), restando nenhum artigo na Scielo, 18 artigos da BVS e nenhum artigo na PsycINFO. Entre os 18 artigos restantes, foi feita leitura do resumo e, excluídos aqueles que não atendiam ao objetivo deste estudo, e neste sentido, restaram então 04 artigos.

Figura 1 – Fluxograma do procedimento metodológico para seleção dos artigos de resultados



Fonte: as autoras (2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como demonstrado no quadro de resultados, 4 artigos responderam ao objetivo e critérios de inclusão do presente trabalho. Tratam-se de 3 ensaios clínicos randomizados e 1 meta-análise. As amostras dos estudos foram de pacientes adultos. Nos ensaios clínicos randomizados, as amostras foram de 35, 128 e 614 pacientes. A meta-análise analisou 30 ensaios clínicos randomizados com amostra média de 102 participantes. Os resultados foram positivos para a eficácia da TCC no manejo do uso de álcool.

Quadro 1. Artigos de resultados selecionados para análise

AUTORES	METODO	AMOSTRA	RESULTADOS
Peng et al. (2022)	Ensaio clínico randomizado	128 pacientes com síndrome de dependência do álcool	TCC em grupo de 8 semanas foi eficaz em reduzir taxas de recaídas mesmo após 6 a 12 meses do tratamento
Glasner et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado	35 pacientes soropositivos para HIV, em uso de TARV e que fizeram uso de álcool até 30 dias antes do estudo	TCC por mensagem de texto visando uso de álcool e aderência à TARV foi eficaz para o uso pesado de álcool e sem diferença significativamente estatística relativa ao número de dias de consumo de álcool
Papas et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	614 pacientes soropositivos para HIV e que reportaram comportamento perigoso ou compulsivo no uso de álcool	TCC foi mais eficaz que educação sobre estilo de vida saudável nesse grupo de pacientes
Magill et al. (2019)	Meta-análise	30 ensaios clínicos randomizados	TCC foi significativamente eficaz se comparada a não tratamento, moderadamente eficaz se comparada a tratamento mínimo e sem superioridade significativa se comparada a outra terapia específica

Fonte: as autoras (2023).

A presente pesquisa, identificou como um artigo de resultado, o ensaio clínico randomizado de Peng et al. (2022), que foi feito com uma amostra de 128 pacientes adultos do sexo masculino de um serviço de saúde na China, entre janeiro e dezembro de 2020. Como

critérios de inclusão, os participantes precisariam ter diagnóstico de SDA pela Classificação Internacional de Doenças 10^a edição, ter vontade de participar do estudo e forte desejo de se recuperar da dependência do álcool.

No referido estudo, a amostra foi dividida em 2 grupos com 64 participantes cada. O grupo controle foi tratado com psicoeducação, apoio psicológico e farmacoterapia com acompanhamento médico. O grupo teste (o que sofreu intervenção) teve o mesmo tratamento acrescido de TCC em grupo por 8 semanas. Os resultados sugeriram que a TCC em grupo é eficaz em reduzir taxas de recaída, mesmo após 6 a 12 meses do fim do tratamento. Estes resultados estão de acordo com a literatura. Como a psicoeducação é parte integrante das técnicas cognitivo-comportamentais usadas na abordagem do alcoolismo (Almeida, 2021), a diferença entre grupo teste e controle deste ensaio clínico foi a utilização de mais técnicas cognitivo-comportamentais no grupo teste, além da psicoeducação, justificando a superioridade da eficácia do tratamento com a TCC em grupo.

O ensaio clínico randomizado de Glasner et al. (2020), também foi um artigo de resultado identificado da presente pesquisa. Este estudo foi realizado com uma amostra de 35 pacientes adultos e soropositivos para o vírus HIV. Os critérios de inclusão foram: ter 18 anos ou mais, estar em uso de terapia antirretroviral (TARV), ter diagnóstico de transtorno por uso de álcool pelo DSM-V e possuir telefone celular com usabilidade para mensagens. O recrutamento para o estudo foi realizado entre junho de 2014 e maio de 2016. O grupo teste do referido estudo foi composto por 17 participantes que receberam uma sessão presencial de terapia baseada na abordagem cognitivo-comportamental seguido de 12 semanas de mensagens de texto diárias com lembretes de medicação, informações sobre benefícios e riscos da não aderência ao tratamento e treinamento de habilidades em TCC. O grupo controle foi composto por 18 pacientes que receberam panfleto informativo com conteúdo educacional focado no uso de álcool e aderência medicamentosa.

O objetivo do estudo de Glasner et al. (2020) era o de comparar os dois grupos quanto ao uso de álcool e adesão à TARV. Como resultado, foi observado que a TCC foi eficaz para o uso pesado de álcool, porém sem diferença significativamente estatística relativa ao número de dias de consumo de álcool. Neste sentido, o resultado está coerente com a literatura. Com a possível tendência mais atual do uso de tecnologias nos tratamentos de saúde, Bedard-Gilligan (2022) realizou um estudo com uso da TCC também com mensagens

de texto para o tratamento de pacientes com transtorno do estresse pós-traumático e abuso de álcool. Neste, foram encontradas reduções em comportamentos de consumo de álcool com efeitos pequenos a médios.

Como resultado da presente revisão, foi identificado o estudo de Papas et al. (2021). Trata-se de um ensaio clínico randomizado realizado no Quênia com 614 participantes adultos infectados pelo vírus HIV e que reportaram um mínimo de comportamento perigoso ou compulsivo bebendo. O grupo teste do estudo relatado acima recebeu 6 sessões de TCC em grupo, e o grupo controle recebeu educação para um estilo de vida saudável. O uso do álcool foi avaliado em 3 fases: tratamento (6 semanas), seguimento (7 a 30 semanas) e manutenção (31 a 46 semanas). Os resultados foram que a TCC em grupo foi mais eficaz que a educação para um estilo de vida saudável nas 3 fases do estudo. Ainda a respeito da TCC grupo, modalidade onde mais pacientes são tratados por sessão tornando o processo mais acessível economicamente, também foi encontrada eficácia para outros transtornos mentais, como a síndrome do pânico, em estudo realizado por Soares, Camargo e Pizzinato. (2013). Por fim, foi avaliada meta-análise com 30 ensaios clínicos randomizados com amostra média de 102 participantes. Os critérios de inclusão foram: estudos em língua inglesa, revisados por pares e publicados entre 1980 e 2018.

Apesar do amplo uso da TCC, este texto refere, em sua introdução, que a última meta-análise sobre TCC e uso de substâncias identificada pela presente pesquisa foi realizada 10 anos antes desta. Tal informação evidencia a necessidade de mais revisões sistemáticas ou de metanálises sobre a eficácia da TCC para o uso de substâncias, motivo pelo qual foi incluída esta metanálise nesta revisão integrativa. Os resultados foram que a TCC foi significativamente eficaz se comparada a não tratamento, moderadamente eficaz se comparada a tratamento mínimo e sem superioridade significativa se comparada a outra terapia específica. Esses resultados são consistentes com o uso da TCC para outras adições, como o tabagismo, como por exemplo o estudo realizado por Guimarães et al. (2014) que apontou eficácia da TCC no tratamento para uso de tabaco, especialmente em mulheres.

CONCLUSÃO

O presente trabalho evidenciou que a TCC consegue ser efetiva e trazer contribuições significativas para o tratamento e pós tratamento / manutenção da abstinência

do uso de álcool, principalmente no que tange sua eficácia em grupos, como identificado nos artigos de resultados supracitados.

Verificou-se a presença de poucos artigos de resultados na presente pesquisa com os descritores trabalhados e o período de publicações estipulado, que evidenciem a eficácia da TCC no tratamento do alcoolismo, apesar do uso disseminado desta substância.

O presente resultado de pesquisa, pode auxiliar na contribuição para atualização dos estudos sobre o tema, na implementação da abordagem TCC em grupos de CAPS ad e na elaboração de mais pesquisas que respondam sobre a eficácia da TCC no manejo do alcoolismo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. A. S.; SARTES, L. M. A.. A Terapia Cognitivo-Comportamental Aplicada ao CAPS ad: Uma Revisão de Escopo. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 674-692, 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)**. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022

BEDARD-GILLIGAN, M. A.; et al. A pilot study on the feasibility, acceptability, and preliminary efficacy of a brief text message intervention for co-occurring alcohol misuse and PTSD symptoms in a community sample. **Journal of Anxiety Disorders**, Amsterdã, v. 91, p. 102615, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102615>

BRASIL. Ministério da Saúde. (2023). **Alcoolismo**. Campanha de Previsão de Acidentes na Estrada. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/10006002593.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2023.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

COSTA, J. L.; et al. As consequências sociais, familiares, físicas e psíquicas do dependente de álcool. **Nova Hileia | Revista Eletrônica de Direito Ambiental da Amazônia**, Manaus, v. 3, n. 2, p. 18-31, 2019.

DIEHL, A.; CORDEIRO, D. C.; LARANJEIRA, R. (2019). **Dependência Química: prevenção, tratamento e políticas públicas**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

GLASNER, S.; et al. Preliminary Efficacy of a Cognitive Behavioral Therapy Text Messaging Intervention Targeting Alcohol Use and Antiretroviral Therapy Adherence: A Randomized Clinical Trial. **PloS one**, San Francisco, v.15, n. 3, p. e0229557, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229557>

GUIMARÃES, F. M. C. L.; et al. Cognitive behavioral therapy treatment for smoking alcoholics in outpatients. **MedicalExpress**, São Paulo, v. 1, n. 6, p. 336-340, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5935/MedicalExpress.2014.06.08>

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo 30, s54-s64, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>

MANGUEIRA, S. O.; et al. Promoção da saúde e políticas públicas do álcool no brasil: revisão integrativa da literatura. **Psicologia & Sociedade**, Recife, v. 27, n. 1, p. 157-168, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v27n1p157>

MAGILL, M.; et al. A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for alcohol or other drug use disorders: Treatment efficacy by contrast condition. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Washington, v. 87, n. 12, p. 1093-1105, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1037/ccp0000447>

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. **Cerca de 85 mil mortes a cada ano são 100% atribuídas ao consumo de álcool nas Américas, constata estudo da OPAS/OMS**. OPAS. 12 abr. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/12-4-2021-cerca-85-mil-mortes-cada-ano-sao-100-atribuidas-ao-consumo-alcool-nas-americas#:~:text=Washington%20D.C.%2C%2012%20de%20abril,da%20Sa%C3%BAde%2FOrganiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da>. Acesso em: 18 jul. 2023.

PAPAS, R. K.; et al. A randomized clinical trial of a group cognitive-behavioral therapy to reduce alcohol use among human immunodeficiency virus-infected outpatients in western Kenya. **Addiction**, Abingdon, v. 116, n. 2, p. 305-318, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/add.15112>

1125

PENG, W.; et al. Group cognitive behavioral therapy as an effective approach for patients with alcohol dependence: A perspective study. **Medicine**, Alphen aan den Rijn, v. 101, n. 36, p. e30459, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030459>

RANGÉ, B. P.; FALCONE, E. M. D. O.; SARDINHA, A. História e panorama atual as terapias cognitivas no Brasil. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 3, n. (2), p. 1-22, 2007.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 3, p. 508-511, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

SADOCK, B. J.; et al. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SOARES, T.; CAMARGO, J.; PIZZINATO, A. Efetividade de terapias cognitivo-comportamentais em grupo para o transtorno de pânico: revisão sistemática e meta-análise.

Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, São Paulo , v. 15, n. 1, p. 50-65, 2013.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

WRIGHT, F. D.; et al. Cognitive therapy of substance abuse: theoretical rationale. **NIDA research monograph**, Washington, v. 137, p. 123-146, 1993.