

# PREVENÇÃO A RECAÍDA



# PREVENÇÃO A RECAÍDA (PR)

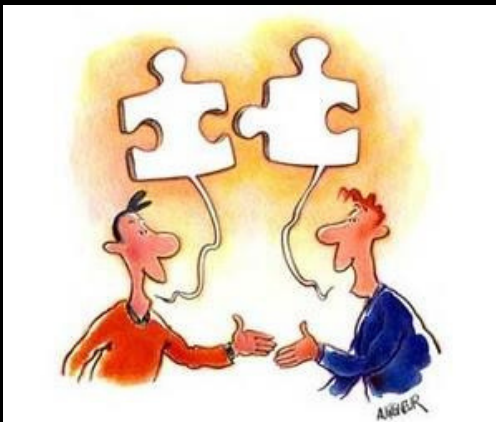
O principal objetivo da PR é tratar o problema da recaída e gerar técnicas para prevenir ou manejar sua ocorrência.



# PREVENÇÃO A RECAÍDA (PR)

A PR busca identificar situações de alto risco, em que o indivíduo é vulnerável à recaída, e usar estratégias de enfrentamento cognitivas e comportamentais para prevenir futuras recaídas em situações similares.

Abordagem cognitivo-comportamental



Identificar e prevenir situações de alto risco



Usar estratégias de enfrentamento para prevenir futuras recaídas



# PREVENÇÃO A RECAÍDA (PR)

A PR combina o treinamento de habilidades comportamentais com intervenções cognitivas destinadas a prevenir ou limitar a ocorrência de episódios de recaídas.





# PREVENÇÃO A RECAÍDA (PR)

O tratamento de PR começa com a avaliação dos potenciais riscos interpessoais, intrapessoais, ambientais e fisiológicos de recaída e os fatores ou situações que podem precipitá-la.



# ESTRATÉGIAS A PREVENÇÃO

## DOIS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1º) Prevenir um **LAPSO** inicial e manter abstinência ou as metas de tratamento de redução de dano



# ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO



2º) Proporcionar o manejo do **LAPSO**, quando de sua ocorrência, a fim de prevenir uma recaída completa, independentemente da situação ou dos fatores de risco iminentes.



O QUE É LAPSO?  
O QUE É LAPSO?



**É UM BREVE MOMENTO DE RETORNO AO  
COMPORTAMENTO DISFUNCIONAL  
ANTERIOR.**





# LAPSO X RECAÍDA

A maioria dos indivíduos que faz uma tentativa de mudar o próprio comportamento em um determinado objetivo experimenta **LAPSOS** que frequentemente conduzem à **recaída**.



## “Efeito de Violação da Abstinência” (EVA)

Os indivíduos que optam por ceder podem ser vulneráveis ao “**Efeito de Violação da Abstinência**” (EVA), que é a auto responsabilização, a culpa e a percepção da perda de controle muitas vezes vivenciada pelos indivíduos após a violação de regras auto impostas.

## “Efeito de Violação da Abstinência” (EVA)

O EVA contém um componente afetivo e um componente cognitivo.

O componente afetivo está relacionado a sentimentos de culpa, vergonha e a desesperança.

O componente cognitivo supõe que se o indivíduo atribui um LAPSO a fatores internos, globais e incontrolláveis, aumenta o risco de recaída.



# MAPA DA RECAÍDA

PARA **MELHORAR** A AUTO-EFICÁCIA DO PACIENTE E  
**PREVENIR** A OCORRÊNCIA DE UM LAPSO

- AUXILIAR OS PACIENTES A LIDAR COM AS SITUAÇÕES

- USAR RESPOSTAS DE ENFRENTAMENTO APROPRIADAS

- ANALISAR RESULTADOS ASSOCIADOS A DIFERENTES ESCOLHAS



# MAPA DA RECAÍDA

## RESPOSTAS POSITIVAS DE ENFRENTAMENTO

- OUVIR MÚSICA
- BRINCAR COM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO
- RIR OU CHORAR
- RIR OU CHORAR
- ESCRITA, PINTURA
- ESCRITA, PINTURA

- PRECE OU MEDITAÇÃO
- DISCUTIR ASSITUAÇÕES COM UM AMIGO
- DISCUTIR ASSITUAÇÕES COM UM AMIGO
- PRATICAR RESPIRAÇÃO PROFUNDA
- PRATICAR RESPIRAÇÃO PROFUNDA



# MAPA DA RECAÍDA

# RESPOSTAS NEGATIVAS DE RESPOSTAS NEGATIVAS DE ENFRENTAMENTO ENFRENTAMENTO

- CRITICAR A SI MESMO
- CRITICAR A SI MESMO  
DEMASIADAMENTE
  - DIRIGIR RÁPIDO
  - DIRIGIR RÁPIDO
  - ROER AS UNHAS
  - ROER AS UNHAS
- TORNAR-SE AGRESSIVO
- TORNAR-SE AGRESSIVO OU

- COMER DE MAIS OU MUITO  
POUCO
  - BEBER MUITO CAFÉ
- EVITAR O CONTATO SOCIAL  
SOCIAL



# DETERMINANDES DO LAPSO E DA RECAÍDA

- AUTO-EFICÁCIA
- EXPECTATIVAS DE RESULTADO
  - MOTIVAÇÃO
  - MOTIVAÇÃO
- ENFRENTAMENTO
- ENFRENTAMENTO
- ESTADOS EMOCIONAIS
  - FISSURA
- APOIO SOCIAL



# PRINCIPAIS TÉCNICAS E INTERVENÇÕES

- REDUZIR DISPONIBILIDADE A EXPOSIÇÃO À DROGA E GATILHOS RELACIONADOS (dinheiro, objetos relacionados ao uso, etc)
- ESTIMULAR A DECISÃO DE PARAR DE USAR EXPLORANDO AS CONSEQUÊNCIAS DO USO, POSITIVAS E NEGATIVAS



# PRINCIPAIS TÉCNICAS E INTERVENÇÕES

- AUTOMONITORAMENTO E IDENTIFICAÇÃO, CONDUZINDO ANÁLISES FUNCIONAIS DO USO DE SUBSTÂNCIAS.
  - RECONHECER A FISSURA CONDICIONADA E DESENVOLVER ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTÁ-LAS.



# PRINCIPAIS TÉCNICAS E INTERVENÇÕES

- IDENTIFICAR DECISÕES APARENTEMENTE IRRELEVANTES QUE PODEM CULMINAR EM SITUAÇÕES DE RISCO
  - PREPARAR PARA EMERGÊNCIAS E ENFRENTAMENTO DA RECAÍDA NO USO DE SUBSTÂNCIAS



# PRINCIPAIS TÉCNICAS E INTERVENÇÕES

- DESENVOLVER HABILIDADES DE RECUSA DA DROGA
- IDENTIFICAR E CONFRONTAR PENSAMENTOS SOBRE DROGA





**OBRIGADO!**

[www.clinicajorgejaber.com.br](http://www.clinicajorgejaber.com.br)  
Instagram: Clínica Jorge Jaber

