



II SIMPÓSIO INTERNACIONAL  
DE BEM-ESTAR: *da ciência à vida prática*

**Prevenção de Recaída Baseada em  
Mindfulness para fumantes:  
um estudo de viabilidade no Brasil**

Isabel Cristina Weiss de Souza\*, Elisa Harumi Kozasa\*\*,  
Ana Regina Noto\*



\* Unifesp – \*\* Hospital Israelita Albert Einstein

**Introdução**

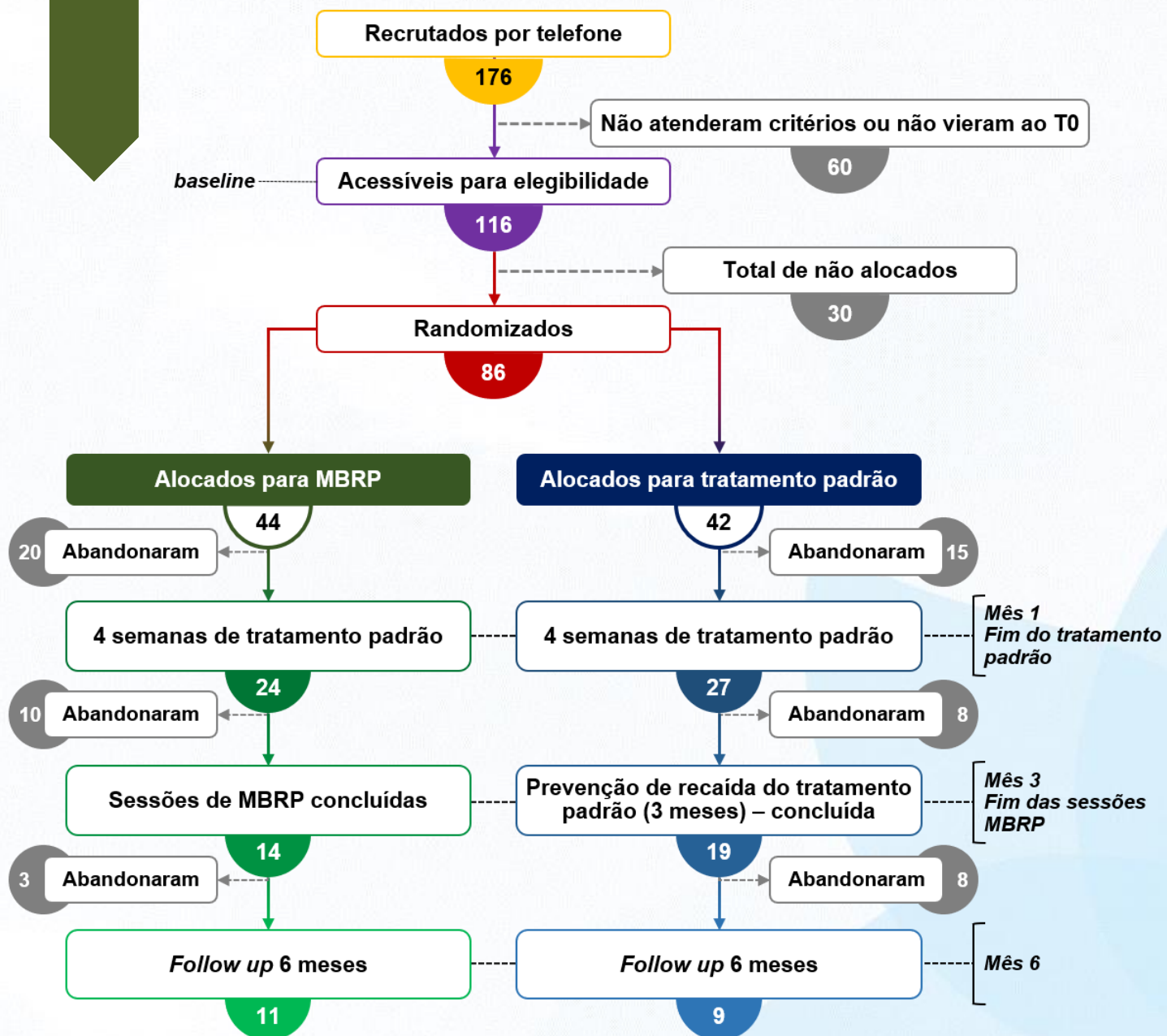
O hábito de fumar aumenta os riscos de mortalidade precoce e, apesar de 70% dos fumantes desejarem parar, apenas 3% a 5% daqueles que param mantêm-se abstinentes após um ano.

**Objetivo**

Investigar a viabilidade do programa *Mindfulness-Based Relapse Prevention* (MBRP) na realidade brasileira como adjunto ao tratamento padrão do tabagismo promovido pelo Ministério da Saúde, visando a manutenção da abstinência.

# Método

- Recorte de ensaio clínico piloto randomizado.
- Participantes: pacientes dependentes de nicotina, fumantes de 10 cigarros ou mais/dia, que buscavam tratamento para tabagismo pela 1ª vez e não preenchiam critérios para dependência de outras substâncias.
- Grupo MBRP: 24 pacientes que concluíram o tratamento oferecido pelo SUS
- Entrevistas semiestruturadas: gravadas entre a 2ª e a 8ª sessão → interpretação dos dados qualitativos → Análise de Conteúdo
  - expectativas dos pacientes antes receberem MBRP;
  - comorbidades clínicas, impulsividade-fissura-estresse, frequência de meditação, tarefas de casa, continuidade após a alta, percepção de benefícios e barreiras
- Autorrelato de abstinência: confirmado por medida de CO (*Smokerlyser*)
- Motivos de abandono do tratamento: avaliados no pré e pós-MBRP
- Frequência de comparecimento às sessões: Diário de Campo.





# Resultados

- 24 pacientes do grupo MBRP:
  - 20 deram início;
  - 14 completaram o programa;
  - 12 permaneceram abstinentes nas 8 sessões.
- Benefícios relacionados ao programa:
  - média de prática em casa = 3 x/semana;
  - média de frequência = 60% (8 sessões)
  - Indicativos de aceitação e envolvimento dos pacientes ao MBRP
  - integração ao sistema de tratamento tradicional
- Pontos de fragilidade:
  - a sobrecarga de sessões a um protocolo padrão já intenso



# Conclusões

Foram levantados indicadores positivos de viabilidade que sugerem a pertinência e potencial do MBRP para implementação na prevenção de recaídas, como intervenção adjunta ao protocolo padrão do Brasil, porém ainda merece ser testado em ensaios clínicos randomizados com amostras mais robustas, com poder estatístico que confirme efetividade e eficácia.

**Comitê de Ética**

CAAE 01949612.4.0000.5505.

Declaramos a inexistência de quaisquer conflitos de interesse.