

RECONSTRUÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA AUTOIMAGEM EM DEPENDENTES QUÍMICOS

MENDES, M. F. F.¹

OLIVEIRA, L. F. S.²

KAPASI, V. Z.³

PINTO, D. S. M.⁴

RESUMO

A reconstrução da autoimagem é indispensável para recuperação de dependentes químicos, atuando alinhando pensamentos, crenças e valores diante do realinhamento individual e senso de personalidade. O uso abusivo de álcool e outras drogas degrada a forma que o indivíduo se percebe e gera sentimentos negativos sobre o seu “eu” no mundo. Ao trazer de volta a autoestima positiva, confirmamos a capacidade de reintegração e sobriedade, reforçando uma estrutura concreta e conduzindo a reconhecer suas qualidades, capacidades e potencialidades em um novo espelho de sentidos e propósitos.

Palavras-chave: Autoimagem. Dependentes químicos. Autocuidado. Sobriedade.

ABSTRACT

Reconstruction of self-image is essential for the recovery of drug addicts, it acts by aligning thoughts, beliefs and values in the face of individual realignment and sense of personality. The abusive use of alcohol and other drugs degrades the way an individual perceives themselves and generates negative feelings about their “self” in the world. By bringing back positive self-esteem, we confirm the capacity for reintegration and sobriety, reinforcing a concrete structure and leading us to recognize our qualities, capabilities and potential in a new mirror of meanings and purposes.

Keywords: Self-image. Drug addicts. Self-care. Sobriety.

¹ Maria Fernanda Filla Mendes. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: ¹ psicomariafernandafilla@gmail.com

² Luis Fernando Sanches de Oliveira. Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: ² pur157157@gmail.com

³ Victoria Zaroni Kapasi. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: ³ viczkapasi@gmail.com

⁴ Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: ⁴ debora.malaguido@fap.com.br

INTRODUÇÃO

A autoimagem e a autoestima são indispensáveis na construção da identidade, bem-estar e saúde mental. Em pessoas com uso abusivo de substâncias químicas, é notável os prejuízos na forma que julgam, percebem a si e o mundo. A autoimagem se fragmenta em pequenos ou nulos pedaços em função das normas, pensamentos e ações que levaram ao decaimento enquanto ser funcional e ativo.

Em um período relativo de tempo, atividades comuns como a saúde, lazer e trabalho, perdem o sentido levando a falta de identidade e amor-próprio. Ao enfrentar desafios a ponto de se esbarrar com a morte, a veem como uma chave para outras oportunidades. Modificar a forma de se enxergar, é o ponto de partida para uma mudança significativa, um incentivo a ações presentes e futuras.

A reconstrução da importância da autoimagem em dependentes químicos, é vital para abstinência e recuperação, a forma positiva de se encontrar fortalece os vínculos, princípios e crenças, articulando a resiliência para um bom funcionamento interno e social. O trabalho investiga as inferências na reestruturação dos pensamentos declinantes sobre a autoimagem e autoestima em adictos.

OBJETIVOS

Transformar o olhar do indivíduo com enfraquecimento da autoimagem e autoestima, devido ao uso abusivo de álcool e outras drogas, estimulando-os a reconhecer sua importância e enxergarem uma forma mais respeitosa quanto a si.

METODOLOGIA

Práticas dinâmicas em roda de terapia em uma comunidade terapêutica de acolhimento e reabilitação de homens entre 18 a 59 anos em vulnerabilidade social com uso abusivo de álcool e outras drogas. Foram abordadas formas subjetivas para ressaltar o próprio valor enquanto ser coletivo e individual, único e singular de suas qualidades e virtudes favorecendo uma jornada limpa de substâncias.

DESENVOLVIMENTO

O indivíduo que faz uso constante de substâncias abusivamente, sem controle e sem se importar a vida, caracteriza-se como dependente químico. Configurado como doença biopsicossocial e submissos à substância como fonte de prazer, amenizar ansiedades, medos, aliviar dores físicas, etc. (Silva, et al. 2023).

Conforme Silva et al, evidências científicas apontam que:

[...] o consumo exacerbado de drogas e os danos provocados-direta ou indiretamente–pela dependência química fomentam o desenvolvimento de inúmeros problemas físicos e mentais. [...] a ação de utilizar as drogas ocupa a função central na vida dos dependentes químicos em detrimento de outras atividades, como o autocuidado [...]. Um estudo realizado com usuários de drogas que participavam do “grupo terapêutico de educação em saúde na promoção do autocuidado” evidenciou que os cuidados pessoais são comumente prejudicados, uma vez que o julgamento e a crítica nestes indivíduos se apresentam alterados; por conseguinte, não identificam seus reais problemas e necessidades. (SILVA, FERREIRA, BORBA, KALINKE, NIMTZ E MAFTUM, 2016, p102-105).

Para Schultheisz e Aprile (2013), a forma que o indivíduo vê e impõe valor ao seu interior, é denominada autoestima, sendo positiva ou negativa em variadas situações. Fundamental para saúde mental e física, pode afetar o meio social e seus afetos. Se refere a forma como nós aceitamos com base na estruturação interna, como enxergamos o futuro e valorizamos o próximo.

As primeiras identificações foram feitas por William James, que estudou a intensidade das funções mentais para se adaptar ao ambiente, a identificação do indivíduo com o mundo pode interferir na autoestima e ações como opiniões, convicções, padrões, etc. O relacionamento com a família e a adolescência, também interferem na construção. Na formação da identidade, o indivíduo pode se auto avaliar através de sentimentos e pensamentos no processo (Maria Rita, 2013).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), os dependentes químicos são nomeados junto a doenças crônicas e problemas sociais, já que não é suficiente apenas achar o sintoma e tratá-lo, é necessário entender as causas, a raiz do impulso para o vício. Na terapia em grupo, a fala com pessoas na mesma situação, podem ajudar na compreensão, identificando características, comportamentos e crenças que refletem na dependência e nos padrões. Yalom (2005, p.35) cita “Quanto mais a terapia desfizer a autoimagem negativa do paciente por meio de novas experiências relacionais, mais efetiva a terapia será”.

O processo de mudança ocorre em 4 etapas, segundo Bittencourt (2009) *apud* SOUSA, RIBEIRO, MELO, MACIEL, OLIVEIRA (2013), a Pré-contém-plação é a negação do comportamento e da realidade. A Contemplaçao é o começo da percepção, porém sem grande vontade de mudança. Na Ação, o indivíduo reconhece os comportamentos e cria estratégias para mudança. Por último e mais complicado, a Manutenção mantém o comportamento e garante os ganhos da Ação. O desafio é sustentar a conduta e evitar que lapsos aconteçam, para que esteja firmemente ligado a seus princípios e valores enquanto ser social e pessoal.

O uso das substâncias é uma forma de expressão e percepção sobre si e o mundo. Para Rigotto e Gomes (2002), a ação é indispensável no ponto de partida consciente. Ao se deparar sem saída, por algo que sufoca sua vida, como as ruas, falta de amparo, dinheiro e dignidade, a escapatória fatalmente é a morte. Se esbarrando nela, surge a percepção para ação, ao reconhecer e entender que é capaz de mudança, estará aberto a novos caminhos e posicionamentos.

CONCLUSÃO

A reconstrução da autoimagem em dependentes químicos é fundamental na recuperação, reinserção dos convívios e na imagem que se tem de si. Ressaltamos o domínio cuidadoso com a autoestima, retomando a consciência, os sentidos e a vontade de viver. Encontrando o autoconhecimento, a visão distorcida passa por uma mais construtiva e otimista, se reerguendo e encontrando um novo propósito.

Através de dinâmicas e reflexões, ferramentas importantes no processo, ajudamos a redescobrir valores pessoais, a fim de evitar recaídas, para um ambiente de aceitação, autoconhecimento, respeito e desenvolvimento pessoal.

Dessa forma, concluímos que a reconstrução da autoimagem e autoestima, é um alicerce para edificação de novos caminhos com sentido de identidade, significados, perspectivas e ambições renovadas, consequentemente o fortalecimento interno para abstinência.

REFERÊNCIAS

SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo; APRILE, Maria Rita. **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação.** Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013.

BAUS, José. **Prevenção da recaída: um programa de ajuda para dependentes químicos em recuperação.** Florianópolis: Revista de Ciências Humanas, n.25, p.162-168, abril de 1999.

CARVALHO, Flávia Regina Mendes; BRUSAMARELLO Tatiana; GUIMARÃES, Andréa Noeremberg; MAFTUM, Mariluci Alves. **Causas de recaída e de busca por tratamento referidas por dependentes químicos em uma unidade de reabilitação.** Colombia Médica: Vol. 42 Nº 2 (Supl 1), Abril-Junio 2011.

Da Silva, E. R., Ferreira, A. C. Z., Borba, L. O., Kalinke, L. P., Nimtz, M. A., & Maftum, M. A. (2016). **Impacto das drogas na saúde física e mental de dependentes químicos.** Cienc Cuid Saude, 15(1), 101-108.

Da Silva, Solange Ferreira; Da Silva, Diego. **Como a psicoterapia de grupos pode auxiliar no tratamento de pacientes dependentes químicos.**Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.9.n.06. jun. 2023.

Guilhardi, H. J. (2002). **Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade.** Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor, 63-98.

Paz, F. M., & Colossi, P. M. (2013). **Aspectos da dinâmica da família com dependência química.** Estudos de Psicologia (Natal), 18, 551-558.

RIGOTTO, Simone Demore; GOMES, William B. **Contextos de Abstinência e de Recaída na Recuperação da Dependência Química.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Jan-Abr 2002.

Sousa, P. F., Ribeiro, L. C. M., de Melo, J. R. F., Maciel, S. C., & Oliveira, M. X. (2013). **Dependentes químicos em tratamento: um estudo sobre a motivação para mudança.** Temas em Psicologia, 21(1), 259-268.