



Aromaterapia na cessação tabágica: uma revisão bibliográfica

Lara V. C. Brito¹, Mariana R. da Silva¹, Mariana Pereira Bertoche¹, Maria E. Baleotti¹

E-mail: marianaribeiromary45@gmail.com

¹Fundação Educacional do Município de Assis – Assis/SP, Brazil

Palavras-chave: nicotina, aromaterapia, tabagismo e óleo essencial.

Atualmente, o tabagismo é reconhecido pelos órgãos em saúde como uma doença crônica pela dependência à nicotina (1). Por possuir, aproximadamente, 4.000 substâncias, muitas sem estudos conclusivos sobre seus efeitos no organismo humano, os tabagistas encontram-se mais suscetíveis a desenvolver infartos, Acidente Vascular Encefálico (AVE's), além de também serem propensos a obter diagnósticos de câncer, bronquite e/ou enfisema pulmonar (2). Mesmo com a prevalência global de fumantes diminuindo com o passar dos anos, estima-se que cerca de 1 bilhão de pessoas ainda façam o consumo de cigarro ao redor do mundo (3). Nesta direção, técnicas alternativas podem contribuir de forma a complementar tratamentos já existentes, auxiliando no processo de cessação tabágica, como a aromaterapia (4), que pode ser introduzida e aliada através de diversos meios: ingestão, inalação, banhos, entre outros (5). Embora existam achados que apontem a aromaterapia como um recurso benéfico em diversas áreas, não se sabe ao certo a sua eficácia quando aplicada em diferentes populações, principalmente em grupos de cessações tabágicas, existindo, assim, uma lacuna na literatura científica atual sobre a aromaterapia para este fim. Desta forma, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a aromaterapia em pessoas que estejam passando pelo processo de cessação tabágica, abordando os seus efeitos em forma de complementação alternativa. Esta revisão bibliográfica realizou buscas nas bases de dados: *PubMed*, Periódicos da CAPES, *PEDro*, *LILACS*, *SciELO* e *Cochrane*, utilizando os descritores: *nicotina*, *aromaterapia*, *tabagismo* e *óleo essencial*, com abordagem na população tabagista em processo de cessação tabágica, sem limite de data de publicação, sendo realizadas buscas no período de fevereiro a março de 2023. Como resultado da busca foram encontrados 114 artigos, dos quais, 104 artigos foram excluídos por não se enquadrarem nos critérios da pesquisa, resultando em 10 estudos. Os artigos encontrados foram publicados de 1994 a 2022, e enfatizavam a proposta da aromaterapia como terapia alternativa no auxílio do processo de cessação tabágica dos indivíduos. Análises preliminares deste estudo apontam que os 10 estudos encontrados relataram efeitos positivos da aromaterapia como auxiliador na cessação tabágica. Os óleos essenciais mais utilizados nos estudos foi o óleo de pimenta preta, seguido por angélica, hortelã-pimenta, lavanda e alecrim, sendo estes, os de maior eficácia para a proposta estudada, concluindo-se que a aromaterapia possui uma ação positiva como recurso auxiliar na cessação tabágica.

1. Silva, LCC. E-book, 2012, ISBN 9788536327839.
2. Malbergier, A. e-book, 2018, ISBN 9788520462218.
3. Atlas, The Tobacco. Prevalence, 2022.
4. Barroco, CA; Tombi, ECN. E-book, 2018, ISBN: 9788595027633.
5. Wolfenbuttel et al. Mapa de Evidências. [Internet]. 2022, São Paulo: BIREME/OPAS/OMS.