

DOI: 10.35621/23587490.v9.n1.p1015-1026

## EFICACIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO CONTROLE DO TABAGISMO: REVISÃO BIBLIOGRAFICA

### *EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN TOBACCO CONTROL: BIBLIOGRAPHICAL REVIEW*

Ida Gomes Dantas de Almeida<sup>1</sup>  
Heloisa Cavalcante Lacerda<sup>2</sup>  
Hilana Maria Braga Fernandes Abreu<sup>3</sup>  
Daniel de Oliveira Silva<sup>4</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho de conclusão de curso possui como objetivo analisar a Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no controle do tabagismo no Brasil por meio de uma revisão bibliográfica. O Tabagismo é uma doença complexa e o seu controle requer a integração de diversas abordagens desde as farmacológicas, psicológicas, de comunicação de massas econômicas, entre outras. Assim, o abandono do tabagismo proporciona inúmeros benefícios à saúde, pois os indivíduos que param de fumar deixam de ficar exposta a maioria das doenças associadas ao fumo. Os métodos baseados na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são fundamentais na abordagem do fumante em todas as situações clínicas, mesmo quando é necessário apoio medicamentoso. O uso da TCC ajuda o fumante a modificar o padrão de conduta no consumo de tabaco, evitando as situações vinculadas às recaídas. Refletindo tanto no aprendizado para resistir à compulsão por fumar quanto na utilização de estratégias que se contraponham ao ato de fumar. Desse modo, foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados: SCIELO, LILACS, BVS-Psi, ULAPSI, Medline, sites de universidades nacionais e Google Acadêmico, o período cronológico empregado nas publicações será de 2017 a 2021, considerando o aumento do consumo do fumo neste milênio e a procura de alguns sujeitos por tratamentos. Com isso, objetiva-se revisar a eficácia das intervenções psicológicas apresentando dados de utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento dos fumantes no controle, diminuição e cessação

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria, ida@caradepau.com.br.

<sup>2</sup> Docente Especialista do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria, heloisaacavalcante@gmail.com.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria, hilanamaria@hotmail.com.

<sup>4</sup> Docente com Mestrado e Supervisor do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria, danielosilvamil@gmail.com.

do tabagismo. A utilização da TCC como estratégia no tratamento para o tabagismo deve ser revisada, acompanhada e implementada de modo a garantir que o indivíduo consiga através da TCC mudar padrões comportamentais de forma a entender que o vício do tabaco ocasiona prejuízos à sua saúde, fazendo assim, com que ele se conscientize a parar o fumo para alcançar melhor qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Tabagismo; Terapia Cognitivo-Comportamental; eficácia; Comportamentos Relacionados com a Saúde.

**ABSTRACT:** *This course conclusion work aims to analyze the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in tobacco control in Brazil through a literature review. Smoking is a complex disease and its control requires the integration of different approaches, from pharmacological, psychological, economic mass communication, among others. Thus, smoking cessation provides numerous health benefits, as individuals who stop smoking are no longer exposed to most diseases associated with smoking. Methods based on Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) are fundamental in approaching the smoker in all clinical situations, even when drug support is needed. The use of CBT helps the smoker to change the pattern of behavior in tobacco consumption, avoiding situations linked to relapses. Reflecting both on learning to resist the compulsion to smoke and on the use of strategies that oppose the act of smoking. Thus, a bibliographic review was carried out, using the databases: SCIELO, LILACS, BVS-Psi, ULAPSI, Medline, national university websites and Google Scholar, the chronological period used in the publications will be from 2017 to 2021, considering the increase consumption of tobacco in this millennium and the search of some subjects for treatments. With this, the objective is to review the effectiveness of psychological interventions presenting data on the use of Cognitive-Behavioral Therapy for the treatment of smokers in the control, reduction and cessation of smoking. The use of CBT as a treatment strategy for smoking should be reviewed, monitored and implemented in order to ensure that the individual can, through CBT, change behavioral patterns in order to understand that tobacco addiction causes damage to their health, thus, make him aware of quitting smoking to achieve a better quality of life.*

**Keywords:** *Smoking; Cognitive behavioral therapy; efficiency; Health Related Behaviors.*