



Saúde mental: Tratamento Psicológico associado a Terapia Medicamentosa

*Sérgio Lúcio Albuquerque Nóbrega¹; Raissa Matos Tavares²;
Mário Gustavo Lúcio Albuquerque de Nóbrega³; Michael Moreira Cruz Gonçalves Santana⁴;
Elizabeth Alves Silva⁵; Martha Maria Macedo Bezerra⁶*

Resumo: As modernas formas de tratamento que associam psicoterapia e intervenção medicamentosa, têm sido mais utilizadas numa ampla gama de possibilidades. Além disso, tem havido maior demanda pelo uso de medicações apropriadas, combinadas com a utilização técnicas psicoterapêuticas, o que tem cada vez mais, chamado a atenção, seja de psicólogos como de psiquiatras. A junção entre essas duas terapêuticas tem se mostrado especialmente importante nas situações de transtorno bipolar, quadros de depressão, ansiedade, e até de esquizofrenias, onde apenas o uso de medicamentos tende apenas a propiciar a estabilização da condição. O presente estudo discute a saúde mental e os benefícios de uma associação entre o tratamento psicológico e a terapia medicamentosa. Concluiu-se que a combinação da psicoterapia com a farmacoterapia representa uma estratégia mais completa para o tratamento de diversos transtornos mentais. Embora haja desafios a serem enfrentados, os benefícios dessa combinação, como a redução mais eficaz dos sintomas, a prevenção de recaídas e a melhor adesão ao tratamento, demonstram que essa é uma estratégia poderosa para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Saúde mental. Psicoterapia. Intervenção medicamentosa.

¹ Graduação em Medicina pela Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte (FMJ). Graduado no curso de Farmácia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Sergio.l.nobrega@gmail.com;

² Graduação em Medicina pela Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte (FMJ). raimatos010@gmail.com;

³ Graduação em Medicina pela Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte (FMJ). Graduação em Biomedicina e Farmácia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Mestrado em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Residência Médica em Cirurgia Geral pela Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte (FMJ). Médico Cirurgião Geral da Coordenadoria Integrada de Operações Aéreas (CIOPAER/CE). Médico Regulador e Interventor do SAMU- CE. mgnobrega@gmail.com;

⁴ Graduação em medicina pela Universidade Federal do Acre - UFAC, especialização em gastroenterologia e endoscopia digestiva alta diagnóstica. Atuo na área médica em urgência e emergência hospitalar e pré-hospitalar aéreo e terrestre, gastroenterologia clínica e videoesofagogastroduodenoscopia diagnóstica. michaelcsantana@hotmail.com;

⁵ Graduação em Pedagogia pela Universidade Estadual Vale do Acaraú, UVA-CE e em Administração de Empresas pela mesma Instituição de Ensino Superior; Especialização em Gestão e Docência do Ensino Superior e em Psicopedagogia Clínica e Institucional pela Faculdades Integradas de Cruzeiro, FIC, Brasil. Também em Educação Inclusiva com ênfase em Deficiência Intelectual pela mesma Instituição de Ensino Superior. Orcid: 0000-0001-7396-2508. elizabethalvessilva@gmail.com;

⁶ Doutorado em Saúde Coletiva pela Faculdade de Medicina do ABC; Sao Paulo. Mestrado em Educação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Possui Licenciatura em Pedagogia pela Universidade Regional do Cariri, especialização em Língua Portuguesa pela Universidade Estadual do Ceará, especialização em Políticas Públicas pela Universidade Regional do Cariri e, especialização em Saúde Mental e Psiquiatria pela Universidade Estadual do Vale do Acaraú. Orcid: 0000-0002-6664-4517 marthamacedo2016@gmail.com.

Mental health: Psychological Treatment associated with Drug Therapy

Abstract: Modern forms of treatment that combine psychotherapy and medication intervention have been used in a wide range of possibilities. Furthermore, there has been a greater demand for the use of appropriate medications, combined with the use of psychotherapeutic techniques, which has increasingly drawn the attention of both psychologists and psychiatrists. The combination between these two therapies has proven to be especially important in situations of bipolar disorder, depression, anxiety, and even schizophrenia, where the use of medication alone tends to stabilize the condition. The present study discusses mental health and the benefits of an association between psychological treatment and drug therapy. It was concluded that the combination of psychotherapy with pharmacotherapy represents a more complete strategy for the treatment of various mental disorders. Although there are challenges to be faced, the benefits of this combination, such as more effective reduction of symptoms, prevention of relapses and better adherence to treatment, demonstrate that this is a powerful strategy to improve patients' quality of life.

Keywords: Mental health. Psychotherapy. Drug intervention.

Introdução

As modernas formas de tratamento que associam psicoterapia e intervenção medicamentosa, tem sido mais utilizada numa ampla grama de possibilidades. Além disso, tem havido maior demanda pelo uso de medicações apropriadas, combinadas com a utilização técnicas psicoterapêuticas, o que tem cada vez mais, chamado a atenção, seja de psicólogos como de psiquiatras, e isso não tem acontecido por acaso (Beck, 1993).

No momento em que pensamos em saúde emocional ou saúde mental, imaginamos de imediato que pessoas com sintomas a serem estabilizados ou controlados. Porém, pessoas possuem uma história, fruto de suas vivências, experiências carregadas de sentimentos, que merecem toda nossa atenção e compreensão. A junção da medicação associada a um recurso psicoterapêutico tem a intenção de propiciar uma abordagem de forma integral, que não apenas alivia os sintomas, como tende a promover uma mudança mais eficaz, profunda e duradoura, relacionada ao bem-estar dos indivíduos (Corrigan e Watson, 2000).

A junção entre essas duas terapêuticas tem se mostrado especialmente importante nas situações de transtorno bipolar, quadros de depressão, ansiedade, e até de esquizofrenias, onde apenas o uso de medicamentos tende apenas a propiciar a estabilização da condição (Cuijpers, et al, 2020). No caso da psicoterapia como coadjuvante, esta oferece um ambiente mais propício

a reflexão e o demandado suporte emocional. Quando utilizados de maneira consorciada, tal estratégia tem auxiliado indivíduos a voltarem às suas tarefas cotidianas, com maior segurança e controle emocional.

O presente estudo pretende discutir o uso vinculado dessas duas formas de tratamento, apresentando algumas possíveis abordagens psicológicas, examinando as possibilidades de tal integração, bem como eventuais desafios delas decorrentes. Também discutir-se-á sobre como proceder a escolha entre o tratamento apenas com a psicoterapia, com o uso da medicação somente ou com a utilização de ambos procedimentos, respeitando oportunamente, as singularidades de cada caso.

Conceitos e Abordagens em Psicoterapia

A psicoterapia é um método bastante eficaz para ajudar as pessoas a conscientizarem-se e entenderem seus comportamentos, atitudes, suas reações emocionais e padrões de pensamento. No *setting* terapêutico, o indivíduo que busca ajuda, encontra um espaço mais seguro para dialogar sobre suas dificuldades e descortinar novas estratégias e possibilidades de enfrentamento para os desafios (Fouad e Catalano, 2019). Existem diferentes modalidades de psicoterapia. A opção por uma delas, dependerá, tanto do problema vivenciado, como das características das pessoas demandantes, como da própria formação e especialização do profissional. Na sequência, analisam-se algumas formas de tratamento psicoterapêuticos.

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

Uma das terapias mais recentemente adotada é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Trata-se de uma estratégia terapêutica relativamente nova, que tem conquistado muita adesão profissional de profissionais psicólogos, notadamente daqueles que fazem o uso conjunto com as prescrições medicamentosas, em consórcio com o profissional psiquiatra. A TCC tem por fundamentos de que nossos pressupostos cognitivos apresentam uma direta relação com a maneira como demonstramos nossas emoções e, conseqüentemente, como nos comportamos. Portanto, se pudermos mudar nossa maneira de pensar sobre alguma situação, provavelmente, nossas atitudes e tendências a ação também mudariam. Essa abordagem tem demonstrado inúmeros benefícios para a compreensão das atitudes e comportamentos, principalmente em casos de fobias, depressão, ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo

(TOC). Beck (1993) nos orienta que, quando a terapia se mostra associada a prescrição de medicação apropriada, tal como antidepressivos e ansiolíticos, tem se mostrado bem mais eficiente na ajuda relacionada a autonomia e controle das pessoas sobre seus sintomas e sobre as suas vidas, de uma maneira geral.

Psicanálise

A psicanálise, inspirada nas ideias de Sigmund Freud, busca a compreensão das interações dos conteúdos inconscientes, como influenciadores diretos dos nossos comportamentos e pensamentos. Trata-se de uma modalidade terapêutica que investiga os “porões” do nosso sofrimento emocional, para uma compreensão mais ampla daquilo que nos causa mal-estar. Embora outras abordagens tenham surgido, a psicanálise ainda goza de prestígio e popularidade entre profissionais. Tem se mostrado relevante mesmo em questões emocionais complexas, a exemplo de depressões e transtornos obsessivos-compulsivos. Pode-se utilizar a medicação, que atuará como coadjuvante, principalmente no controle dos sintomas mais severos. (Freud, 1917).

Terapia Humanista

A terapia humanista nos conduz a concentrar-se no potencial humano, na sua evolução pessoal e em sua constante busca pela autorrealização.

Para Carl Rogers, baseado na teoria de Abraham Maslow, acredita que é necessário que o terapeuta conecte-se com a essência do seu cliente, evidenciando e trazendo a sua consciência o que esse possa ter de melhor. Em conjunto com a utilização de medicamentos, essa abordagem parece ser muito útil. O uso da medicação proporcionará a estabilização dos sintomas, ao mesmo tempo em que, terapia humanista vai atuando no fortalecimento emocional e, em proporcionar ao demandante, uma reestruturação na sua vida, para que seja mais plena e autêntica (Rogers, 1951).

Terapia Interpessoal

Já a Terapia Interpessoal tem seu foco nos relacionamentos na maneira como acontecem as interações sociais. Seus fundamentos partem do pressuposto de que as dificuldades relacionais, causadoras de ansiedade e/ou depressão, surgem de relações tóxicas e não satisfatórias, as quais o indivíduo precisa lidar na sua rotina diária. A terapêutica consiste em identificar as atitudes e comportamentos disfuncionais e, adotar uma nova estratégia comportamental para lidar com tais situações, de maneira a obter-se uma melhoria na qualidade dessas relações, bem como orientar o indivíduo na reconstrução de suas comunicações interpessoais, para que sejam qualitativamente mais saudáveis e significantes. É necessário em muitos casos, a antidepressivos, em casos de depressão mais resistente, para que se promova o mais rápido possível um alívio dos sintomas. Dessa forma, a terapia ocorrerá mais tranquilamente, no tempo do paciente, que fica mais relaxado para se conectar com a maneira como vivencia seus relacionamentos, de forma que possa modificar suas estratégias para que suas relações interpessoais, possam lhe proporcionar um maior bem-estar social. (Klerman et al., 1984).

Terapia Corporal e Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética é uma abordagem terapêutica que vai além da tradicional conversa, integrando corpo e mente para ajudar as pessoas a se reconectarem com suas emoções e liberar tensões acumuladas (Lowen, 1971). Criada por Alexander Lowen nos anos 1950, essa terapia parte da ideia de que nossos corpos guardam não só nossas experiências, mas também nossos traumas e emoções reprimidas. É como se o corpo fosse um espelho da nossa vida emocional.

A Análise Bioenergética busca justamente trazer essa conscientização à tona, permitindo que a pessoa sinta suas emoções de forma mais plena e viva, sem as amarras das tensões que o corpo carrega. A seguir, vamos explorar como essa terapia funciona e de que forma ela pode nos ajudar a viver de maneira mais autêntica e integrada (Oliveira e Teixeira, 2024).

A Análise Bioenergética é baseada em alguns conceitos fundamentais que nos ajudam a entender a relação profunda entre o que sentimos e como nosso corpo reage (Lowen, 1980).

Um dos princípios mais importantes é a ideia de que corpo e mente estão intimamente conectados. Quando passamos por experiências emocionais intensas ou traumas, isso não afeta apenas a nossa mente, mas também o nosso corpo, que acaba criando padrões de tensão muscular. Essas tensões podem nos impedir de sentir e expressar plenamente nossas emoções, comprometendo nossa vitalidade. Wilhelm Reich (1973), que influenciou muito Lowen, já falava dessa energia que flui pelo corpo e que pode ser bloqueada por emoções reprimidas.

Outro ponto central da Análise Bioenergética é o conceito de "bioenergia", uma espécie de energia vital que circula pelo nosso corpo e é essencial para nossa saúde física e emocional. Quando essa energia fica bloqueada, a pessoa pode começar a sentir sintomas físicos e emocionais, como ansiedade, depressão, dores crônicas, e uma sensação de desconexão consigo mesma (Lowen, 1971).

A Análise Bioenergética também promove o autoconhecimento através, não apenas da mente, mas principalmente do corpo. Ao se reconectar com o corpo, a pessoa começa a se conscientizar das emoções que estavam "presas", o que abre caminho para viver de forma mais autêntica, sem tantas barreiras internas (Lowen, 1980).

Para que se possa alcançar uma adequada integração entre corpo e mente, a Análise Bioenergética utiliza várias técnicas que envolvem o movimento, a respiração e a expressão emocional, todas pensadas para liberar tensões e trazer uma maior consciência corporal:

a) Uma parte importante da terapia são os exercícios físicos. Eles ajudam a soltar as tensões acumuladas no corpo e a aumentar a percepção que o paciente tem de si mesmo. Os movimentos podem incluir alongamentos, exercícios de respiração, dança e até gestos expressivos. Tudo isso com o intuito de facilitar a liberação das emoções presas e trazer o corpo de volta à vida (Lowen, 1971).

b) A respiração desempenha um papel fundamental na Análise Bioenergética. Técnicas de respiração são utilizadas para melhorar a oxigenação do corpo e ajudar a liberar emoções reprimidas. Respirar de forma profunda e consciente pode fazer com que a pessoa se sinta mais conectada com suas sensações e sentimentos.

c) Durante as sessões, a expressão emocional é incentivada. Isso significa que o paciente é encorajado a deixar suas emoções fluírem de maneira espontânea e genuína, seja através de gestos, movimentos ou até sons. Essa liberdade permite que o corpo e a mente se alinhem de forma mais profunda, liberando bloqueios emocionais que muitas vezes causam desconforto.

c) Em algumas situações, o terapeuta pode usar o toque e/ou algum contato para ajudar o paciente a se conectar com áreas do corpo onde há maior tensão. Esse contato pode ser fundamental para desbloquear regiões que estão "fechadas" e, assim, facilitar o processo de liberação emocional.

Benefícios da Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética oferece uma série de benefícios que vão muito além do alívio físico das tensões. Ela promove uma transformação completa da maneira como a pessoa se relaciona com suas emoções e com o mundo à sua volta. Segundo Lowen (1980), dentre as principais transformações estariam a **Liberação de Tensão**, já que as práticas e exercícios propostos auxiliariam na liberação tanto das tensões físicas acumuladas diretamente na nossa musculatura, quanto das emocionais cotidianas, proporcionando um relaxamento profundo e uma agradável sensação de bem-estar.

Outra transformação possível segundo Lowen é o **Aumento da Consciência Corporal**, que tende a acontecer ao longo da terapia. Neste caso, a medida em que avança no seu processo de autoconhecimento, o paciente desenvolve uma consciência maior sobre o seu corpo, suas emoções e principalmente sobre os seus padrões de comportamento, o que tende a conduzir a um autoconhecimento mais profundo.

A continuidade do processo terapêutico também conduz a uma **Melhoria na Expressão Emocional**, que se torna cada vez mais adequada e humanizada. Neste sentido a psicoterapia permite que as emoções sejam expressas de forma mais livre, o que pode trazer alívio psicológico e emocional.

Todos esses benefícios, levam a uma maior integração **entre Corpo e Mente**, o que permite a pessoa sentirem-se mais conectadas consigo mesmas e, de maior sensação de equilíbrio e completude.

Em resumo, a Análise Bioenergética, para além de uma terapia corporal, é uma forma de redescoberta pessoal. Os exercícios propostos, ajudam a proporcionar uma maior reflexão entre o que sentimos e a forma como nosso corpo reage às emoções. Ao evidenciar diretamente o corpo, a terapia bioenergética nos ajuda, através dos movimentos, a liberar as tensões que nos impedem de viver de maneira plena e autêntica. Portanto, não só nos tornamos mais conscientes

de nós mesmos, como também mais aptos para lidar com nossas emoções e desafios de maneira mais saudável e equilibrada.

Considerações Finais

O uso consorciado entre uma intervenção psicológica e os fármacos, é uma estratégia mais completa para a recuperação e o fortalecimento da qualidade da saúde mental do indivíduo.

É fundamental que cada terapêutica e tratamento seja elaborado e ajustado em conformidade com as necessidades individuais, respeitando-se o momento de vida e as singularidades de cada um. Quando bem planejada, a integração entre a intervenção psicoterapêutica e medicamentosa pode ajudar não somente a equilibrar os sintomas negativos, mas também a promover um crescimento e amadurecimento pessoal, que se mostre mais profundo e duradouro.

A escolha entre as abordagens, seja isolada ou consorciada depende de vários fatores, como a gravidade do transtorno, a resposta do paciente ao tratamento e a preferência pessoal. O mais importante é que essa decisão seja tomada de maneira colaborativa, entre o profissional de saúde e o paciente, sempre buscando o melhor para o bem-estar e a qualidade de vida de quem está em tratamento.

É importante ressaltar que a Análise Bioenergética deve ser realizada por profissionais qualificados e treinados, que possam conduzir o processo terapêutico de maneira segura e ética. A combinação dessa abordagem com outras formas de terapia pode enriquecer ainda mais a experiência do paciente, promovendo um tratamento mais completo e eficaz.

Ao abordar os problemas mentais, do ponto de vista de uma visão unicamente psicológica, biológica ou farmacológica, pode-se estar refutando um tratamento mais adequado ao indivíduo que sofre. Portanto, ainda representa um desafio o reconhecimento da complexidade e dos muitos fatores relacionados ao surgimento dos transtornos mentais, e em encontrar-se maneiras de integrá-los respeitando suas especificidades.

Referências

BECK, A. T. Cognitive therapy: Past, present, and future. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1993, 61(2), 194-198.

CORRIGAN, P. W., e WATSON, A. C. The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2000, 9(1), 35-53.

CUJJPERS, P., KARYOTAKI, E., WEITZ, E., ANDERSSON, G., HOLLON, S. D., VAN STRATEN, A. The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2020, 277, 486-496.

FOUAD, M. N., LEE, J. Y., CATALANO, R. F. **Health Disparities: Definitions and Measurement**. Oxford Bibliographies Online, 2019.

GENDLIN, E. **Focusing**. New York: Bantam Books, 1981.

LOWEN, A. (1971). **Bioenergetics**. New York: Penguin Books.

LOWEN, A. (1980). **Nourishing the Body**. New York: Penguin Books.

OLIVEIRA, Gislene Farias de e TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira. Wilhelm Reich e a Psicologia Corporal. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 2023, v.11, No. 17, p. 32-36, <https://10.14295/rlapc.v11i17.177>. Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/177/328>. Acesso em: 22.09.2024.

REICH, W. (1973). **The Function of the Orgasm: Discovery of the Orgone**. New York: Farrar, Straus and Giroux.

SCHORE, A. N. **Affect Regulation and the Repair of the Self**. New York: Norton, 2003.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

NÓBREGA, Sérgio Lúcio Albuquerque; TAVARES, Raissa Matos; NÓBREGA, Mário Gustavo Lúcio Albuquerque de; SANTANA, Michael Moreira Cruz Gonçalves; SILVA, Elizabeth Alves; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Saúde mental: Tratamento Psicológico associado a Terapia Medicamentosa. *Id on Line Rev. Psic.*, Outubro/2024, vol.18, n.73, p. 541-549, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 02/10/2024; Aceito 17/10/2024; Publicado em: 31/10/2024.