O Papel das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no Tratamento do Tabagismo: Aliviando a Abstinência e Fortalecendo o Bem-Estar

Autor(res)

Priscilla Mota Da Costa
Isabela Moreira Da Silva
Helena Mayer Schwanke
Marina F L Oliveira
Ketelin Ananias Lima

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PLANALTO CENTRAL APPARECIDO DOS SANTOS

Introdução

O tabagismo tem sido grande pauta na saúde pública mundial, demandando abordagens multidisciplinares para o tratamento e prevenção. Como o principal componente do tabaco, a nicotina cria a sensação de prazer e altera o funcionamento cerebral, tendo como resultado uma dependência química e o acréscimo da incidência de doenças relacionadas. Com o aumento acelerado do consumo, algumas terapias integrativas e complementares vêm sendo incorporadas aos programas de combate ao tabagismo, como a auriculoterapia. Um estudo realizado com 19 participantes demonstrou que a técnica pode contribuir para a redução da dependência, configurando-se como uma estratégia promissora.(SILVA; CORDEIRO, 2022).

As Unidades Básicas de Saúde (UBS) têm oferecido tratamento em saúde primária aos dependentes do tabaco. Nesse contexto, o profissional farmacêutico desempenha papel fundamental. além de acompanhar os riscos decorrentes da dependência de nicotina, ele também é responsável por garantir o uso seguro e eficaz das terapias, inclusive as integrativas e complementares, como a auriculoterapia (SILVA; CORDEIRO, 2022). Assim, a atenção farmacêutica torna-se essencial, uma vez que promove a integração adequada dessas abordagens e contribui diretamente para a cessação do tabagismo e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes (LIMA; MASCARENHAS-MELO; BELL, 2022).

Objetivo

Analisar o papel das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no tratamento do tabagismo, destacando sua contribuição no alívio da abstinência e no fortalecimento do bem-estar do paciente.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, para a obtenção dos dados foram acessadas as seguintes bases de dados: artigos científicos, dissertações, revistas científicas. Os critérios de inclusão foram artigos entre os anos de 2020 a 2025 e de exclusão foram artigos em língua estrangeira ou que foram publicados anteriormente a 2020 Foram utilizados os seguintes descritores: tabagismo, práticas integrativas e complementares, saúde pública.

Resultados e Discussão

A literatura aponta que a acupuntura e a auriculoterapia apresentam eficácia na redução da fissura e sintomas de abstinência, como ansiedade e insônia, por modular neurotransmissores como serotonina e dopamina (SILVA et al., 2023).
A acupuntura, por exemplo, tem demonstrado diminuir a irritabilidade e modular a liberação de dopamina, que é afetada pela nicotina. A estimulação de pontos específicos na orelha pela auriculoterapia também pode ajudar a reduzir a compulsão, tornando o processo de desintoxicação mais suportável (ALVES et al., 2021)
A auriculoterapia demonstra boa adesão quando associada a outras terapias, contribuindo para a redução do número de cigarros consumidos por dia e para o controle da dependência da nicotina. Trata-se de um método de baixo custo, bem aceito pelos pacientes por ser não invasivo e apresenta mínimos efeitos colaterais. Para alcançar melhores resultados, é necessário avaliar o estado emocional do paciente antes e durante o tratamento (NASCIMENTO, 2021).
Além dessas técnicas, práticas como meditação, mindfulness, yoga e outras técnicas de respiração auxiliam no controle do estresse e da ansiedade, fatores que frequentemente levam à recaída (PEREIRA; MORAES, 2022). A fitoterapia com o uso de Passiflora incarnata e Valeriana officinalis, bem como a aromaterapia com óleos essenciais como lavanda, têm sido associadas à melhora do sono e ao relaxamento ou até mesmo na eliminação da fissura, favorecendo a adesão ao tratamento (SOUZA; PEREIRA, 2023). Dessa forma, essas práticas podem ser utilizadas de forma isolada ou integrada, para um melhor tratamento.
Nesse cenário, a atenção farmacêutica se mostra fundamental para a segurança e a eficácia dessas terapias complementares. O farmacêutico atua como um elo crucial, orientando sobre o uso correto da fitoterapia e da aromaterapia, prevenindo possíveis interações com a farmacoterapia convencional e educando o paciente para o uso seguro das PICS. (LIMA, MASCARENHAS-MELO; BELL, 2022).

Conclusão

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) configuram-se como recurso promissor no tratamento do tabagismo, contribuindo tanto para a redução dos sintomas de abstinência quanto para o fortalecimento do bem-estar do paciente. Integradas ao tratamento farmacológico e à atenção farmacêutica, as PICS oferecem uma abordagem mais humanizada, ampliando as chances de sucesso terapêutico. Entretanto, embora promissoras, as evidências científicas ainda são limitadas, sendo necessária a realização de ensaios clínicos de maior porte para consolidar a eficácia das PICS no manejo do tabagismo.

Referências

ALVES, Jean Raphael Becker et al. Tratamento via macroterapia e acupuntura para tabagismo. Revista Acadêmica Global de Enfermagem, v. 2, n. s4, p. e207–e207, 2021.

A., Lima; F., Mascarenhas-Melo; V., Bell. O processo de cessação tabágica e o contributo do farmacêutico: impacto na saúde pública. Acta Farmacêutica Portuguesa, Portugal, v. 11, n. 1, p. 43-68, 15 abr. 2022. Disponível em: https://actafarmaceuticaportuguesa.com/index.php/afp/article/view/299/243. Acesso em: 26 ago. 2025.

NASCIMENTO, Shirley et al. Auriculoterapia como prática integrativa complementar na redução do tabagismo. 2021.

PEREIRA, T. C.; MORAES, L. A. Práticas integrativas no controle da ansiedade durante a cessação do tabagismo. Revista de Atenção à Saúde, v. 21, n. 2, p. 85-94, 2022.

SILVA, A. C. et al. Eficácia da acupuntura e auriculoterapia no tratamento do tabagismo: revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 76, n. 2, p. e20220234, 2023.

SOUZA, L. M.; PEREIRA, A. R. PICS e cessação do tabagismo: perspectivas para a saúde pública. Saúde em Debate, v. 47, n. 136, p. 420-430, 2023.