

Plano Terapêutico – Psicologia Cognitiva-Comportamental para o Tratamento da Dependência Química

- **Fase inicial**

- Estabelecer contrato e meta sobre o uso
- Motivar o paciente para a abstinência:
 1. Psicoeducação
 - Modelo cognitivo, aplicado aos pensamentos pré-contemplativos da paciente e ao desafio de seu conteúdo;
 - Material psicoeducativo a respeito da dependência química;
 2. Análise das vantagens e desvantagens em manter o uso.
 3. Construir uma aliança terapêutica forte.
- Promover a remissão de estados emocionais negativos:
 1. Identificação e avaliação do conteúdo dos pensamentos automáticos.
- Socialização ao registro de pensamentos automáticos (RPA);
- Uso do diálogo socrático para o pensamento ambivalente;
- Ensinar a monitorar e responder a pensamentos sabotadores.
 2. Treinamento inicial de habilidades para resolver problemas.
- Elaborar lista de problemas e metas para áreas com maiores dificuldades.
- Escolher estratégia de fácil aplicação e resolução para as áreas com maiores dificuldade.

- **Fase intermediária**

- Promover a abstinência:
 1. Socialização aos modelos cognitivos para o uso de substâncias e para a recaída.
 2. Uso de técnicas cognitivas e comportamentais.
 - Identificação de situações de risco;
 - Identificar pensamentos automáticos relacionados às situações de risco;
 - Estratégias para lidar com as situações de risco;
 - Socialização ao registro de pensamentos automáticos (RPA)
 - Identificação e avaliação dos pensamentos quentes – *Construindo pensamentos alternativos.*
- Reestruturação cognitiva:
 1. Técnicas de questionamento socrático para pensamentos, suposições e crenças:

- Sobre si mesma em relação à substância e sobre a substância e permissão para o uso.

- De inadequação e incapacidade

- De vulnerabilidade.

- Treinamento reforçador de habilidades para resolver problemas:

- * Incluir metas e estratégias na lista de problemas e metas para as seguintes áreas – saúde/prevenção de recaídas, autoimagem e lazer;

- * Escolher estratégias de resolução;

- * Implementar estratégias e identificar e responder funcionalmente a pensamentos sabotadores;

- **Fase final**

- Promover a manutenção de ganhos terapêuticos:

- 1. Verificar comprometimento com responsabilidades e com o que já foi aprendido;

- 2. Monitorar efetividade de novas crenças funcionais;

- Preparar para o término e prevenir recaídas:

- 1. Demonstrar o progresso terapêutico, atribuindo à paciente a responsabilidade pela melhora.

- 2. Identificar as expectativas em relação ao progresso e ajustá-la.

- 3. Questionar ao paciente sobre suas preocupações em relação ao término do tratamento.

- 4. Revisar o que foi aprendido nas terapias e tratamento e como poderia ser útil em situações futuras

- 5. Informar sobre os benefícios da continuidade das terapias no pós-tratamento.