



## PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DO TABAGISMO

Leovane Maria Baron França<sup>1</sup>  
Jussara Dellazari<sup>2</sup>  
Cristiane Perondi<sup>3</sup>

Eixo 3: Saberes e práticas de atenção a saúde.

**Objetivo:** Discutir a eficácia das práticas integrativas e complementares no auxílio do tratamento do tabagismo. **Métodos:** A eficácia do tratamento foi avaliada através da análise e da comparação do questionário de tolerância de Fagerström, aplicado no início e final do tratamento de combate ao tabagismo, relatos de evolução e questionário de satisfação, da mesma forma respondidos ao final do tratamento. O tratamento desenvolveu-se através do protocolo *National Acupuncture Detoxification Association* (NADA), em seis sessões, semanais, em que eram estimulados os pontos auriculares através da fixação de sementes de mostarda na orelha dos 14 participantes. **Resultados:** O tratamento de tabagismo envolve ações educativas, legislativas e econômicas que buscam diminuir a aceitação social, fazendo com que um número maior de pessoas queiram parar de fumar. Priorizar o tratamento do fumante é estratégia fundamental no controle do tabagismo, através da organização e implantação de ações incluindo avaliação clínica, abordagem mínima ou intensiva, individual ou em grupo, se necessária terapia medicamentosa e, ainda, práticas integrativas complementares. A técnica recomendada para o tratamento do tabagista é o modelo cognitivo comportamental, tendo como premissa básica o entendimento de que o ato de fumar é um

---

<sup>1</sup> Assistente Social. Prefeitura Municipal de Maravilha-SC, Brasil, leo.vane02@hotmail.com

<sup>2</sup> Pedagoga. Pós-graduanda em Saúde Pública em Atenção Básica pela Unochapecó, sara\_dellazari@hotmail.com

<sup>3</sup> Nutricionista. Prefeitura Municipal de Maravilha-SC, Brasil, cristianeperondi\_@hotmail.com.

comportamento aprendido, desencadeado e mantido por determinadas situações e emoções, que levam a dependência devido às propriedades psicoativas da nicotina. Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, caracterizadas pela síndrome de abstinência da nicotina, porém, não acontecem com todos os fumantes. Quando acontecem, tendem a desaparecer em uma a duas semanas em média. Alguns dos sintomas, como dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo. O sintoma mais intenso, e difícil de se lidar, é a chamada “fissura” que geralmente não dura mais que 5 minutos, e tende a ficar mais tempo que os outros sintomas, porém, ela vai reduzindo gradativamente sua intensidade e aumentando o intervalo entre os episódios. Para auxiliar o paciente a reduzir esse sintomas tem-se como opção as práticas integrativas complementares. A auriculoterapia, prática terapêutica pertencente à medicina tradicional chinesa, tem se destacado cada vez mais no cenário mundial como poderosa ferramenta para combater diversas moléstias que interferem na saúde dos seres humanos, baseia-se na estimulação de pontos distribuídos em áreas específicas do pavilhão auricular, ocasiona modificações não só em padrões funcionais do organismo, como também tem se mostrado eficiente em questões comportamentais. Os resultados obtidos indicaram que o uso da auriculoterapia mostra-se satisfatório para a redução do tabagismo, pois houve redução significativa no número de cigarros fumados por dia, até o abandono completo do tabaco. **Conclusão:** O tratamento do tabagismo visa a promoção de mudanças e desconstrução de vinculações comportamentais ao ato de fumar. O uso de práticas terapêuticas oriundas da medicina natural e oriental como a auriculoterapia, se mostram eficientes no controle e redução do vício do tabaco, constituindo potencial recurso ao tratamento do tabagismo. Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, o que lhe trará qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Tabagismo; Recuperação; Práticas integrativas; Auriculoterapia.