

## Uso dos óleos essenciais como auxiliar na interrupção do hábito do tabagismo, uma experiência das Práticas Integrativas do Hospital do Servidor Público

SANTOMAURO AC, SUZIN JB, PAES VFC.

[drsantomauro@gmail.com](mailto:drsantomauro@gmail.com), [jbsuzin@gmail.com](mailto:jbsuzin@gmail.com), [valcpais@yahoo.com.br](mailto:valcpais@yahoo.com.br)

Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo (HSPM)

PALAVRAS-CHAVE: Práticas Integrativas e Complementares, Tabagismo, Aromaterapia, Óleos essenciais

**INTRODUÇÃO:** O tabagismo nos tempos atuais continua sendo a principal causa de morte evitável no mundo, é reconhecida sua alta mortalidade e morbidade, levando à incapacidade física com sequelas laborais, sociais e econômicas. O presente estudo pretende a partir do uso dos óleos essenciais (aromaterapia), oferecer uma alternativa para a interrupção do hábito do tabagismo. Muitas são as evidências sobre o uso dos óleos essenciais através dos tempos. Assim, pretendemos por meio do presente, testar um composto que vem apresentando características promissoras.

**METODOLOGIA:** O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do HSPM e registrado na Plataforma Brasil sob o número 37040020300005442, o estudo foi observacional, transversal, participaram 15 voluntários, 13 mulheres – 86,66% e 2 homens – 13,33%, que tinham decisão efetiva de parar de fumar. Os participantes foram selecionados entre os funcionários do HSPM, que são atendidos pelo Núcleo Especializado de Saúde do Trabalhador – NEST. Foi utilizado o Teste de Fagerström, para avaliarmos o grau de dependência à nicotina; previamente e após seis meses do uso do composto. O produto aromático utilizado é composto por óleos essenciais de Alecrim, Hortelã, Melalêuca, Lavanda, produzido pelo Laboratório Alchemylab by Joel Aleixo. Ao final do estudo, comparamos as pontuações pré e pós.

**DISCUSSÃO:** Usou-se a Aromaterapia como uma estratégia para o fumante, com o fim de ajudá-lo a eliminar os sintomas da abstinência como ansiedade, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tristeza, depressão ou até mesmo eliminar a fissura (grande vontade de fumar), essa síndrome de abstinência é a que mais dificulta parar o hábito. As mudanças de maior relevância foram no grau de dependência à nicotina, e nas questões relacionadas ao 1º cigarro e a quantidade fumada ao dia. Comparando os resultados da aplicação do questionário de Fagerström pré e pós ao uso do produto aromático. Os dados foram tabulados por percentuais, numa planilha Excel 2007 do Windows, observou-se que no momento pré uso, dos 15 (100%) funcionários: 6 (40%) tinham elevada dependência; 9 (60%) fumavam o primeiro cigarro já nos primeiros 5 minutos ao acordar e 3 (20%) fumavam menos de 10 cigarros por dia. No momento pós uso, dos 15 funcionários: apenas 2 (13,33%) tinham elevada dependência; apenas 1 (6,66%) fumava o primeiro cigarro já nos primeiros 5 minutos ao acordar e aumentou para 8 (53,33) os que fumavam menos de 10 cigarros por dia.

Além de relatos de 100% dos participantes se sentirem mais calmos, menos ansiosos e mais motivados em cessar o hábito do tabagismo, isto em comparação aos seus hábitos pgressos.

**CONCLUSÃO:** Dentro das PICS, a Aromaterapia é um instrumento que se mostra importante no processo do abandono ao tabagismo. Nosso estudo mostrou que o produto composto de óleos essenciais foi eficaz nesse objetivo, diminuindo a dependência à nicotina, reduzindo o número de cigarros consumidos por dia, retardando o início do consumo do cigarro nas primeiras horas do dia, aumentou a motivação para a cessação do hábito com a diminuição dos sintomas da abstinência.