

Ampliando o Cuidado: Como associar a Fitoterapia ao tratamento do Tabagismo na Atenção Primária à Saúde

Farmacêutica Mayara de Queiroz

SESAB/SAFTEC/DASF/CAFAB



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Quem sou eu?



- Mulher negra
- Filha do Prof. Agnaldo Silva e de Marisete de Queiroz
- Sobrinha da mestre griô Marlene de Queiroz
- Farmacêutica SESAB e SMS Salvador
- Mestre em Química de Produtos Naturais
- Especialista em Fitoterapia (gestão e prescrição)
- Doutoranda em Difusão do Conhecimento do PPGDC/UNEB
- Pesquisadora do LabFARTERRA/FACFAR/UFBA
- Vice-coordenadora da Farmácia Viva - Salvador
- Membro do Núcleo Interno do PCRI da SMS Salvador
- Membro da Rede PICS Brasil, Bahia e Salvador
- Membro do Grupo de Trabalho em PICS do CRF-BA



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Importância do tema

A planta do tabaco, *Nicotiana tabacum*, provavelmente foi responsável por mais mortes do que qualquer outra erva.

Atualmente, o tabagismo está causando mais de 3 milhões de mortes por ano no mundo todo e, se as tendências atuais continuarem, a mortalidade anual ultrapassará 10 milhões por volta de 2030.

Soma-se a isso a mortalidade por cânceres causados por uso oral e o número de mortes se torna ainda maior.

Sem dúvida, o tabaco é a causa mais importante e evitável de morte prematura e doenças no mundo.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A título de introdução...

O papel da religião

- Para povos Indígenas da América do Norte, Central e do Sul, a fumaça do tabaco é o veículo que transporta as preces dos seres humanos até o Criador. Na América do Sul e na Amazônia também é usado para fazer o rapé.

O papel da medicina

- Durante séculos, o tabaco foi considerado uma planta medicinal, usada para tratar diversas enfermidades, incluindo feridas, dores de cabeça e até asma. Chamada de “erva sagrada” e “remédio de Deus”.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Uso tradicional da *Nicotiana tabacum*

Espécie vegetal pertencente à família **Solanaceae**, amplamente conhecida por produzir alcaloides, sendo a **nicotina** o principal deles.

Ao longo de anos o tabaco é descrito como **a principal ferramenta de cura dos curandeiros amazônicos** e geralmente retratado como uma "Planta-Mestra" nesse contexto.

Embora o tabaco como medicina, que altera a mente, seja onipresente em relatos etnográficos **seus usos terapêuticos tradicionais são pouco estudados**.

No Brasil, **as religiões de matriz africana**, como o candomblé e a umbanda, utilizam o tabaco em rituais e cerimônias para purificar o ambiente e atrair energias desejadas.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A título de introdução...

O papel do Estado

- O Brasil é líder mundial de exportação de tabaco e muitos estados brasileiros são conhecidos como “Estados tabaqueiros”, como o Rio Grande do Sul.

O papel da Indústria

- A indústria do tabaco fomentou o uso do cigarro industrializado, transformando-o de um produto de nicho no início do século XX em uma epidemia global de consumo.



O Brasil segue como líder mundial na exportação de tabaco e registrou crescimento de 23% em 2025 em relação ao ano anterior. O setor...



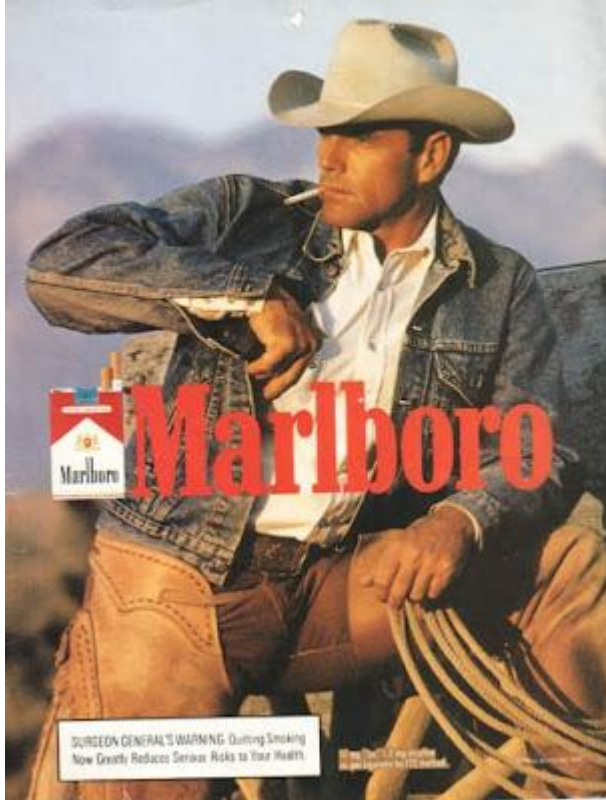
TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O papel da mídia



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O caminho até o PNCT

- Em 1975 Arizona, Connecticut e Minnesota implementaram as primeiras políticas, nos EUA, que exigiam que lugares públicos fossem livres de fumaça.
- Até meados da década de 80 fumar ainda era algo muito comum no Brasil, porém ao final desta década fumar passou a ser uma atitude repudiada.
- Em 1987 foi estabelecido o dia Mundial sem tabaco (31 de maio) - Fruto das discussões nas Assembleias Mundiais de Saúde.
- Estudos que foram publicados no BMJ Journals mostraram os riscos para não-fumantes quando estão em ambientes com fumantes (fumo passivo).
- Em 1986 surge o Programa Nacional de Combate ao Fumo no Brasil



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O caminho até o PNCT

- Em 1990 foi instituído o primeiro imposto específico para cigarros e em 1996 começaram a ser incluídos rótulos de avisos de danos a saúde nas embalagens. Mas se tornaram mais diretos no começo dos anos 2000.
- Em novembro de 2005, o Brasil ratificou a Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco e de seus Protocolos (CQCT), primeiro tratado internacional de saúde pública, que tinha como objetivo conter a epidemia global do tabagismo.
- Em 2014 a Lei Antifumo proibiu as pessoas de fumarem em locais fechados.
- Em junho de 2023 foi publicada a Portaria GM/MS nº 502, de 1º de junho de 2023 que instituiu o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O tratamento do tabagismo - PCDT

O tratamento das pessoas tabagistas inclui:

1- Avaliação clínica

2- Abordagem Cognitivo-Comportamental (ACC)

3- Terapia medicamentosa:

I - Terapia de Reposição de Nicotina:

Adesivo transdérmico (7, 14 e 21mg), Goma de mascar (2mg) e Pastilha (2mg)

II - Cloridrato de Bupropiona 150mg (comprimido)



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS



Manual do coordenador

2ª edição

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS



Manual do participante

2ª edição

Sessão 1:

Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde

Sessão 2:

Os primeiros dias sem fumar

Sessão 3:

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

Sessão 4:

Benefícios obtidos após parar de fumar



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Práticas integrativas e complementares - PICs

As **Diretrizes para cessação do Tabagismo da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT)** de 2008 recomendam algumas práticas integrativas no tratamento do tabagismo.

O **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo (PCDT)** de 2020 cita as PICS no item 7.7.4 como intervenções populares e seguras, mas que não devem ser utilizadas de forma isolada e sim como alternativa complementar ao tratamento do tabagismo preconizado no Protocolo.

A **BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) - MTCT** e O consórcio acadêmico brasileiro de PICs possui mapas de evidências específicos sobre a eficácia de algumas práticas na cessação do tabagismo.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Recomendações para o uso das PICS

Para o manejo das queixas de ansiedade, distúrbio do sono, irritabilidade, dependência química e redução da fissura (craving) recomenda-se incluir recursos terapêuticos não farmacológicos no tratamento, tais como:

- * Fitoterapia
- * Acupuntura/auriculoterapia
- * Práticas corporais e mentais
- * Yoga/ Meditação



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

PICS NO TRATAMENTO DO TABAGISMO (EVIDÊNCIA CIENTÍFICA)

ACUPUNTURA/AURICULOTERAPIA



Redução da fissura
(*craving*)



Sintomas físicos



Nível de confiança
ALTO



FITOTERAPIA



Passiflora



Valeriana



Ansiedade



Distúrbios
do sono



Irritabilidade



Nível de confiança
MODERADO/ALTO



YOGA/MEDITAÇÃO



Prevenção de recaídas
a longo prazo



Continued progresso
to continuezo



Evidência
FAVORÁVEL



CONCLUSÃO



As PICS aumentam a adesão ao tratamento convencional e melhoram a qualidade de vida durante a abstinência.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Plantas medicinais e fitoterápicos

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS PARA COMPLEMENTAR O TRATAMENTO DO TABAGISMO:

PLANTAS e FITOTERÁPICOS QUE ATUAM NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

*controle da ansiedade, insônia, depressão, irritação.

PLANTAS e FITOTERÁPICOS DIURÉTICOS

*contribui na eliminação da nicotina do corpo.

PLANTAS e FITOTERÁPICOS DIGESTIVOS

*Atuam na saciedade, auxilia no controle do apetite, náusea e digestão.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Fitoterapia no Controle da Abstinência: Ansiedade e Sono

Objetivo: Reduzir a irritabilidade e os distúrbios do sono comuns nas primeiras semanas sem tabaco.

Espécies Principais:

- ***Passiflora incarnata* (Maracujá):** Ação sedativa e ansiolítica; auxilia na redução da tensão nervosa.
- ***Valeriana officinalis* (Valeriana):** Melhora a arquitetura do sono e reduz a latência (tempo para dormir).
- ***Melissa officinalis* (Melissa):** Atua no relaxamento muscular e em sintomas digestivos de origem nervosa.

Dica Clínica: Úteis para evitar a recaída noturna e o estresse agudo.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Passiflora incarnata (Maracujá)



Forma de uso

- Chá medicinal (infusão): 1-2 g em 150 mL de água fervente, tomar 3x ao dia;
- Cápsula da droga vegetal (planta seca): 0,5-2 g, 3x ao dia.
- Tintura 45%: 0,5 a 2,0 mL, 3x ao dia.

Precauções: gestantes, lactantes, alcoolistas, diabéticos, pacientes que operam veículos e máquinas e fazem uso de sedativo.

Interação medicamentosa: pentobarbital, hexobarbital, anticoagulantes, varfarina, inibidores da MAO pode potencializar o efeito



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Valeriana officinalis (Valeriana)



Forma de uso:

- Tinturas 70%: 1 a 3 mL.
- Cápsulas de extrato seco: de 45 a 125 mg de dose diária antes de dormir durante 2-4 semanas, não sendo indicado o tratamento agudo.

Precaução de uso: pode causar sonolência ao longo do dia.

Interação medicamentosa: combinação com barbitúricos, anestésicos ou benzodiazepínicos e outros fármacos depressores do SNC.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Melissa officinalis (Melissa)



Formas de Uso

Infusão (Chá): 1 a 4g de folhas secas em 150ml de água. 3x ao dia.

Tintura (1:5): 2 a 6 ml em três doses ao dia, diluídos em água.

Extrato Seco: 300mg a 600mg ao dia (padronizado em ácido rosmarínico).

Precauções e Contraindicações

Hipotireoidismo: Deve ser evitada por pessoas com hipotireoidismo ou sob tratamento com hormônios tireoidianos, pois pode inibir a atividade do TSH.

Gravidez e Lactação: atenção devido à falta de estudos de segurança

Segurança Operacional: recomenda-se cautela ao dirigir veículos ou operar máquinas logo após o uso.

Interações Medicamentosas

Depressores do SNC, Hormônios Tireoidianos e Barbitúricos



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Fitoterapia no Equilíbrio do Humor e Fissura (Craving)



Espécie em Destaque: *Hypericum perforatum* (Hipérico)

Mecanismo: Auxilia no equilíbrio da dopamina e serotonina, de forma análoga a alguns antidepressivos.

Indicação: Pacientes que apresentam sintomas depressivos leves ou desânimo acentuado ao parar de fumar.

ALERTA DE SEGURANÇA (Interações):

Potente indutor do citocromo P450

Pode alterar a eficácia do tratamento farmacológico convencional com a Bupropiona.

Exige monitoramento profissional rigoroso.

PRESCRIÇÃO MÉDICA OBRIGATÓRIA



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Fitoterapia na Substituição Sensorial e Hábito Oral

Espécies Sugeridas:

***Zingiber officinale* (Gengibre)** - A picância e a textura do gengibre oferecem um estímulo sensorial forte que compete com a "necessidade" do cigarro. Combate a náusea e melhora o paladar, muitas vezes alterado pelo fumo crônico.

***Syzygium aromaticum* (Cravo da Índia)** - Possui eugenol, que confere um efeito levemente anestésico na mucosa oral, reduzindo a sensibilidade que muitas vezes é interpretada como vontade de fumar.

***Mentha piperita* (Hortelã pimenta)** - O menthol proporciona uma sensação de resfriamento e expansão das vias aéreas, substituindo o prazer sensorial imediato da inalação.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Ações educativas com Plantas medicinais

Oficina
Chá Ancestral

FARMÁCIA VIVA
HORTO PROFª MARA ZÉLIA DE
ALMEIDA

ONDE? CAPSIII JARDIM ARMAÇÃO
QUANDO? 29 DE AGOSTO/ 14H

Apoio:

BRASIL 2014
FUNDAÇÃO DE AMPLIAÇÃO DE PESQUISA DO TRABALHO DA EDADE
FAPESB
GOVERNO FEDERAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE
BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
SECTICS
PROEXT
CNPq
BRASIL



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Futuro é o Cuidado Integral no Tabagismo

A união entre o tratamento convencional (PCDT) e a fitoterapia potencializa a adesão do paciente.

É importante tratar o Sujeito, não apenas a Dependência: *As plantas medicinais oferecem suporte emocional e sensorial onde o medicamento isolado, por vezes, não alcança.*

Para o Fortalecimento do SUS-Bahia é importante valorizar a biodiversidade e o saber tradicional com base em evidências científicas.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Acesse nosso ebook



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Obrigada pela atenção!

Farm. Mayara de Queiroz

E-mail: mayara.silva@saude.ba.gov.br

Tel: (71) 3115-4328 (CAFAB)

Instagram: @labfarterra



“Sem folha não tem sonho, sem folha não tem nada...”



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE