

# Tratamento do Tabagismo por Acupuntura

## Smoking Addiction Treatment by Means of Acupuncture

Evelise de Vidis Arcangelo\*, Sandra Silvério-Lopes<sup>a</sup>, Lirane Carneiro Suliano<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup>Faculdade de Tecnologia IBRATE, Curitiba, PR

<sup>b</sup>Universidade Federal do Paraná, Depto. de Pós-graduação em Pediatria, Curitiba, PR

**Resumo:** Contextualização: O tabagismo é responsável por inúmeras patologias e com isso tornou-se um grande problema de saúde pública. São cogitadas várias opções como forma de tratamento ao tabagista, entre elas a utilização da acupuntura, que visa auxiliar na redução e cessação deste vício. **Objetivo:** Avaliar o efeito da acupuntura auricular e sistêmica na redução da dependência à nicotina. **Métodos:** A amostra foi composta por 6 voluntários de ambos os sexos do município de Sertãozinho, PR, com idades entre 36 e 58 anos e com tempo médio de tabagismo de 33 anos. Como instrumento de avaliação utilizou-se o *Fagerstrom Test for Dependence Nicotine* no início e no final do tratamento. Os voluntários receberam no total 4 sessões de acupuntura auricular nos acupontos *ShenMen*, *Rim*, *Simpático*, *Pulmão 1*, *Pulmão 2*, *Vício*, *Intestino Grosso*, *Ansiedade 1*, *Ansiedade 2*, *Hélix 6*, *Nicotina*, *Yang 1*, *Yang 2*, e ponto extra sistêmico "doce mel". **Resultados:** 50% dos voluntários abandonaram o hábito de fumar. Os demais reduziram em 81% o número de cigarros fumados diariamente e o score do nível de dependência desses indivíduos caiu de 7,67 para 1,67 após o tratamento. **Conclusão:** A acupuntura foi eficaz na redução da dependência à nicotina, na redução do número de cigarros fumados ao dia, bem como na cessação total do hábito de fumar.

**Palavras-chave:** Acupuntura, Tabagismo, Cessação.

**Abstract:** *Background:* This study was based on the acupuncture as an auxiliary technique for decreasing the smoking habit and smoking cessation. *Objective:* The objective was to evaluate the effect of auricular and systemic acupuncture on the nicotine dependence. *Methods:* The population consisted of 6 volunteers from Sertãozinho, PR, aged between 36 and 58 years, who had 33 years of smoking time in average. Evaluation was done by the *Fagerstrom Test for Dependence Nicotine* in the beginning and in the end of the treatment. The volunteers received 4 acupuncture sessions, and needles were inserted in the auricular points: *shen men*, *kidney*, *autonomic system*, *lung 1 and 2*, *addiction point*, *large intestine*, *anxiety 1 and 2*, *helix 6*, *nicotine*, *yang 1 and 2*, and a systemic extra point in hand. *Results:* After the treatment, 50% of the volunteers have stopped smoking. The other ones have reduced in 81% the daily consumption of cigarettes; the score level of nicotine dependence of those individuals decreased from 7,67 before the treatment, to 1,67 after the acupuncture sessions. *Conclusion:* Acupuncture was effective in reducing the nicotine dependence, decreasing the numbers of daily smoked cigarettes, as well as in the smoking cessation.

**Keywords:** Acupuncture, Smoking, Cessation.

## 1. Introdução

O tabagismo vem tornando-se motivo de preocupação para os governos, autoridades sanitárias e população em geral. O fato de ser uma droga lícita e pela facilidade em adquiri-la, faz com que aumente muito rápido o número de pessoas que a consomem e tornam-se dela dependentes<sup>4</sup>.

A Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>12</sup> estima que o tabagismo seja responsável por 5,4 milhões de óbitos por ano em todo o mundo, só perdendo para a hipertensão arterial sistêmica. Este número deve aumentar até o ano de 2030, já que a estimativa é de que até lá haja 8 milhões de óbitos ao ano devido ao hábito de fumar.

Em um estudo de longo prazo, os pesquisadores<sup>3</sup> observaram que os fumantes vivem em média,

dez anos menos do que pessoas que nunca fumaram, o que reforça a tese da OMS<sup>12</sup> de que o tabagismo seja a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Os malefícios para a saúde causados pelo cigarro são diversos. Os riscos em curto prazo incluem desde baixa resistência física, impotência, riscos para a gravidez, exacerbação de bronquite e asma e elevação dos níveis de monóxido de carbono sérico<sup>2</sup>. Já os riscos em longo prazo são caracterizados por patologias de maior gravidade como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, doença pulmonar obstrutiva crônica<sup>9</sup> e câncer em diversos órgãos, como pulmão, cavidade oral, laringe, faringe, bexiga, pâncreas e colo do útero<sup>2</sup>.

A acupuntura é uma das vertentes da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e com sua técnica milenar tem como objetivo equilibrar o organismo, prevenir e diagnosticar doenças. Através da estimulação de acupontos pela inserção de finas agulhas, laser e pressão ocorre o realinhamento e redirecio-

\*Autor correspondente: [evevidis@hotmail.com](mailto:evevidis@hotmail.com)

ramento da energia por todo o corpo, resultado no processo de restauro da saúde<sup>5</sup>.

O mecanismo de ação atribuído a acupuntura é a liberação de mediadores químicos do Sistema Nervoso Central (SNC), inclusive no tratamento do indivíduo tabagista. Por sua vez, esta modulação é responsável por diminuir a intensidade dos sintomas da privação de nicotina, ou, síndrome de abstinência, facilitando a adesão ao tratamento<sup>7</sup>.

A eficácia da acupuntura auricular foi demonstrada por autores<sup>1</sup> com 100% de eficácia no controle da vontade de fumar, na redução do número de cigarros fumados por dia, e conseqüentemente na redução do hábito tabagista. Porém, ainda desperta dúvidas por parte da comunidade da área de saúde mais conservadora.

O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito da acupuntura auricular e sistêmica na redução da dependência à nicotina, favorecendo a cessação do tabagismo.

## 2. Metodologia

O estudo foi realizado na unidade básica de saúde do município de Sertãoópolis, PR, onde funciona o grupo de apoio ao tabagista. A amostra desta pesquisa constituiu-se de 6 voluntários tabagistas há 33,66 anos em média, de ambos os sexos que desejavam parar de fumar. Foram atendidos num período de três meses, totalizando 4 sessões de acupuntura.

No primeiro atendimento, os voluntários foram avaliados em relação ao estado geral de saúde e grau de dependência à nicotina, por meio do *Fagerstrom Test for Dependence Nicotine*<sup>2</sup>. Após avaliação, foram encaminhados ao tratamento em grupo, dividido em três etapas.

Na primeira etapa, os indivíduos participaram de sessões semanais em grupo, onde foi trabalhada somente a abordagem cognitivo comportamental, visando preparar os voluntários para a cessação do tabagismo, seguindo recomendações do Ministério da Saúde<sup>2</sup>.

Na segunda etapa, os tabagistas participaram de mais duas sessões cognitivo comportamental, seguidas da aplicação de acupuntura sistêmica e auricular. No total, os voluntários receberam quatro sessões de aplicação de acupuntura com duração de 45 minutos/sessão, dando intervalos de 7 dias entre as sessões.

Os pontos auriculares selecionados para o tratamento foram punturados na orelha do lado dominante dos indivíduos, com exceção do ponto vício, aplicado bilateralmente, sendo os pontos: *Shen men*, rim, sistema neuro vegetativo, pulmão 1 e 2, vício, intestino grosso, ansiedade 1 e 2, hélix 6 (ponto

do psiquismo) e fígado *yang* 1 e 2, sendo que os dois últimos pontos foram estimulados com semente de mostarda e os demais com agulhas semi permanentes de aço inox de 1,5mm (marca ARHONDIN®). A localização realizada do mapeamento foi segundo Souza<sup>10</sup>.

Já para aplicação da acupuntura sistêmica, o acuponto de escolha foi o ponto extra conhecido por "Doce Mel" que localiza-se na mão, entre os tendões flexores do polegar na linha do punho e foi aplicado bilateralmente. Foram utilizadas agulhas filiformes sistêmicas descartáveis de 0,25mm × 40mm.

A terceira etapa foi realizada quinze dias após a última sessão de acupuntura. Os voluntários participaram das chamadas sessões em grupo de "manutenção", onde foi verificado o estado geral dos indivíduos após o tratamento. O *Fagerstrom Test for Dependence Nicotine*<sup>2</sup> foi aplicado novamente para avaliar o grau de dependência à nicotina após a aplicação de acupuntura.

## 3. Resultados

As características dos voluntários que participaram deste estudo são demonstradas na Tabela 1, e assim mostra o perfil da amostra para este estudo.

O consumo diário de cigarros foi avaliado antes e após o tratamento, como demonstrado na Figura 1.

Os resultados obtidos demonstraram que três voluntários abandonaram o hábito de fumar após o tratamento, enquanto outros três reduziram acentuadamente seu consumo diário na média de 81%. O grau de dependência à nicotina avaliado pelo questionário de *Fagerstrom*<sup>2</sup> estão demonstrados na Figura 2.

A média dos escores da amostra avaliada antes do tratamento foi em média 7,67. Após o tratamento realizado com acupuntura auricular e sistêmica, este número decaiu para 1,67 perfazendo uma melhora nos escores de 78%.

## 4. Discussão

Este estudo teve como objetivo avaliar o efeito da acupuntura auricular e sistêmica na redução da dependência à nicotina, favorecendo a cessação do tabagismo.

Os resultados atingidos cumpriram com o objetivo proposto, demonstrando a eficácia da acupuntura na redução do grau de dependência à nicotina e na cessação do tabagismo para aqueles pacientes que não desejam ou não podem utilizar tratamento medicamentoso e/ou para aqueles que não obtêm resultados somente com a abordagem cognitivo comportamental.

Tabela 1: Perfil dos voluntários, quanto a idade, gênero, consumo de cigarros/dia e tempo de tabagismo.

Voluntário	Sexo	Idade	Consumo de cigarros ao dia antes do tratamento	Tempo de tabagismo em anos
1	F	56	35	41
2	F	48	30	39
3	F	58	30	40
4	M	53	20	35
5	F	50	20	25
6	M	36	40	22

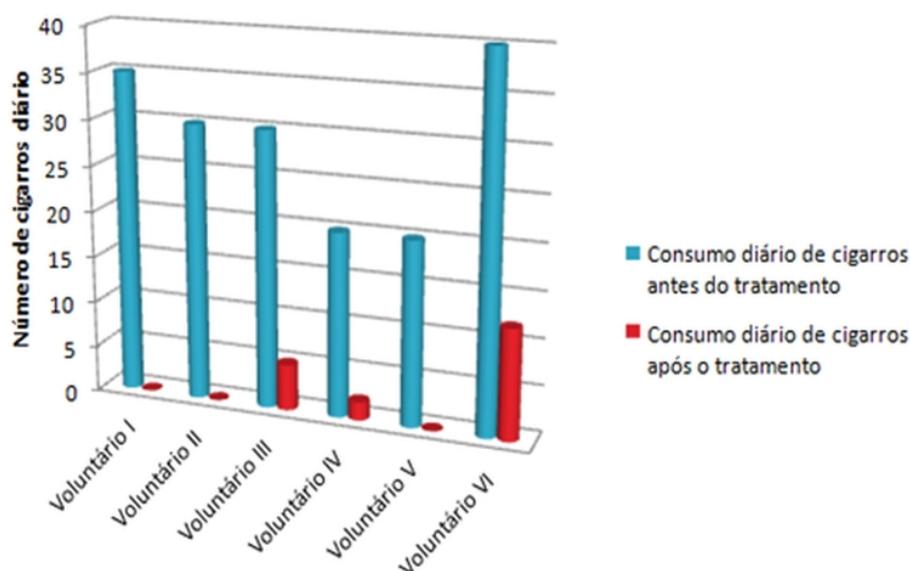


Figura 1: Perfil dos voluntários, quanto a idade, gênero, consumo de cigarros/dia e tempo de tabagismo.

Corroborando com a pesquisa de Menezes<sup>8</sup>, a maioria dos tabagistas que procura ajuda com desejo de parar com este vício é do sexo feminino, representando 75% dos voluntários deste estudo. O que difere na pesquisa de Ta-Peng et al.<sup>11</sup> onde a maioria dos participantes foram do sexo masculino.

Alguns efeitos secundários, mas com importante influência no bem-estar, relatados pelos voluntários ao longo do tratamento, foi a melhora do paladar, uma evolução na qualidade no sono, respiração mais fácil tornando-se menos ofegante e estabilização da pressão arterial. Sabe-se que o bem estar geral é um fator motivacional para aumento da autoestima e equilíbrio da ansiedade.

Neste estudo, dois voluntários que participaram já utilizaram medicamentos à base de nicotina em atendimentos anteriores, ambos relataram abandonar o tratamento devido à intolerância aos efeitos colaterais, sendo que um deles teve overdose. Quando perguntados sobre o tratamento com acupuntura,

100% dos indivíduos relataram maior facilidade e adesão ao tratamento. Todos os voluntários do estudo relataram que após inserção das agulhas, sentiram náusea e cefaleia ao fumar, fato que foi atrasando cada vez mais o horário de acender o primeiro cigarro.

A partir dos resultados deste estudo, observou-se que 50% dos voluntários que utilizaram acupuntura conseguiram abandonar o vício e daqueles que não conseguiram parar de fumar reduziram em média 81% o número de cigarros fumados diariamente. Na pesquisa realizada por Luppe et al.<sup>6</sup>, que utilizou como método de tratamento gomas e adesivos de nicotina, apenas 35,9% dos voluntários conseguiu abandonar o vício, comprovando assim a eficiência da acupuntura como método terapêutico no abandono do cigarro.

Um estudo prospectivo, randomizado, controlado tratado com acupuntura auricular para a cessação tabagista realizada por Ta-Peng et al.<sup>11</sup> contou com

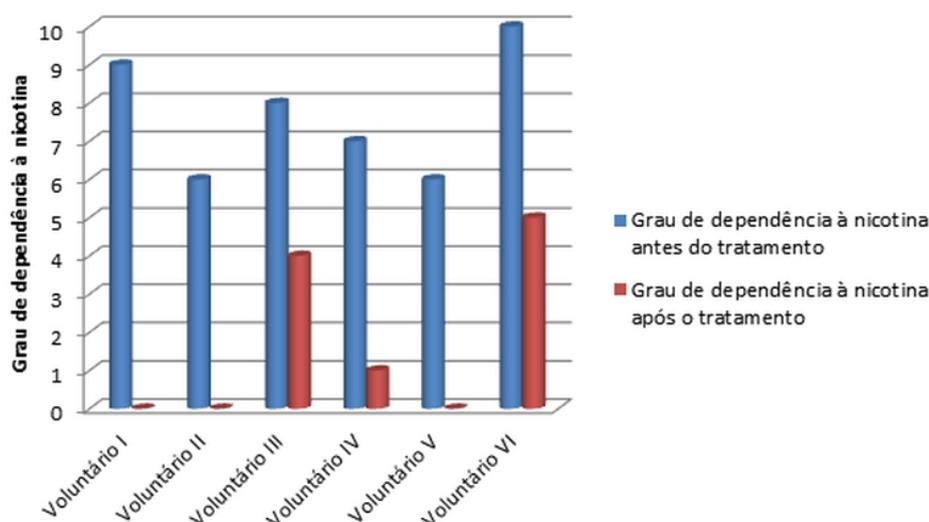


Figura 2: Grau de dependência à nicotina antes e após o tratamento de cada voluntário, de acordo com o *Fagerstrom Test for Dependence Nicotine*<sup>2</sup>.

a participação de 118 voluntários que foram separados em dois grupos, um recebeu acupuntura auricular e o outro acupuntura *sham*. Ambos foram tratados durante 8 semanas e acompanhados por 6 meses após terminar as sessões de acupuntura e notou-se uma redução significativa no consumo de cigarros por dia em ambos os grupos, porém uma diminuição significativa nos sintomas de abstinência da nicotina apenas no grupo tratado. Os resultados mostraram que a acupuntura auricular não obteve uma melhor eficácia na cessação tabagista comparativamente a acupuntura placebo.

O fato de não se ter consenso entre os resultados de estudos correlatos pode ser devido a falta de padronização na metodologia dos estudos com acupuntura.

Observou-se no presente estudo que o *Fagerstrom* como instrumento de avaliação foi adequado e coerente com redução do número de cigarros.

## 5. Conclusão

Os resultados do presente estudo permitiram concluir que a acupuntura foi eficaz na redução e cessação do tabagismo. Houve uma satisfatória adesão dos voluntários ao tratamento, sugerindo ser uma boa opção de tratamento ao tabagista. Recomenda-se os pontos utilizados e estudos futuros de natureza longitudinal para observar a estabilidade dos resultados obtidos.

## Referências

- [1] Andrade, G.O. & Silvério-Lopes, S.M., Tabagismo e tratamento com acupuntura auricular – estudos clínicos. *FIEP Bulletin*, 79(special edition), 2009.
- [2] Brasil, , *Abordagem e tratamento do fumante: consenso*. Rio de Janeiro, RJ: Ministério da Saúde, Instituto Nacional do Câncer (INCA), Coordenação de Prevenção e Vigilância, 2001.
- [3] Doll, R.; Peto, J.; Borehan, J. & Sutherland, I., Mortality in relation to smoking: 50 year's observations on male British doctors. *British Medical Journal*, 328:1519–1533, 2004.
- [4] Fagundes, L.G.S.; Martins, M.G.; Magalhães, E.M.S.; Palméri, P.C.R. & Silva, S.I.J., Políticas de saúde para o controle do tabagismo na América Latina e Caribe: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(2):449–510, 2014.
- [5] Kurebayashi, L.F.S.; Freitas, G.V. & Oguisso, T., Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(4):930–936, 2009.
- [6] Luppe, C.H.B.; Alves, M.V.M.F.F. & Santos, A.A., Programa de cessação do tabagismo: perfil e resultados. *Revista Ciência em Extensão*, 2(2):1–18, 2006.
- [7] Manjarrez, C.M., *Efecto de los puntos acupunturales 8PF(VB) y lieque (P7) en el tratamiento de la adicción al tabaco*. Monografia de especialização em acupuntura e fitoterapia, Universidad Autónoma Metropolitana, Cidade do México, México, 2010.
- [8] Menezes, A.M.B., Diretrizes para cessação do tabagismo. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 20(2):S3–S7, 2004.
- [9] Presman, S.; Carneiro, E. & Gigliotti, A., Tratamentos não farmacológicos para o tabagismo. *Revista Psiquiatria Clínica*, 32(5):267–275, 2005.
- [10] Souza, M.P., *Tratado de Auriculoterapia*. Brasília, DF: Novo Horizonte, 2012.
- [11] Ta-Peng, W.; Fang-Pey, C.; Jui-Yao, L.; Ming-Hsien, L. & Shinn-Jang, H., A randomized controlled clinical trial of auricular acupuntura in smoking cessation. *Journal of Chinese Medical Association*, 70(8):331–338, 2007.
- [12] WHO, , *WHO Report on the global tobacco epidemic. The MPOWER Package*. Genève, Suisse: World Health Organization, 2008.

### Notas Biográficas

**Evelise de Vidis Arcangelo** é graduada em Farmácia pela UNIFIL e atualmente atua como farmacêutica no Serviço Municipal de Saúde de Sertanópolis (PR).

**Sandra Silvério-Lopes** é graduada em Farmácia e Bioquímica pela Universidade Estadual de Londrina, PR; graduada em Fisioterapia pela Universidade Tuiutti do Paraná, PR, mestre em Tecnologia em Saúde pela PUC-PR, doutoranda em Ciências dos

Desportos pela UTAD/Portugal. É especialista em Acupuntura desde 1994. Atualmente é docente e coordenadora da Pós graduação em Acupuntura da Faculdade IBRATE, e Diretora do Núcleo de Pesquisas em Acupuntura (NUPEA) da Faculdade IBRATE.

**Lirane Carneiro Suliano** é graduada em Odontologia pela Universidade Federal do Paraná, onde também fez mestrado e é doutoranda. Atualmente é docente da pós-graduação em Acupuntura da Faculdade de Tecnologia IBRATE em Curitiba, PR.