



## A eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da dependência de álcool

The effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of alcohol dependence

La eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento de la dependencia del alcohol

Marcela Soares de Souza Lima<sup>1</sup>, Mel Bradley da Fonte<sup>1</sup>, Eduarda Arruda Gusmão de Mello Santos<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Mapear na literatura científica evidências de eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da Dependência de Álcool, comparando-a com outros tratamentos padrão (e ausência de tratamento) e examinar sua incidência no tratamento da dependência. **Métodos:** Trata-se de uma Revisão de Escopo elaborada conforme o “*JB1 Manual for Evidence Synthesis*”. Foram analisados estudos que relacionam os objetivos supracitados. As buscas nas bases “BVS”, “Pubmed” e “Google Acadêmico” com os descritores “Cognitive Behavioral Therapy” e “Alcohol”, usando os filtros “publicações dos últimos 5 anos” e “texto completo gratuito”, resultaram em 141 artigos. **Resultados:** Foram selecionados 10 estudos que alinhavam-se aos critérios de inclusão. Há concordância entre todos os estudos acerca da eficácia da TCC no tratamento da Dependência de Álcool, embora o grau de evidência varie conforme modalidade, uso de fármaco e/ou combinação com outras abordagens baseadas em evidências. Dados obtidos de metanálises indicam que as melhores práticas envolvem combinação entre farmacoterapia e TCC ou outra terapia baseada em evidências. Apresenta ampla incidência de uso, porém, no Brasil, os profissionais não são suficientemente especializados, em sua maioria. **Considerações finais:** Pode se considerar que a TCC apresenta eficácia e ampla utilização no tratamento da Dependência de álcool, equiparando-se a outras terapias baseadas em evidências.

**Palavras-chave:** Terapia cognitivo-comportamental, Álcool, Abuso de álcool, Transtornos relacionados ao uso de substâncias, Tratamento farmacológico.

### ABSTRACT

**Objective:** To map scientific literature evidence on the efficacy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of Alcohol Dependence, comparing it with other standard treatments (and the absence of treatment) and to examine its incidence in the treatment of dependence. **Methods:** This is a Scoping Review developed according to the “*JB1 Manual for Evidence Synthesis*.” Studies related to the aforementioned objectives were analyzed. Searches in the databases “BVS,” “PubMed,” and “Google Scholar” using the descriptors “Cognitive Behavioral Therapy” and “Alcohol,” with the filters “publications from the last 5 years” and “free full text,” resulted in 141 articles. **Results:** Ten studies that met the inclusion criteria were selected. All studies agree on the efficacy of CBT in treating Alcohol Dependence, although the degree of evidence varies according to

<sup>1</sup> Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife - PE.

modality, use of medication, and/or combination with other evidence-based approaches. Data obtained from meta-analyses indicate that best practices involve a combination of pharmacotherapy and CBT or another evidence-based therapy. There is widespread use; however, in Brazil, most professionals are not sufficiently specialized. **Conclusion:** CBT is effective and widely used in the treatment of Alcohol Dependence, comparable to other evidence-based therapies.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy, Alcohol, Alcohol abuse, Substance use disorders, Pharmacological treatment.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Mapear en la literatura científica las evidencias de eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento de la Dependencia de Alcohol, comparándola con otros tratamientos estándar (y la ausencia de tratamiento) y examinar su incidencia en el tratamiento de la dependencia. **Métodos:** Se trata de una Revisión de Alcance elaborada según el “Manual JBI para la Síntesis de Evidencias”. Se analizaron estudios que relacionan los objetivos mencionados. Las búsquedas en las bases de datos “BVS”, “PubMed” y “Google Scholar” con los descriptores “Cognitive Behavioral Therapy” y “Alcohol”, usando los filtros “publicaciones de los últimos 5 años” y “texto completo gratuito”, resultaron en 141 artículos. **Resultados:** Se seleccionaron 10 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. Todos los estudios coinciden en la eficacia de la TCC en el tratamiento de la Dependencia de Alcohol, aunque el grado de evidencia varía según la modalidad, el uso de fármacos y/o la combinación con otras enfoques basados en evidencias. Los datos obtenidos de metanálisis indican que las mejores prácticas implican una combinación de farmacoterapia y TCC u otra terapia basada en evidencias. Hay un amplio uso, aunque en Brasil, la mayoría de los profesionales no están suficientemente especializados. **Conclusión:** Se concluye que la TCC presenta eficacia y amplia utilización en el tratamiento de la Dependencia de Alcohol, equiparándose a otras terapias basadas en evidencias.

**Palabras clave:** Terapia cognitivo-conductual, Alcohol, Abuso de alcohol, Trastornos por uso de sustancias, Tratamiento farmacológico.

---

## INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida entre as décadas de 1950 e 1970 por Aaron Beck, que buscava validar empiricamente a psicanálise como método científico. Beck inicialmente acreditava que a depressão estava ligada à hostilidade autodirigida, mas, ao analisar os conteúdos oníricos de pacientes com depressão, identificou que esses sonhos refletiam menos hostilidade e mais pensamentos negativos relacionados à autoimagem. Ele percebeu que essas cognições também estavam presentes no estado de vigília, levando-o a compreender a depressão como um transtorno caracterizado por pensamentos disfuncionais sobre si, os outros e o futuro – a chamada tríade cognitiva (BECK AT, 2022).

A partir dessa compreensão, Beck conduziu pesquisas que comprovaram a eficácia da abordagem Cognitivo-Comportamental, consolidando a TCC como uma intervenção estruturada, de curta duração, orientada para o presente e centrada na modificação de pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais (BECK AT, 2022; RUSH AJ, et al., 1977).

O modelo cognitivo da TCC propõe que as cognições humanas, divididas em níveis – pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças nucleares –, desempenham papel central no comportamento e no humor do indivíduo. A TCC busca intervir nesses níveis por meio de técnicas estruturadas que promovem a reestruturação cognitiva e a remissão dos sintomas (DOBSON D e DOBSON KS, 2018). Além de sua flexibilidade para se adaptar às demandas individuais e culturais, a TCC apresenta princípios comuns aplicáveis à maioria dos casos. Entre esses princípios, destacam-se a aliança terapêutica sólida, a conceitualização cognitiva contínua, o foco no presente, o uso de sessões estruturadas e a ênfase no protagonismo do cliente no processo terapêutico. Esse modelo educativo promove a autonomia do paciente ao fornecer ferramentas para que ele identifique e modifique padrões disfuncionais de pensamento e comportamento (BECK AT, 2022).

Reconhecida como o padrão-ouro para o tratamento de transtornos mentais, a TCC tem demonstrado eficácia em diversas condições, incluindo os Transtornos por Uso de Substâncias (TUS) (BECK AT, 2022; HOFMANN SG, et al., 2012). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o uso nocivo de substâncias como um padrão de consumo que causa ou pode causar risco à saúde (DIEHL LF, et al., 2018). No caso específico do álcool, o DSM-5-TR descreve o Transtorno por Uso de Álcool como um padrão problemático de consumo que resulta em prejuízos clinicamente significativos. Esse transtorno é caracterizado por um agrupamento de sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos que indicam o uso contínuo de álcool, apesar das consequências negativas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022).

No contexto do tratamento da dependência de álcool, a TCC apresenta-se como uma abordagem valiosa. Seu principal objetivo é identificar e modificar crenças disfuncionais que sustentam os comportamentos mal-adaptativos relacionados ao consumo de álcool, promovendo a redução do uso e a prevenção de recaídas (DOS SANTOS GB e DE CASTRO FERREIRA LM, 2023). Essa abordagem também permite explorar os rituais e pensamentos associados ao consumo, fornecendo ao indivíduo estratégias práticas para lidar com os gatilhos e superar a dependência. A dependência de álcool é um problema de saúde pública global, com sérias implicações individuais, sociais e econômicas.

Apesar da gravidade do problema, há lacunas na literatura sobre a eficácia comparativa da TCC em relação a outros tratamentos padrão e à ausência de tratamento. Investigá-la sob a perspectiva de práticas baseadas em evidências é fundamental para subsidiar intervenções eficazes e acessíveis, que promovam a qualidade de vida e a saúde mental da população. Assim, a presente revisão teve como objetivo mapear na literatura científica evidências sobre a eficácia da TCC no tratamento da dependência de álcool, comparando-a a outras intervenções e à ausência de tratamento. Além disso, buscou-se analisar sua incidência no contexto do tratamento dessa condição, contribuindo para a consolidação de práticas clínicas fundamentadas e o aprimoramento dos protocolos terapêuticos disponíveis.

## MÉTODOS

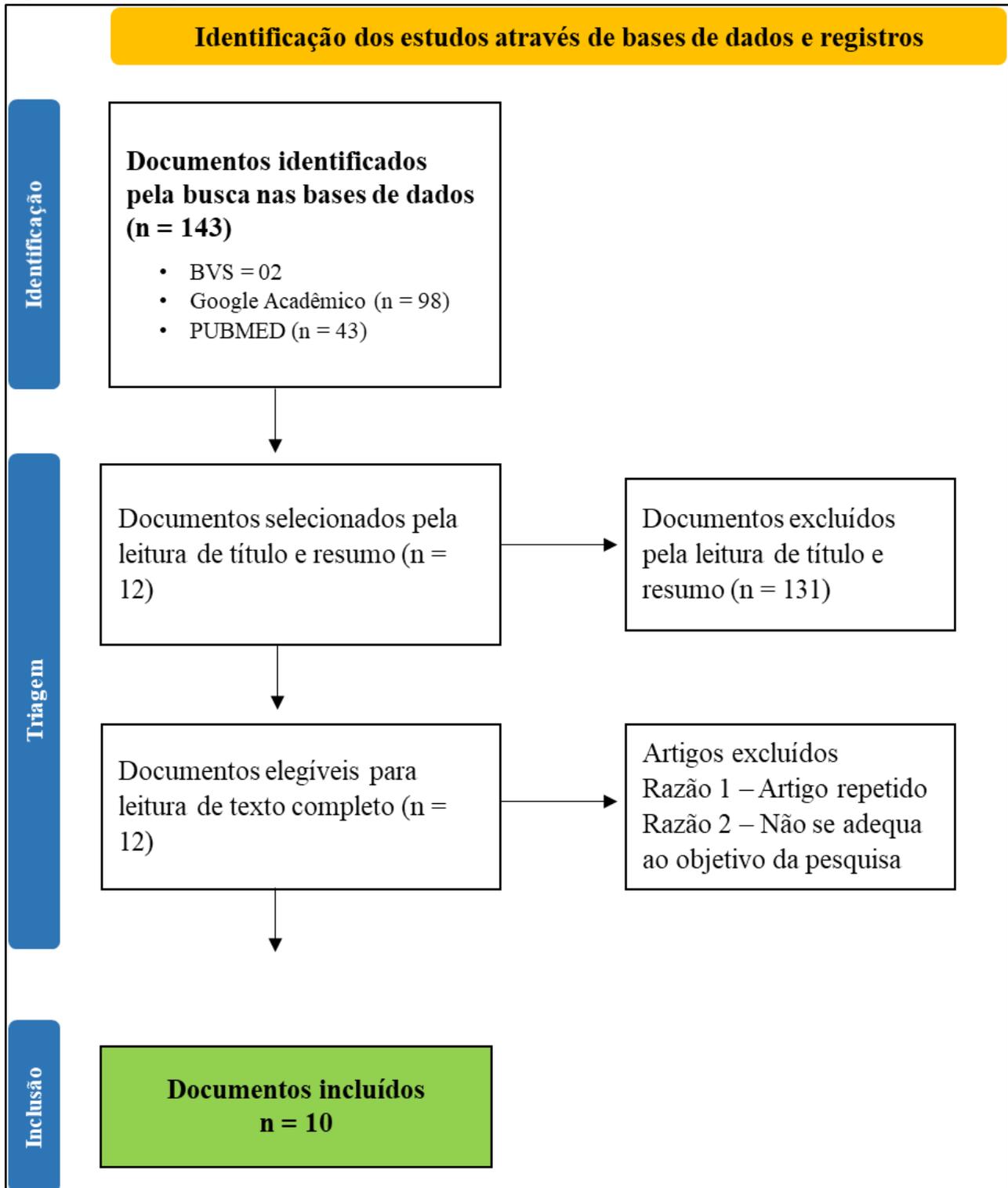
Esta pesquisa se trata de uma Revisão de Escopo (scoping review) elaborada conforme as nove etapas metodológicas do Manual para Síntese de Evidências do Instituto Joanna Briggs (JBI Manual for Evidence Synthesis) para elaboração de revisões de escopo (PETERS MD, et al., 2024). As etapas descritas são: definir e alinhar os objetivos e perguntas; desenvolver e alinhar os critérios de inclusão com os objetivos e perguntas; descrever a abordagem planejada para busca, seleção, extração de dados e apresentação de evidências; procurando pelas evidências; selecionando a evidência; extraíndo as evidências; análise das evidências; apresentação dos resultados; resumir as evidências em relação ao propósito da revisão, tirando conclusões e observando quaisquer implicações das conclusões. Também será utilizada a lista de verificação do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) para a elaboração desta pesquisa (DIAGRAM RG, 2020).

A questão de pesquisa foi elaborada conforme a estratégia mnemônica PCC (população, conceito e contexto) no qual “P” se refere ao público adulto dependente de álcool, “C” a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e “C” ao tratamento da dependência de álcool. A estratégia formulou a seguinte questão de pesquisa: qual a eficácia da utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da dependência de álcool?

Para identificação de estudos relevantes, foram feitas buscas nas bases de dados “BVS”, “Pubmed” e “Google Acadêmico” - a utilização de literatura cinzenta se fez necessária pela escassez de literatura nacional acerca da temática - através dos descritores “Cognitive Behavioral Therapy” e “Alcohol”, com o operador booleano “AND” e os filtros “publicações dos últimos 5 anos” e “texto completo gratuito”. As pesquisas mais recentes incluídas são do ano de 2023. Os critérios de inclusão foram estudos que avaliassem a eficácia da TCC no tratamento da dependência de álcool em adultos. A eficácia do tratamento é avaliada através de ensaios clínicos controlados, que poderão ser usados para decisões clínicas assertivas e melhores práticas de saúde. O tratamento que alcança seus objetivos propostos dentro das condições ideais - que foram avaliadas em pesquisa - se mostram eficazes.

A estratégia para busca e seleção de fontes de evidência ocorreu conforme indicado no Manual JBI (PETERS MDJ, et al., 2024), constando na **Figura 1**. A seleção das evidências dos estudos incluídos foi realizada por duas pesquisadoras. A extração de dados foi orientada por um quadro desenvolvido pelas autoras que incluía os seguintes dados: autores do estudo, ano de publicação e síntese dos principais achados. Os dados extraídos foram apresentados no **Quadro 1**.

**Figura 1** - Estratégia de busca nas bases de dados e registros.



Fonte: Lima MSS, et al., 2025.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 143 artigos através dos descritores “Cognitive Behavioral Therapy” e “Alcohol”, com o operador booleano “AND” e os filtros “publicações dos últimos 5 anos” e “texto completo gratuito”, nas 3 diferentes bases de dados utilizadas. Dessa maneira, após leitura de títulos e resumos, foram selecionados 10 estudos que abordavam a temática e que se alinhavam com os critérios de inclusão. Foram selecionados três artigos publicados no ano de 2023, dois artigos dos anos de 2019 e 2021, um artigo de 2020 e um de 2022. Dentre os artigos avaliados estavam incluídos 3 Metanálises, 1 Revisão Sistemática com Metanálise, 1 Revisão Sistemática, 2 Pesquisas Qualitativas, 2 Revisões Integrativas da Literatura e 1 Revisão de Escopo. No que se refere à força e qualidade das evidências, as Diretrizes Metodológicas do Ministério da Saúde fornecem o Sistema GRADE de classificação (BRASIL, 2014). Dessa forma, foram encontrados 5 estudos com nível alto de evidência e 5 com nível muito baixo de evidência. 5 dos estudos selecionados (50%) foram de origem internacional, enquanto os outros 5 (50%) foram desenvolvidos no Brasil.

Esta revisão de escopo compõe dez estudos (Quadro 1), sendo 50% (n=5) dos estudos nacionais e 50% (n=5) internacionais. Em concordância com o que vêm sendo evidenciado pela literatura e pesquisa nos últimos anos, todos os estudos alegaram diferentes níveis quanto a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da dependência de álcool, considerando diversas especificidades, como os tratamentos adjuvantes utilizados, modalidade da psicoterapia (individual, em grupo, baseada em tecnologia), combinação entre medicação e psicoterapia ou entre diferentes tipos de abordagens cognitivas e/ou comportamentais. A TCC apresenta uma literatura robusta no que se refere ao tratamento de diversos transtornos mentais, inclusive da dependência química de diferentes categorias de substância (BECK AT, 2022).

**Quadro 1 - Síntese dos principais achados da TCC no tratamento da dependência de álcool.**

N	Autor/ano	Principais achados
1	DOS SANTOS AA, et al. (2021)	Pesquisa qualitativa. Destaca-se a eficácia da TCC no tratamento da dependência de álcool, enfatizando sua abordagem centrada na compreensão das crenças e padrões de comportamento individuais, através do modelo cognitivo, identificando e reestruturando pensamentos disfuncionais relacionados à dependência. Além disso, ressalta-se a importância de uma abordagem holística do alcoolismo, incluindo o contexto individual e coletivo do paciente. A estratégia de redução de danos também é mencionada como uma forma de minimizar as consequências negativas do consumo de álcool. Por fim, destaca-se a necessidade de treinamento dos profissionais de saúde para lidar adequadamente com os pacientes dependentes de álcool.
2	RAY LA, et al. (2020)	Revisão sistemática com metanálise. A TCC combinada à farmacoterapia possui benefício aumentado em comparação aos cuidados usuais e a farmacoterapia. A TCC não se mostra mais eficaz do que outra terapia baseada em evidências quando adicionada aos cuidados normais e farmacoterapia.
3	MAGILL M, et al. (2019)	Metanálise. A TCC tem um efeito significativo quando comparada a nenhum tratamento ou tratamento mínimo, mas seu impacto é menor quando comparado a outras formas de terapia. Além disso, a TCC parece ser mais útil para reduzir o consumo de substâncias do que para promover a abstinência completa e seus efeitos parecem se manter ao longo do tempo, mesmo após o término do tratamento inicial.
4	KILUK BD, et al. (2019)	Metanálise. Os resultados demonstraram eficácia das intervenções baseadas em tecnologia e TCC como terapia autônoma para consumo excessivo de álcool ou complemento aos cuidados usuais em ambientes especializados. Além disso, os maiores efeitos encontrados foram em estudos que avaliaram esse tratamento como complemento ao cuidado usual. Alguns benefícios encontrados com o tratamento da TCC por tecnologia são o potencial custo-benefício e a maior capacidade de alcance. Pontua-se também como um benefício a capacidade da TCC baseada em tecnologia atingir grandes populações e eliminar a necessidade de terapia presencial. Destaca-se a necessidade de mais estudos bem controlados em comparação com os serviços presenciais para determinar eficácia relativamente significativa.

N	Autor/ano	Principais achados
5	ALMEIDA ÉAS, et al. (2022)	Pesquisa Qualitativa e Exploratória. Os psicólogos em Centros de Atenção Psicossocial para Álcool e Drogas (CAPS AD) enfrentam desafios como falta de infraestrutura e capacitação, afetando a avaliação dos resultados. Apesar das discussões prioritárias envolverem políticas públicas e saúde mental, as abordagens cognitivo-comportamentais mostram resultados positivos. Além disso, a psicanálise continua sendo uma referência, entretanto foi observado a necessidade de investimentos em estudos de avaliação de resultados de tratamento, monitoramento e avaliação para direcionar políticas públicas eficazes, capacitação de trabalhadores da saúde mental em abordagens mais eficazes e a importância de abordagens individualizadas devido à diversidade de respostas dos usuários.
6	MEHTA K, et al. (2021)	Metanálise. As intervenções cognitivo-comportamentais integradas tiveram um efeito positivo, porém não significativo, nas consequências do uso de substâncias, mas houve uma melhoria significativa nos sintomas de saúde mental. Implementar essas intervenções em comparação com tratamentos focados em um único transtorno mostrou-se mais eficaz. A estabilidade nos resultados dos sintomas de saúde mental foi observada ao longo do tempo, enquanto os resultados relacionados ao uso de substâncias foram mais significativos em acompanhamentos posteriores. Análises por subgrupos sugerem benefícios específicos para condições como Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e uso de álcool em comparação com outros transtornos.
7	SHAHZADI M, et al. (2023)	Revisão Sistemática. A TCC foi associada a melhoras comportamentais e de adaptação em pacientes com Transtornos Relacionados ao Uso de Substâncias (TUS) e Transtornos Relacionados ao Consumo de Álcool. A combinação de TCC com a Entrevista Motivacional (EM) pode ser mais eficaz do que a TCC isolada, oferecendo uma abordagem promissora no tratamento de TUS. Os resultados ressaltam a importância da TCC como parte integrante do tratamento psicológico para TUS, destacando seus benefícios na promoção de mudanças positivas no comportamento e na adaptação dos pacientes afetados.

Fonte: Lima MSS, et al., 2025.

Uma metanálise que analisou a literatura acerca do tratamento da TCC combinada à farmacoterapia para transtorno por uso de álcool em adultos - ou outros Transtornos Por Uso de Substâncias (TUS) - evidenciou-a como uma psicoterapia baseada em evidências para o tratamento da dependência química. São pontuadas outras modalidades baseadas em evidências, como a Entrevista Motivacional (EM) e o Manejo de Contingências (MC). A TCC não demonstrou melhor desempenho do que outra modalidade baseada em evidências, não havendo indicações do uso de uma em detrimento de outra, havendo possibilidade de combinações entre si, o que corrobora com outros estudos encontrados nesta pesquisa. Os autores sugerem que as melhores práticas devem incluir a farmacoterapia combinada à TCC ou outra terapia baseada em evidências. Os achados indicam que a TCC oferece benefícios no tratamento medicamentoso, ajudando a desenvolver habilidades essenciais para a adesão do paciente ao tratamento enquanto o medicamento não apresenta efeito. Além disso, a TCC abordará problemas que não serão resolvidos somente pelo uso da medicação (RAY LA, et al., 2020; RAY LA, et al., 2019).

Em relação ao uso da TCC em diferentes modalidades, observou-se em uma metanálise na qual foram realizados 15 ensaios clínicos randomizados que investigaram as possibilidades da utilização da TCC baseada em tecnologia, potencialidades também no campo digital. As intervenções abordadas no estudo utilizam além da TCC, elementos combinados de outras abordagens baseadas em evidências, sendo a EM uma das mais integradas (KILUK BD, et al., 2019). A TCC baseada em tecnologia apresentou, nos ensaios clínicos, vantagens como maior custo-benefício no tratamento, maior probabilidade de fidelidade às práticas baseadas em evidências e a capacidade de atingir grandes populações e indivíduos, podendo aumentar o alcance da intervenção, visto que há possibilidade de ser realizado o tratamento sem que haja necessidade de comparecimento às sessões presenciais. Esta modalidade poderá servir como complemento à farmacoterapia, objetivando o cuidado integrativo. É fundamental enfatizar que não sugere-se a substituição dos serviços presenciais ou estabelecidos por este, pois, sabe-se que apesar dos resultados promissores,

conclusões firmes são prematuras no momento, sendo necessárias maiores comparações mais bem controladas. Dentre as limitações apresentadas pela pesquisa, está o número relativamente pequeno de estudos acerca da temática e variações das intervenções e ensaios incluídos na pesquisa.

No cenário da TCC na modalidade de grupos, uma revisão de escopo realizada no Brasil por Almeida ÉAS e Sartes LMA (2021) avaliou o cenário de estratégias cognitivas e/ou comportamentais no tratamento da dependência de álcool e outras drogas no mundo e levantou estudos sobre o uso destas abordagens em Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas (CAPS AD) no Brasil, trazendo dados relevantes no que se refere à eficácia utilização da TCC em grupo. Este modelo vem se mostrando bastante promissor no tratamento de dependência de substâncias, tendo como foco a psicoeducação, aprendizado e implementação de estratégias de enfrentamento para manejo de situações de risco, prevenção de recaída e manutenção da abstinência. Esses achados assemelham-se com outras práticas já utilizadas nos próprios serviços do CAPS AD (SANTOS ÉGD, 2010; SILVA CJ e SERRA AM, 2004).

Outro estudo das mesmas autoras evidencia o benefício e utilidade de intervenções da TCC voltadas à evitação do consumo, resistência à impulsos, solução de problemas e compreensão de sentimentos, pensamentos disfuncionais, comportamentos e crenças voltadas ao álcool, que possibilitam mudanças de hábitos e estilo de vida - a mudança no estilo de vida é apontada como um elemento essencial para a redução do risco de recaídas. Ao correlacionar esses achados, entende-se que a estratégia da terapia grupal poderá trazer benefícios ao estimular o paciente/usuário do serviço, que estando em um grupo social específico pode se sentir mais disposto a compartilhar sua história e conseqüentemente seus modelos cognitivos disfuncionais, facilitando o processo de reestruturação cognitiva. De acordo com a literatura, é sugerido também a eficácia da TCC em grupo na redução de taxas de recaída, mesmo após 6 a 12 meses do fim do tratamento, fortalecendo os achados descritos anteriormente (ALMEIDA ÉAS e SARTES LMA, 2021; DE LIMA SCG e PUCCI SHM, 2023).

No que se refere à comparação da eficácia da TCC em relação a outros tratamentos, uma metanálise de Ray LA, et al. (2020) aponta a TCC como uma terapia baseada em evidências, assim como outras modalidades de terapia, como EM e MC, sendo eficaz para esse tipo de tratamento, combinada a farmacoterapia. Nesse estudo, a TCC não apresentou melhor desempenho do que outras terapias baseadas em evidências, não se mostrando a necessidade do uso de uma abordagem/intervenção em detrimento da outra. Uma revisão sistemática realizada em 2023 sugere que a combinação da TCC com outras abordagens terapêuticas, como a EM, pode produzir resultados mais eficazes do que a TCC realizada isoladamente (SHAHZADI M, et al., 2023).

É possível perceber que apesar de não haver maior indicação ou aumento de eficácia comprovada a depender do tipo de abordagem que é utilizada isoladamente, o estudo sugere que a combinação entre elas indica uma boa prática e potencializa resultados mais eficazes. Além disso, para a utilização mínima ou não utilização de tratamento algum, uma metanálise aponta que a TCC apresenta eficácia moderada a grande quando comparada a nenhum tratamento ou tratamento mínimo, sugerindo que a TCC é tão eficaz quanto outras formas de terapia ativa, tendo maior nível de eficácia quando comparada a condições mínimas de tratamento (MAGILL M, et al., 2019). Uma revisão de 2023 corrobora com esses dados ao trazer estudos que apontam eficácia significativa da TCC quando comparada a nenhum tratamento, moderadamente eficaz em relação à tratamento mínimo e sem superioridade quando comparada a outra terapia específica (DE LIMA SCG, et al., 2023).

Em relação ao uso da TCC com ou sem combinação com farmacoterapia, a metanálise de Ray LA, et al. (2020) sugere que quando combinadas, o paciente terá suporte e habilidades desenvolvidas enquanto ainda não há efeito medicamentoso aparente, o que aumenta a adesão ao tratamento e trata de sintomas que não serão alcançados pelo fármaco, como o desenvolvimento de competências realizado na TCC. Corroborando com a literatura, o estudo aponta que a TCC não é superior a outros tratamentos baseados em evidências para dependência, porém é superior aos cuidados habituais. A revisão de escopo nacional, de Almeida ÉAS e Sartes LMA (2021) aponta também que tratamentos que combinam TCC com outras abordagens comportamentais obteve tamanho de efeito maior que a TCC associada a tratamento farmacológico ou TCC

isolada, no tratamento de dependência de vários tipos de substâncias. Essa afirmação incita maior investigação no que se refere ao uso e eficácia dos fármacos.

No que se refere à incidência do uso da TCC no tratamento da dependência de álcool, de modo geral, a literatura evidenciou a presença de outras terapias cognitivas e comportamentais em todos os estudos, além da TCC clássica (ALMEIDA ÉAS e SARTES LMA, 2021; ALMEIDA ÉAS, et al., 2022; DE LIMA SCG e PUCCI SHM, 2023; DOS SANTOS, et al., 2021; DOS SANTOS MFR e DE CASTRO AF, 2023; KILUK BD, et al., 2019; MAGILL M, et al., 2019; MEHTA K, et al., 2021; RAY LA, et al., 2020; RAY LA, et al., 2019; SHAHZADI M, et al., 2023). O seu uso isolado demonstra eficácia, assim como outras terapias baseadas em evidências, porém apresenta maior força quando no tratamento são realizadas combinações. A literatura revisada neste estudo traz a TCC bem consolidada no processo do tratamento de dependência de álcool e outras drogas, seja no tratamento individual, em grupo, terapias mediadas pelo digital, dentre outros formatos, principalmente no cenário internacional. Esse achado levanta questionamentos acerca da ausência de sua incidência no Brasil.

No âmbito nacional, os principais órgãos dedicados ao tratamento do público em questão são os CAPS AD - além das clínicas particulares especializadas. Apesar de se fazer presente o uso da TCC na dependência de álcool no país, ao avaliar a prática de profissionais de CAPS AD, é revelado que eles não seguem uma única abordagem, mas diversas - dentre elas, terapias baseadas em evidências no tratamento da dependência de álcool e também outras sem evidências na literatura. Os que relatam utilizar a TCC geralmente o fazem de modo superficial e obtêm pouca fundamentação acerca da mesma, tendo aprendido muitas das estratégias na prática, sem especializações ou qualificações para a demanda. Não há uma metodologia estruturada para gerenciamento de grupos e sistematização de atividades no CAPS AD, sendo observados diferentes referenciais de abordagens e protocolos gerais do Ministério da Saúde. Apesar das vantagens, benefícios destacados e evidências científicas acerca da TCC no tratamento da dependência de álcool, a revisão de escopo supracitada pontua os achados provenientes de apenas 5 estudos relatando a aplicação de estratégias cognitivo-comportamentais em CAPS AD no Brasil, evidenciando escassez de estudos nacionais na área (ALMEIDA ÉAS e SARTES LMA, 2021).

Deve ser ressaltado que esta revisão apresenta limitações que devem ser consideradas. Primeiramente, é importante pontuar que as bases de dados e estratégia de busca traçada podem não ter sido suficientes para abarcar todos os conteúdos e especificidades acerca do tema na literatura. É importante considerar também que alguns dos estudos incluídos apresentam baixo nível de evidência científica, de acordo com o sistema GRADE (BRASIL, 2014). Além disso, foi necessário o uso de literatura cinzenta para que fosse possível ter um panorama nacional satisfatório acerca da temática. As limitações ressaltadas refletem lacunas científicas identificadas, em especial no âmbito nacional. Sendo assim, esta revisão corrobora quanto ao incentivo à elaboração de pesquisas futuras. Os resultados encontrados por esse estudo, poderão contribuir para a literatura científica acerca da eficácia da TCC no tratamento da dependência de álcool, além de dar destaque a um público que apesar de tão significativo, também é marginalizado e pouco visto no campo da saúde mental.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A TCC é uma abordagem psicológica que apresenta evidências para diversas psicopatologias, dentre elas, a dependência de álcool. Os achados apontam consenso na literatura no que se refere à sua eficácia, alegando diferentes níveis a depender do tratamento utilizado (apenas a TCC clássica; TCC combinada à farmacoterapia; TCC combinada à outras terapias baseadas em evidências; TCC comparada à nenhuma ou pouca intervenção; TCC comparada a outras terapias sem eficácia determinada). Apesar do grande número de evidências e literatura científica, em âmbito nacional a TCC não se encontra dentre os principais métodos adotados pelos psicólogos nos serviços especializados - como o CAPS AD, no Brasil - se devendo parte disso a ausência de sistematização no tratamento. Os profissionais que relatam utilizá-la, de modo geral, não apresentam especialização ou domínio da teoria e prática, refletindo por vezes em uma prática superficial. Nota-se a escassez de pesquisas acerca da temática, sendo de extrema importância realizações de novos estudos e capacitação de profissionais da área.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Instituição de Educação Superior (IES) Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) por proporcionar os meios acadêmicos necessários para a realização desta revisão. Agradecemos também aos tutores e à orientadora que colaboraram e estiveram envolvidos no desenvolvimento deste material. Agradecemos, ainda, aos nossos familiares e amigos por todo o apoio e suporte ao longo da jornada acadêmica e no desenvolvimento deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA ÉAS, SARTES LMA. A Terapia Cognitivo-Comportamental Aplicada ao CAPS AD: Uma Revisão de Escopo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 2021; 21(2): 674-692.
2. ALMEIDA ÉAS, et al. Inserção das Estratégias Cognitivo-Comportamentais no CAPS Álcool e Drogas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2022; 42: e239448.
3. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5-TR: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed, 2022; 544-568p.
4. BECK JS. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022; 2-54p.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes metodológicas: Sistema GRADE – Manual de graduação da qualidade da evidência e força de recomendação para tomada de decisão em saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
6. DE LIMA SCG, PUCCI SHM. A Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento da Dependência Química de Álcool em Adultos: Uma Revisão Integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2023; 9(7): 1116-1126.
7. DIAGRAM, Prisma Flow. PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only. 2020.
8. DIEHL A, et al. Dependência Química: Prevenção, Tratamento e Políticas Públicas. Artmed, 2018.
9. DOBSON D, DOBSON KS. Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. New York: Guilford Press, 2018.
10. DOS SANTOS MFR, DE CASTRO AF. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento do Alcoolismo: Uma Revisão da Literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 2023; 6(5): 21074-21085.
11. DOS SANTOS AA, et al. Alcoolismo: A Terapia Cognitivo-Comportamental como uma das Formas de Tratamento. *Psicologia*, 2021.
12. HOFMANN SG, et al. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 2012; 36(5): 427-440.
13. KILUK BD, et al. Technology-Delivered Cognitive-Behavioral Interventions for Alcohol Use: A Meta-Analysis. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 2019; 43(11): 2285-2295.
14. MAGILL M, et al. A Meta-Analysis of Cognitive-Behavioral Therapy for Alcohol or Other Drug Use Disorders: Treatment Efficacy by Contrast Condition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2019; 87(12): 1093-1105.
15. MEHTA K, et al. Cognitive-Behavioral Interventions Targeting Alcohol or Other Drug Use and Co-Occurring Mental Health Disorders: A Meta-Analysis. *Alcohol and Alcoholism*, 2021; 56(5): 535-544.
16. PETERS MDJ, et al. Scoping Reviews. In: AROMATARIS, E. et al. (Eds.). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. Adelaide: JBI, 2024.
17. RAY LA, et al. Combined Pharmacotherapy and Cognitive Behavioral Therapy for Adults with Alcohol or Substance Use Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 2020; 3(6): e208279.
18. RAY LA, et al. State-of-the-Art Behavioral and Pharmacological Treatments for Alcohol Use Disorder. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2019; 45(2): 124-140.
19. RUSH AJ, et al. Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, 1977; 1: 17-38.
20. SANTOS ÉGD. O Grupo como Estratégia Terapêutica nos Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas do Espírito Santo. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Psicologia) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo, 2010.
21. SHAHZADI M, et al. The Leading Role of Evidence-Based Practices in the Treatment of Patients with Substance Use Disorders: A Systematic Review. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 2023; 73(8): 1675-1683.
22. SILVA CJ, SERRA AM. Cognitive and Cognitive-Behavioral Therapy for Substance Abuse Disorders. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2004; 26: 33-39.