



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC**

**ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS**

**Wilson Vieira Melo**

Presidente do XIV CBTC

**Marcele Regine de Carvalho**

Coordenadora Científica do XIV CBTC

**Porto Alegre**

**2022**

# A influência do Mindfulness na Prevenção de Recaídas do Tabagismo

Autores Yesica Nunez Pumariega <sup>1</sup>, Paulo Renato Vitória Calheiros <sup>1,2,3</sup>, Margareth Da Silva Oliveira <sup>1,2,3</sup>

Instituição <sup>1</sup> FAEMA - Faculdade de Educação e Meio Ambiente (Avenida Machadinho, 4349, Área de Expansão Urbana (Setor 06), Ariquemes - RO), <sup>2</sup> UNIR - Fundação Universidade Federal de Rondônia (Campus - BR 364, Km 9,5 CEP: 76801-059 - Porto Velho - RO), <sup>3</sup> PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 Partenon - Porto Alegre / RS)

## Resumo

### introdução

O tabagismo é a maior causa de morte evitável no mundo. Afeta severamente os usuários nas esferas biopsicossociais através de doenças graves que podem levar ao isolamento e a morte. Entre as consequências, se destacam as doenças cardiovasculares, cardiopulmonares e diversos tipos de cânceres.

### Objetivos

Considerando a importância do tema, realizou-se um ensaio clínico randomizado com o objetivo de analisar a eficácia do programa de Prevenção de Recaídas baseado em *mindfulness* para Comportamentos Aditivos, elaborado por Bowen; Chawla e Marlatt (2015) no tratamento de recaídas do tabagismo.

### Métodos

Participaram da pesquisa 52 pacientes, com idades entre 30 a 60 anos, sendo a maioria do sexo feminino, usuários apenas de tabaco. Na coleta dos dados foram utilizados cinco instrumentos: Questionário Sociodemográfico; Escala Fagerström, e os Inventários de Depressão e Ansiedade do Aaron Beck (BDI), para identificar sintomas de depressão e ansiedade e um Monóxímetro. Para a realização deste trabalho foram formados dois grupos: grupo experimental (G1) e controle (G2), ambos formados por 26 pacientes num total de 52 pessoas. Os integrantes do grupo experimental receberam as 8 sessões de *mindfulness*, realizadas uma vez por semana, tendo como base para esta prática o Programa de Prevenção de Recaídas Baseadas em *mindfulness* para comportamentos aditivos dos autores Bowen; Chawla e Marlatt (2015). O segundo grupo, denominado grupo controle, recebeu o tratamento tradicional que o CAPSad disponibiliza aos usuários. Os dados foram processados através do programa IBM SPSS Statistics 22. Utilizou-se a estatística descritiva que incluiu frequências absolutas e relativas; o teste *chi*-quadrado para análise das prevalências e comparação entre os grupos em cada momento; além do teste de McNemar para comparar as proporções pré e pós-intervenção dentro de cada grupo, ansiedade, depressão e o nível de monóxido de carbono nos pulmões dos pacientes. Valores-p  $\leq 0,05$  foram considerados significativos.

### Resultados

Os resultados estatísticos do pré-teste demonstraram não haver diferença significativa entre os dois grupos, porém no pós-teste a análise demonstrou haver diferença altamente significativa entre ambos grupos principalmente nas variáveis ansiedade ( $p < 0,001$ ) e nível de monóxido de carbono ( $p < 0,001$ ). Na variável depressão não houve diferença significativa ( $p = 0,012$ ).

## **Discussão**

**Estes achados demonstram que o *mindfulness* é eficaz para a prevenção de recaídas e diminuição de sintomas depressivos e ansiosos. Espera-se que, este estudo incite a possibilidade de novas pesquisas com medidas a longo prazo referente a eficácia do *mindfulness* para o tratamento não só do tabagismo mais de outras substâncias psicoativas.**

**Palavras-chaves: Tabagismo, Mindfulness, Depressão, Ansiedade, Monóxido de Carbono**