

## **PREVENÇÃO DE RECAÍDAS BASEADA EM MINDFULNESS PARA DEPENDENTES DE COCAÍNA: REVISÃO INTEGRATIVA.**

Congresso Online De Depressão E Transtornos Mentais, 1ª edição, de 18/01/2021 a 20/01/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-72-3

**PIRES; Vinícius Gonçalves <sup>1</sup>, RAMOS; Carla Elena Clefe <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

**Introdução:** O consumo de drogas no Brasil vem trazendo desafios às políticas públicas, ao cotidiano dos serviços e às relações sociais e familiares. Entre estes desafios encontra-se a necessidade de prevenir recaídas dos indivíduos dependentes de drogas porque a maior limitação do processo de recuperação é a manutenção da abstinência por um período prolongado. De acordo com III Levantamento Nacional sobre uso de Drogas pela População Brasileira (2019) a cocaína é a segunda droga ilícita mais consumida na vida por pessoas com idade entre 12 e 65 anos e a primeira mais associada a mortes violentas, tendo maior impacto na sociedade em geral. Portanto, conhecer e implementar estratégias de prevenção de recaídas são de extrema importância para colaborar com a manutenção da abstinência nos usuários que a tem como objetivo. E a meditação Mindfulness é uma das estratégias de enfrentamento mais acessíveis para ser incorporada à Prevenção de Recaídas. **Objetivos:** conhecer a descrição na literatura científica a eficácia da meditação Mindfulness na prevenção de recaídas em usuários de cocaína. **Método:** Revisão integrativa. A busca de artigos científicos originais e relatos de experiência nos idiomas inglês e português foi realizada nas bases de dados PsycINFO da American Psychological Association e PubMed, nos meses de dezembro de 2019 a fevereiro de 2020, utilizando-se os descritores "Mindfulness", "Cocaine-Related Disorders" e "Relapse Prevention", com recorte temporal de 2013 a 2020. Foram incluídos 2 de 330 artigos encontrados. **Resultados;** A amostra foi composta por artigos predominantemente em inglês, publicados em 2013 e 2018 como resultado de estudos realizados na Espanha e nos EUA, sendo um estudo experimental não randomizado e uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **Resultados:** No primeiro estudo participaram 25 homens e mulheres na faixa etária de 18 a 60 anos, que solicitaram tratamento no ambulatório para substâncias psicoativas na Universidade de Columbia (EUA) e que não apresentaram transtornos psiquiátricos graves nem receberam tratamento psiquiátrico, psicoterapia ou outro tratamento (por exemplo, grupo de 12 passos), previamente. A intervenção consistiu em 10 semanas de treinamento Mindfulness com sessões psicoterapêuticas de apoio durante 50 minutos. Onze(79%) dos 14 pacientes dependentes de maconha completaram o protocolo e 8(57%) alcançaram abstinência por 10 semanas; dos 11 dependentes de cocaína, 8(73%) concluíram as sessões e 6 (55%) se mantiveram abstinentes durante 10 semanas. No segundo estudo composto por uma

<sup>1</sup> Comunidade Terapêutica Associação Centro Social Escola Restaurando Vidas, vg\_pires@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Comunidade Terapêutica Associação Centro Social Escola Restaurando Vidas, carlaenfermeira23@gmail.com

revisão sistemática de 54 ensaios clínicos randomizados, os indivíduos que receberam intervenções mindfulness relataram maiores reduções na frequência de uso de álcool e outras drogas, bem como diminuição de sentimentos negativos (depressão e ansiedade) e houve uma tendência para uma maior aceitação e menos julgamento. Conclusão: Apesar de haver um número crescente de estudos relacionados a meditação Mindfulness na prevenção de recaídas aditivas e comportamentais, poucos trabalham esta questão nos dependentes de cocaína. Esta revisão foi limitada pela ausência de estudos nacionais e pela escassez de publicações internacionais. A meditação Mindfulness é uma intervenção promissora na manutenção da abstinência de cocaína, mas são necessários estudos com maior nível de evidência científica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atenção Plena (Mindfulness), Transtornos Relacionados ao Uso de Cocaína (Cocaine-Related Disorders) e Prevenção de Recaída (Relapse Prevention).

<sup>1</sup> Comunidade Terapêutica Associação Centro Social Escola Restaurando Vidas, vg\_pires@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Comunidade Terapêutica Associação Centro Social Escola Restaurando Vidas, carlaenfermeira23@gmail.com