

O que é DBT para TUS?

A DBT (Dialectical Behavior Therapy) é uma abordagem terapêutica baseada em evidências, desenvolvida originalmente para tratar o transtorno de personalidade borderline. Sua adaptação para os Transtornos por Uso de Substâncias (TUS) combina intervenções específicas para lidar com comportamentos de alto risco, regulação emocional e recaídas, integrando uma visão acolhedora e prática sobre o sofrimento associado ao uso de substâncias.

Essa modalidade foca no equilíbrio entre **aceitação** e **mudança**, ajudando o paciente a desenvolver habilidades para manejar emoções intensas, impulsos e situações de risco, ao mesmo tempo que promove a construção de uma vida mais significativa e satisfatória.

Modos de tratamento da DBT para TUS

A DBT para TUS combina diversos componentes terapêuticos para promover uma abordagem abrangente. Esses incluem:

1. **Treinamento de habilidades em grupo:** Grupos psicoeducativos onde os pacientes aprendem e praticam habilidades divididas em módulos como:
 - Regulação emocional;
 - Tolerância ao sofrimento;
 - Eficácia interpessoal;
 - Mindfulness.
 2. **Terapia individual:** Sessões semanais com foco nos objetivos pessoais do paciente, incluindo a redução do uso de substâncias, manejo de gatilhos emocionais e estratégias para evitar recaídas.
 3. **Consultas telefônicas(Coaching telefônico):** Apoio em tempo real, permitindo que os pacientes apliquem as habilidades aprendidas no momento em que enfrentam desafios no dia a dia.
 4. **Equipe de consultoria para terapeutas:** Reuniões regulares entre os profissionais de saúde envolvidos, garantindo que a equipe esteja alinhada e apoiando o paciente com consistência.
-

Para quais casos recomenda-se a DBT para TUS?

A DBT é indicada para pessoas com Transtornos por Uso de Substâncias que enfrentam:

- **Impulsividade e comportamentos de risco:** Incluindo overdoses, automutilação ou comportamentos suicidas relacionados ao uso de substâncias;
- **Comorbidades psiquiátricas:** Como transtornos de personalidade, depressão e ansiedade;

- **Dificuldade em lidar com emoções intensas:** Que frequentemente levam ao uso de substâncias como estratégia de enfrentamento;
 - **Histórico de recaídas:** Quando estratégias convencionais de tratamento não têm sido suficientes.
-

Ferramentas que a DBT para TUS oferece

A DBT para TUS disponibiliza um conjunto de **ferramentas práticas e eficazes** para ajudar os pacientes a lidar com os desafios do uso de substâncias. Algumas das mais relevantes incluem:

- **Plano de manejo de recaídas:** Envolve identificar situações de alto risco, criar estratégias para evitar ou lidar com esses momentos e desenvolver uma rede de apoio.
 - **Habilidades de tolerância ao sofrimento:** Técnicas específicas para enfrentar momentos de crise sem recorrer às substâncias.
 - **Mindfulness:** Ferramenta para aumentar a **consciência** sobre emoções, pensamentos e comportamentos **sem julgamento**, promovendo escolhas mais conscientes.
 - **Substituições dialéticas:** Técnicas que ajudam o paciente a transformar comportamentos impulsivos de uso de substâncias em estratégias saudáveis e alternativas.
-

Mecanismos fisiológicos envolvidos

Os Transtornos por Uso de Substâncias afetam o cérebro de forma significativa, especialmente as regiões responsáveis pelo controle de impulsos, processamento de recompensas e regulação emocional. A DBT para TUS ajuda a:

- **Reduzir a hipersensibilidade ao estresse:** Fortalecendo o córtex pré-frontal, responsável pelo controle cognitivo e tomada de **decisões racionais**.
- **Regular o sistema de recompensa:** Reduzindo a busca por prazer imediato através do uso de substâncias e fortalecendo a motivação para **recompensas de longo prazo**.
- **Estabilizar a atividade do sistema límbico:** Promovendo maior **controle emocional** e resistência aos gatilhos ambientais e emocionais que levam ao uso de substâncias.
- **Equilibrar o sistema nervoso autônomo:** Pacientes com TUS frequentemente apresentam hiperativação do sistema nervoso simpático, intensificando impulsos e dificultando o controle emocional. Estratégias **inovadoras** da DBT, como **mudança de temperatura** (mergulhar o rosto em água gelada) e **exercício intenso**, ativam o **sistema parassimpático**, promovendo relaxamento rápido e ajudando a **interromper padrões impulsivos** de uso.