

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NA ELABORAÇÃO DO PROJETO DE VIDA COM USUÁRIOS DE ÁLCOOL

Cristina Aparecida Andrade Pereira¹

Elaine Toledo Risso²

Silvia Helena Modenesi Pucci³

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo demonstrar a importância da construção de projetos de vida com usuários de álcool como recurso para a redução de danos, ressignificação do uso do álcool e a retomada da vida ativa. Trata-se de um estudo de revisão de literatura nacional, no qual foram consultadas as bases de dados SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico entre os anos de 2012 e 2022. Como resultado identificado, foi possível compreender a gravidade e o impacto do uso abusivo nos diversos campos da vida dos usuários e o quanto a ausência de projetos de vida contribui para recaídas e intensificação constante do uso do álcool. Concluiu-se que apesar de desafiador, trata-se de um campo promissor no qual é fundamental a atuação do psicólogo na compreensão do contexto histórico e psicossocial do usuário de álcool, atuando como facilitador neste processo de autoconhecimento e ressignificação do uso, possibilitando ao usuário dar um novo sentido para sua vida.

2321

Palavras-chave: Alcoolismo. Álcool. Projeto de vida. Recaídas. Redução de danos.

ABSTRACT: This objective of this work was to demonstrate the importance of building projects of life with alcohol users as a resource for risk mitigation, re-signifying the alcohol abuse and the return for an active life. This is a study of a national literature review, in which the SciELO, PePSIC, LILACS and Google Scholar databases were consulted between the years of 2012 and 2022. Therefore, it was feasible to comprehend the seriousness and effects of alcohol misuse in the different facets of individuals lives and how the lack of life goals leads to relapses and continual escalation of alcohol consumption. It was concluded that, despite the challenges, this is a promising field in which psychologists have a fundamental role to play in understanding the historical and psychosocial context of those who use alcohol, facilitating the process of self-awareness and redefining use, and enabling users to find new meaning in their lives.

¹Graduada em Psicologia pela Universidade de Santo Amaro – Unisa.

²Mestre em Saúde Materno Infantil pela Universidade de Santo Amaro – Unisa.

³Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade do Minho, UMINHO-Portugal.

Keywords: Alcoholism. Alcohol. Life Project. Relapses. Harm Reduction.

INTRODUÇÃO

O ser humano busca, constantemente, por algo que faça sentido a sua vida e, em algum momento, se depara com situações e questões que o levam a refletir sobre a sua trajetória de vida, buscando encontrar respostas que deem sentido à sua existência. (ARAÚJO et al., 2020).

O projeto ou sentido de vida é a estrutura fundamental para que o indivíduo possa promover sua saúde mental e prevenir o “vazio existencial” que, de acordo com o ponto de vista de Viktor Frankl (2011), seria o causador do adoecimento psíquico, podendo ocasionar depressão, ansiedade, dependência química e suicídio. Este sentido deve ser encontrado pelo próprio indivíduo e, somente a partir da identificação daquilo que dá sentido à sua vida, é possível pensar no que se deseja para o futuro. (FRANKL, 2011).

Damon, psicólogo e pesquisador da Stanford University, considerado atualmente uma referência mundial, é responsável por diversos estudos que apontam sobre a importância do projeto de vida no psiquismo humano. Estes estudos levaram à conceituação mais definida de projeto de vida e, juntamente com Menon e Bronk, foi criado o conceito de *purpose* como referência ao projeto de vida. (DAMON et al., 2003). Este conceito surge a partir do desejo estável e significativo de alcançar algo que promoverá ações e resultados para além de si próprio. Ou seja, o projeto de vida vai além de simplesmente fazer algo do qual se gosta, mas sim, algo que faça sentido para a pessoa e que vá trazer algum benefício para o outro, para o mundo. (DAMON, 2009).

Araújo, Arantes e Pinheiro (2020) realizaram estudos no Stanford Center on Adolescence, na Califórnia, entre os anos de 2008 e 2016. Seus estudos contribuíram para a compreensão de que o projeto de vida age como uma força motriz dando impulso e direção ao indivíduo de forma a percorrer sua trajetória de vida. (ARAÚJO et al., 2020).

O uso abusivo de álcool

De acordo com Chagas et al. (2010), diversos motivos e situações, além dos fatores hereditários, culturais e sociais, podem levar o indivíduo a fazer uso do álcool, de forma controlada ou abusiva, como suporte para questões cotidianas que geram frustrações e que podem ocasionar prejuízos em diversos âmbitos da sua vida. Levando-se em consideração a dificuldade apresentada pelo usuário de álcool de reconhecer que está fazendo uso abusivo

desta substância e, principalmente, de identificar quais os fatores ou situações que estão contribuindo para este uso intenso, os prejuízos apresentados vão comprometendo sua vida de forma generalizada, influenciando seu projeto de vida, caso exista.

Segundo Figlie et al. (2015), pode-se definir como uso qualquer consumo de substâncias, seja para experimentar, uso esporádico ou episódico, enquanto abuso ou uso nocivo como o consumo já associado a algum tipo de prejuízo - biológico, psicológico ou social - e por fim, a dependência quando ocorre o consumo sem controle, geralmente associado a problemas graves para o usuário.

É importante ressaltar que a bebida alcoólica, mesmo que lícita na legislação brasileira, é muito prejudicial para a saúde física e emocional, acarretando doenças que comprometem o organismo saudável, tais como intoxicação alcoólica, doenças renais e hepáticas alcoólicas, cirrose, depressão, entre outras, que podem, levar o indivíduo à morte. (MEDEIROS, 2018). Questões relacionadas à vida cotidiana podem influenciar o uso, principalmente quando relacionadas a vivências que causam sofrimento emocional, além de fatores culturais e sociais que contribuem para que o sujeito busque o álcool como uma fuga para seu sofrimento. (CHAGAS et al., 2010).

Projeto de Vida direcionado aos usuários de álcool

Projeto de vida pode ser considerado como algo que integra, dentro de uma visão multidimensional, experiências, aprendizados, interesses, habilidades, jeito de ser, de agir e de se relacionar consigo próprio e com a sociedade, constituindo o ser humano como um indivíduo único e sociável. Abrange algumas dimensões pessoais que envolvem as áreas física, mental, emocional, espiritual, familiar, social, relacionamentos íntimos, profissional e material. (ARAÚJO e GIRARDI, 2016).

De acordo com os estudos realizados por Damon (2009) e aprimorados por Bundick (2009), o projeto de vida precisa apresentar alguns aspectos, considerados essenciais, como estabilidade ao longo do período, objetivos e metas a longo prazo e fatores para organização e motivação do indivíduo de forma a orientar suas decisões de curto prazo para a concretização do projeto. (DAMON, 2009; BUNDICK 2009).

A proposta de elaboração do projeto de vida busca auxiliar na reestruturação dos pilares de sustentação de maneira que o sujeito possa se reorganizar nos diversos contextos de sua vida. Quando se trata de uma pessoa que faz uso de substâncias psicoativas, é preciso

proporcionar a este sujeito o autoconhecimento e a identificação de quem ele é sem o uso desta substância e o que deseja para sua vida. Será necessário reconstruir não só os pilares que o sustentam, como (re)construir sua identidade como ser humano. (SILVA e DANZA, 2022).

Para isso, é importante que se faça uma avaliação da sua vida e perceba quais foram os prejuízos que ocorreram mediante ao uso abusivo do álcool. Fazendo essa busca, identificando sua relação com o uso abusivo, sua relação consigo e com o mundo é possível iniciar o processo de conscientização pela necessidade de ajuda familiar e profissional.

Acima de tudo, é importante ter um olhar empático e sem julgamentos, através do respeito e aceitação incondicional pelo sujeito e por sua história e condição de vida, de maneira que se possa perceber o usuário de álcool como um sujeito dotado de sonhos, desejos e habilidades ocultas pelo uso abusivo, compreendendo seus conflitos e sofrimento internos ocasionados ao longo da vida. (ROGERS, 2009).

MÉTODO

O presente trabalho utilizou como metodologia a revisão bibliográfica nacional com análise qualitativa dos artigos científicos selecionados utilizando-se os temas considerados relevantes para sua realização: projeto de vida, alcoolismo e uso abusivo de álcool.

Segundo Köche, a revisão de literatura possibilita ao pesquisador aumentar o conteúdo de informações e conhecimentos acerca de um tema, considerando como suporte as contribuições teóricas e científicas existentes contribuindo para que o pesquisador possa ampliar o conhecimento de maneira mais segura e sólida. (KÖCHE, 2011).

Para a realização das buscas por artigos foram utilizadas as bases de dados: Google Acadêmico (a nível exploratório), SciELO e LILACS, considerando-se o período de 04/2022 a 05/2023 e selecionando artigos disponíveis na íntegra.

Foram elegíveis para a revisão estudos que se apresentavam dentro dos seguintes critérios de inclusão: (1) publicações realizadas no período de 2012 a 2022, (2) artigos publicados em português e (3) artigos publicados em bases de dados confiáveis.

Utilizou-se os seguintes unitermos: “Projeto de Vida e Alcoolismo”, “Projeto de Vida e Álcool”, “Projeto de Vida e Dependência Química”, “Projeto de Vida e Etilismo” e “Projeto de Vida e Usuários de Álcool”.

Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos que: (1) não se apresentavam na íntegra, (2) artigos com data de publicação anterior a 2012, (3) artigos que não apresentavam o tema "projeto de vida" considerado relevante para a revisão.

PROCEDIMENTOS

Na primeira etapa de buscas na base de dados SciELO, utilizou-se como primeiro conjunto de unitermos “Projeto de vida, Alcoolismo” identificando-se 02 artigos. Com o segundo conjunto “Projeto de Vida, Álcool”, foram identificados 08 artigos. Com o terceiro conjunto “Projeto de Vida, Dependência Química” foi identificado 01 artigo. Com o conjunto de unitermos “Projeto de Vida, Etilismo”, não foram encontrados artigos. Com o conjunto “Projeto de Vida, Usuários de Álcool” foi identificado 01 artigo. Na segunda etapa, foram realizadas a leitura dos títulos e resumos, descartando-se todos os artigos encontrados. Não foi aplicada a terceira etapa.

Na primeira etapa de buscas na LILACS, utilizou-se como primeiro conjunto de unitermos “Projeto de vida, Alcoolismo” identificando-se 09 artigos. Com o segundo conjunto “Projeto de Vida, Álcool”, foram identificados 08 artigos. Com o terceiro conjunto “Projeto de Vida, Dependência Química” foi identificado 01 artigo. Com o quarto conjunto “Projeto de Vida, Etilismo”, não foram encontrados artigos. Com o quinto conjunto “Projeto de Vida, Usuários de Álcool” foi identificado 02 artigos. Na segunda etapa foi realizada a leitura dos títulos e resumos, onde foi percebido que os artigos identificados na aplicação do segundo, terceiro, quarto e quinto unitermos já se encontravam identificados no primeiro unitermo. Na terceira etapa, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão para os artigos identificados com o primeiro conjunto de unitermos, sendo excluídos 08 artigos e mantido 01 artigo.

Na primeira etapa de buscas na base de dados Google Acadêmico utilizou-se como primeiro conjunto de unitermos “Projeto de vida, Alcoolismo” identificando-se 06 artigos. Com o segundo conjunto “Projeto de Vida, Álcool”, foram identificados 02 artigos. Com o terceiro conjunto “Projeto de Vida, Dependência Química” não foram identificados artigos. Com o quarto conjunto “Projeto de Vida, Etilismo”, não foram encontrados artigos. Com o quinto conjunto “Projeto de Vida, Usuários de Álcool” foi identificado 01 artigo. Vale ressaltar que foram considerados apenas os artigos listados na primeira página de busca desta base de dados. Na segunda etapa foi realizada a leitura dos títulos e resumos, onde foi

percebido que os artigos identificados na aplicação do segundo e quinto unitermos já se encontravam identificados no primeiro unitermo. Na terceira etapa, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão para os artigos identificados com o primeiro conjunto de unitermos, sendo excluídos 04 artigos e mantido 02 artigos.

Após a realização de todas as etapas de pesquisa nas bases de dados selecionadas, obteve-se um total de 03 artigos.

Etapas	Base de Dados Scielo	Base de Dados LILACS	Base de Dados Google Acadêmico
1ª Etapa	Total de artigos pesquisados: 12	Total de artigos pesquisados: 20	Total de artigos pesquisados: 09
2ª Etapa	Artigos excluídos após leitura do título e resumo: 12	Artigos excluídos após leitura do título e resumo: 11	Artigos excluídos após leitura título e resumo: 03
3ª Etapa	Etapa não realizada	Artigos excluídos após critérios de inclusão/exclusão: 08	Artigos excluídos após critérios de inclusão/exclusão: 02
	Artigos mantidos para pesquisa: 00	Artigos mantidos para pesquisa: 01	Artigos mantidos para pesquisa: 02
Total de artigos mantidos: 03			

Fonte: As autoras (2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa identificou três artigos que respondiam aos objetivos da presente pesquisa, sendo estes resumidos e categorizados abaixo em quadro de resultados.

Quadro 1 - Artigos Selecionados

Ano	Autores	Título	Metodologia	Principais Resultados
2013	Pires, F. B.; Schneider, D. R.	Projetos de vida e recaídas em pacientes alcoolistas	Pesquisa de Campo	A recaída está vinculada ao significado dado as experiências que formam a identidade do sujeito. Os tratamentos convencionais apresentam eficácia questionável ao enfatizarem a abstinência como única forma aceitável no tratamento. Flexibilização dos serviços de saúde sobre a compreensão do alcoolismo.
2015	Vilela, et al.	Influência do alcoolismo nos projetos de vida dos dependentes	Revisão de Literatura e Pesquisa Qualitativa	O alcoolismo interfere de maneira considerável na elaboração de projetos de vida. Aponta os prejuízos ocasionados pelo uso do álcool na organização financeira, na saúde física e emocional e nos relacionamentos familiares e sociais.
2022	Borges, C. D.	Trajetória de mulheres que fazem uso abusivo do álcool: um olhar sobre os projetos de vida e rede social significativa	Pesquisa qualitativa	Aponta para o sofrimento vivenciado por mulheres usuárias de álcool e o impacto do uso abusivo sobre seus projetos de vida, relacionamentos familiares, sociais e o preconceito existente por serem mulheres. Aponta, ainda, sobre a importância de compreender o uso abusivo como um fenômeno complexo e da necessidade de profissionais de serviços de saúde de explorar mais o projeto de vida durante os tratamentos voltados para usuários de álcool.

Fonte: As autoras (2023).

A busca por artigos publicados sobre projeto de vida com usuários de álcool foi um grande desafio. Como demonstrado, apenas 03 artigos foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. Observa-se a presença de muitas publicações sobre os dois temas separados, mas não se encontram muitas publicações sobre a aplicação do projeto de vida com esses usuários, não sendo possível afirmar se existem trabalhos com esse olhar, pois a pesquisa foi baseada, apenas, em materiais que estão disponíveis nas bases de dados.

Como resultado da presente pesquisa, identificou-se o artigo de resultado de Pires e Schneider (2013), no qual os autores utilizaram a abordagem qualitativa através de entrevistas semiestruturadas com pacientes usuários de álcool em processo de internação devido as recaídas. Este estudo transversal, descrito e exploratório teve como objetivo avaliar a relação entre projeto de vida e possibilidades de recuperação ou de recaídas com usuários de álcool. Os principais resultados encontrados foram classificados da seguinte maneira: (1) Usuários que tiveram experiências passivas do tratamento nos quais depositaram suas expectativas, motivações e ações totalmente no tratamento em si, sem críticas sobre sua responsabilidade quanto ao processo, de forma a esperar que as intervenções externas, ou seja, o tratamento convencional médico-centrado os ajudasse a se curar. Estes usuários apresentaram atitudes repetitivas em relação ao uso abusivo por não identificar mudanças significativas em seu comportamento. (2) Usuários que tiveram experiência ambivalente em relação ao tratamento, onde perceberam mudanças em sua vida e sua saúde, mas não atribuíram estas melhorias como uma recuperação do alcoolismo. Estes usuários consideraram como melhoria o período de abstinência no qual mantiveram suspenso o uso do álcool como a possibilidade de recuperação, sem mensurar outras mudanças em sua vida. (3) Usuários que compreenderam que a questão da recaída está vinculada a ocorrência de quebra da abstinência. Alguns usuários conseguiriam diferenciar o que vem a ser o lapso (uso pontual) e a recaída de fato (retorno ao padrão de consumo), definição baseada de acordo com a compreensão estabelecida nos locais onde os tratamentos ocorreram (hospitais, grupos de ajuda e comunidades terapêuticas). Em seus relatos, apontaram que o período de reinício do uso e a retomada do uso intensificado pode ser um processo de curto, longo ou gradual espaço de tempo, considerando períodos de uso moderado apesar de validarem os períodos de abstinência absoluta. (4) A atribuição do caráter de doença fazendo com que não sejam considerados os fatores psicossociais que influenciam no uso abusivo do álcool. (5) A maioria dos usuários entrevistados consideraram como projeto de vida a abstinência, iniciar

ou dar continuidade ao tratamento para não recair, buscar internação para possibilitar e conseguir manter a abstinência e lidar com a solidão advinda do afastamento social e círculos de amizade como estratégia para não voltar ao uso. Alguns participantes relataram como projeções futuras a recuperação de vínculos familiares rompidos devido ao uso do álcool. Quando ainda existia um vínculo, esse vínculo foi apontado como fator motivacional para a melhoria e restabelecimento das suas responsabilidades. Estabeleceram, ainda, como projeção para o futuro, estabelecer um novo vínculo amoroso ou de amizades e projeções relacionadas a retomada de um trabalho, sendo este, o plano considerado imediato para a retomada da sua vida. Porém, entendem que para voltar ao mercado de trabalho, precisam estar completamente recuperados, levando-os novamente ao cuidado integral em internações como forma de manter a abstinência total para a busca por uma nova oportunidade de trabalho quando seria mais adequado que considerassem a possibilidade de retornar as atividades laborais como fator favorável à sua recuperação. Ao serem questionados sobre projetos concretos que envolvam decisões, escolhas, planos e ações, a maioria dos entrevistados apontaram ser difícil, ou até mesmo impossível, fazer projeções a médio ou longo prazo. De acordo com a literatura atual, Diehl et al. (2011) aponta que o alcoolismo é uma patologia crônica responsável por causar prejuízos clínicos, familiares, sociais, econômicos e laborais na vida do usuário, sendo passível de inúmeras recaídas ao longo da vida. A abstinência ou uso moderado podem ser considerados uma possibilidade quando os usuários não apresentam fatores de riscos importantes como, por exemplo, doenças clínicas ou problemas físicos que podem ser agravos com o uso intensivo do álcool, além de fatores genéticos de dependência química. Almeida e Monteiro (2011) apontam que o uso intensivo do álcool pode desencadear comprometimentos na memória e diminuição da capacidade de tomada de decisões, corroborando com o apontado no artigo revisado.

No artigo de resultado de Vilela et al. (2015), realizado através de revisão de literatura com abordagem qualitativa de caráter exploratório-descritivo. A pesquisa apontou que o alcoolismo tem grande impacto na vida dos usuários, afetando todos os campos do projeto de vida. O principal impacto está relacionado com o afastamento ou a ruptura do vínculo familiar/marital. O segundo campo mais afetado pelo uso nocivo do álcool é a saúde, física e mental dos usuários. Além da estrutura familiar e saúde, outros campos que são afetados devido ao uso intensivo do álcool são: o meio social no qual os amigos estão vinculados ao uso do álcool, o comportamento social onde os usuários se excluem ou são

excluídos/discriminados devido aos estigmas e preconceitos existentes e o campo profissional/financeiro devido as demissões e dificuldades para recolocação no mercado de trabalho, ocasionando sentimentos de fracasso. Desta forma, o artigo evidencia as perdas ocasionadas pelo alcoolismo impactando na vida dos usuários, sendo necessário trabalhar sua autoestima e possibilitar a construção de novos projetos de vida a partir de um novo caminho e novas possibilidades, principalmente a reinserção social. Em consonância com a literatura, Chagas et al. (2010) aponta que o alcoolismo tem afetado os campos familiar, social, profissional e pessoal em um número cada vez maior de pessoas que fazem uso desta substância. Este autor aponta, ainda, que o alcoolismo pode ser considerado um grande problema de saúde pública no Brasil e no mundo, evidenciando estatística que apontam o crescente número de acidentes automobilísticos ocasionados pela somatória uso de álcool e direção.

Para o presente trabalho utilizou-se como artigo de resultado a tese de doutorado defendida por Borges (2022) realizada através de pesquisa qualitativa com coleta de dados a partir de entrevistas narrativas cujo objetivo foi compreender a constituição da trajetória de vida e os projetos sociais de usuárias de álcool acompanhados em dois Centros de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas – Caps AD. Apesar do trabalho ter sido realizado com um grupo de mulheres, compreendeu-se que alguns fatores analisados são coerentes com o padrão de uso característicos de usuários de álcool, independente do sexo. Um dos pontos que pôde ser considerado refere-se ao fato de que a não elaboração do projeto de vida está associada as dificuldades psicossociais enfrentadas por usuários de álcool, principalmente no que se refere a fragilidade ou rompimento de vínculos afetivos e sociais. Um ponto importante apresentado no trabalho revisado diz respeito a falta de exploração do projeto de vida na elaboração do Projeto Terapêutico Singular dos usuários do CAPS AD. O projeto de vida é considerado como fator importante no processo de cuidado e autonomia do usuário, mas nem sempre é contemplado na elaboração do PTS. A autora aponta que o uso do álcool é apenas mais um fator, entre tantos, que compõem a vida do sujeito, salientando a necessidade de olhar para toda a sua história e não apenas para o uso do álcool. Salienta que, quando o olhar do profissional está voltado apenas para este ponto, deixa-se de lado toda a potencialidade de vida que aquele sujeito apresenta, deixando-se de construir um projeto que envolva o cuidado e atenção integral a saúde física, mental e emocional do usuário, o que corrobora com a literatura atual. De acordo com Diehl et al. (2011), as capacitações de

profissionais da saúde e o estabelecimento de uma rede integrada de serviços para apoio assistencial são um dos maiores desafios a serem enfrentados nos próximos anos. Para isso, as equipes de saúde precisarão estar mais treinadas e preparadas para reconhecer, atender e tratar das demandas relacionadas ao uso abusivo do álcool, aprimorando-se com intervenções psicossociais, despidendo-se dos conceitos e julgamentos morais envolvidos na questão do alcoolismo, compreendendo que o cuidado ao sujeito alcoolista é importante no processo de tratamento e que a participação dos familiares é fundamental. Estes autores mencionam uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo – Unifesp que aponta que em entrevistas com familiares de usuários de substâncias psicoativas, 61% desconheciam a existência dos Caps. Os autores apontam que é papel dos profissionais da saúde divulgar aos usuários e seus familiares onde e como buscar ajuda, informar as possibilidades de tratamento e como acessá-los e, principalmente, motivar os usuários de álcool para o tratamento.

Diante do exposto, compreende-se que a Psicologia pode contribuir de maneira importante na elaboração do projeto de vida do usuário etilista. Dentre as diversas abordagens da Psicologia, pode-se destacar duas: A Abordagem Centrada na Pessoa e a Terapia Cognitivo-Comportamental.

A Abordagem Centrada na Pessoa, desenvolvida por Carl Rogers, compreende a relação terapeuta-cliente como uma relação de ajuda. O terapeuta procura auxiliar o cliente no seu crescimento, possibilitando o seu desenvolvimento e sua maturidade de maneira que possa enfrentar a vida. Para que esta relação terapêutica aconteça, são necessárias três atitudes facilitadoras: a compreensão empática, congruência/autenticidade e aceitação positiva incondicional. Diante de um usuário de álcool, ao compreender o seu sofrimento e os fatores que o levam ao uso/recaídas, ao ser autêntico e aceitá-lo incondicionalmente, sem críticas ou julgamentos, possibilita-se a este usuário compreender seu sofrimento e os fatores que o levam ao uso e a ser autêntico consigo próprio, possibilitando seu autoconhecimento, crescimento e maturidade (ROGERS, 2009). Esta abordagem poderá auxiliar ao usuário de álcool compreender quem de fato ele é e o lugar que o álcool ocupa em sua vida, de maneira que compreenda a importância de se vincular ao tratamento, ressignificando o uso e o restabelecimento de cada área de sua vida através da construção do seu projeto de vida.

A Terapia Cognitivo-Comportamental, abordagem desenvolvida por Aaron Beck atua na elaboração da formulação cognitiva para a identificação de como situações

vivenciadas por cada indivíduo podem afetar emocionalmente, promovendo pensamentos disfuncionais e comportamentos mal adaptativos. Através da formulação do Modelo Cognitivo, é possível identificar pensamentos disfuncionais e a influência que exercem sobre o humor e o comportamento. (BECK, 2022). Neste sentido, o Modelo Cognitivo de Recaída poderá auxiliar o usuário de álcool a compreender seu funcionamento cognitivo e o que favorece a manutenção do uso de substâncias psicoativas, identificando situações “gatilho” para o uso do álcool e suas recaídas. Possibilitará ao profissional de psicologia identificar juntamente com o usuário tais fatores e direcionar o tratamento para as possíveis intervenções terapêuticas, incluindo a elaboração do projeto de vida como parte do processo. (Luz Jr., 2004).

CONCLUSÕES

O presente trabalho teve como objetivo compreender as contribuições da Psicologia na elaboração do projeto de vida com usuários de álcool. Diante deste objetivo, evidenciou-se aspectos extremamente relevantes neste contexto: a passividade e ambivalência diante do tratamento oferecido, a compreensão do que vem a ser a recaída e o desejo de ser manter abstinente atribuindo a abstinência como projeto de vida, o impacto do alcoolismo na elaboração do projeto de vida, as estruturas do projeto de vida afetadas e a falta de exploração do projeto de vida pelos profissionais de saúde.

Frente aos achados acima identificados, também foi possível verificar a dificuldade para encontrar materiais literários (em língua portuguesa) sobre o tema, o que aponta uma deficiência quanto produção científica e a necessidade de ampliação do olhar da Psicologia para este público específico. Neste sentido, fomentar ampliação de estudos sobre as possíveis contribuições que a elaboração de projetos de vida pode proporcionar na vida de usuários de álcool, contribuindo de maneira mais efetiva no tratamento e ressignificação do uso abusivo.

Trata-se de uma tarefa inovadora e desafiadora, que irá requerer, um olhar mais amplo para as questões que envolvem o uso do álcool e de outras drogas. E, enquanto profissionais da Psicologia, de que maneira será possível contribuir, individual ou coletivamente, para a ampliação desse olhar.

É extremamente desafiador estar em frente a uma pessoa que tem sua história de vida marcada por diversos contextos psicossociais e que busca ajuda para modificá-la. Desta forma, compreende-se que os profissionais Psicólogos, a partir dos recursos, conhecimento

e habilidades que dispõem, podem contribuir para que esta pessoa possa visualizar o caminho de transformação, sendo necessário, apenas, acreditar que toda pessoa é capaz de transformar sua vida, colocando-se disponíveis para vivenciar, através das relações humanas, esta experiência.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. P.; MONTEIRO, M.F. Neuropsicologia e dependência química. In DIEHL, A.; CORDEIRO, D. C.; LARANJEIRA, R. (Org.). **Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas**. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 98-105.

ARAÚJO, S. M. de; GIRARDI, A. **Projeto de vida: uma visão ampliada**. São Paulo: Paulina, 2016.

ARAÚJO, U. F.; ARANTES, V.; PINHEIRO, V. **Projeto de vida: fundamentos psicológicos, éticos e práticas educacionais**. São Paulo: Summus, 2020.

BECK, J.S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BUNDICK, M. **Pursuing the good life: an examination of purpose, meaningful engagement, and psychological well-being in emerging adulthood**. 2009. 95 p. Tese (Doutorado em Educação) – School of Education, Stanford University, Stanford-CA, 2009.

BORGES, C. D. **Trajetória de mulheres que fazem uso abusivo do álcool: um olhar sobre os projetos de vida e rede social significativa**. 2022. 245 p. Tese (Doutora em Psicologia) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022.

CHAGAS, M. et al. O Alcoolismo e o Grupo de Alcoólicos Anônimos: O Conhecimento de Alcoolistas. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, Florianópolis, v. 2, n. 4-5, p. 190-212, 2010.

DAMON, W. **O que o jovem quer da vida?** São Paulo: Summus, 2009.

DAMON, W.; MENON, J.; BRONK, K. C. The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, v. 7, n. 3, p. 119-128, 2003.

DIEHL, A.; CORDEIRO, D. C.; LARANJEIRA, R. Álcool. In DIEHL, A.; CORDEIRO, D. C.; LARANJEIRA, R. (Org.). **Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas**. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 129-144.

FIGLIE, N. B.; BORDIN, S.; LARANJEIRA, R. **Aconselhamento em dependência química**. 3.ed. Roca, 2015.

FRANKL, V. E. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. Tradução: Ivo Studart Pereira. São Paulo: Paulus, 2011.

KÖCHE, J. C. **Fundamentos da metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa**. Petrópolis: Vozes, 2011.

LUZ JR., E. Dependência química. In KNAPP, P. (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 280-294.

MEDEIROS, E. M. Alcoolismo: uma breve revisão. **Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos**, [s.l.], 2018.

PIRES, F. B.; SCHNEIDER, D. R. Projetos de vida e recaídas em pacientes alcoolistas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 65, n. 1, p. 21-37. 2013.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. Tradução: Manuel José do Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli. 6.ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

SILVA, M. A. M. D.; DANZA, H. C. Projeto de vida e identidade: articulações e implicações para a educação. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 38, 2022.

VILELA, J. S. et al. Influência do alcoolismo nos projetos de vida dos dependentes. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, Viçosa, v. 26, n. 1, p.18-45, 2015.