

Revisão Rápida



Yoga no controle do tabagismo em adultos e idosos

Qual é a eficácia e a segurança do yoga no controle do
tabagismo em adultos e/ou idosos?

16 de junho de 2020

Preparada para:

Coordenação Nacional de Práticas Integrativas
e Complementares (CNPICS/DESF/SAPS/MS),
Brasília, DF

Preparada por:

Fiocruz Brasília, Brasília, DF
Instituto de Saúde de São Paulo, São Paulo, SP

Elaboração:

Letícia Aparecida Lopes Bezerra da Silva
Roberta Crevelário de Melo
Bruna Carolina de Araújo
Maritsa Carla de Bortoli
Tereza Setsuko Toma

Revisão: Laura Boeira

Coordenação: Jorge Otávio Maia Barreto

Sumário

Resumo Executivo.....	2
1. Contexto	3
A tecnologia.....	3
Registro da tecnologia na Anvisa.....	3
Estágio de incorporação ao SUS	3
Inserção da tecnologia em protocolos clínicos nacionais	3
2. Pergunta de pesquisa.....	3
3. Métodos.....	4
Critérios de inclusão e exclusão.....	4
Bases de dados e estratégias de busca.....	4
Seleção de evidências	4
Extração e análise dos dados	4
Avaliação da qualidade das evidências.....	4
Atalhos para a revisão rápida.....	5
4. Evidências	5
5. Síntese dos resultados	6
Eficácia do yoga na diminuição do desejo de fumar	7
Eficácia do yoga na abstinência de fumar	7
Eficácia do yoga sobre estágio de prontidão para mudanças	7
Eficácia do yoga no humor	8
Segurança da prática de yoga	8
6. Conclusão	8
Referências	9
Responsáveis pela elaboração	11
Elaboradores	11
Revisão	11
Coordenação	11
Declaração de potenciais conflitos de interesse dos elaboradores	11
Financiamento.....	11
Link de acesso ao protocolo desta Revisão Rápida.....	11
Apêndices.....	12
Apêndice 1 - Quadro 1. Termos e resultados das estratégias de busca	12
Apêndice 2 - Quadro 2. Características das revisões sistemáticas incluídas.....	13

Esta Revisão Rápida foi comissionada pelo Ministério da Saúde do Brasil e utilizou os métodos descritos por Silva e colegas¹, para a identificação e síntese de evidências de revisões sistemáticas sobre a questão de interesse. Publicação disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons 4.0 Internacional, permitida a reprodução parcial ou total, desde que citada a fonte.

¹ SILVA, Marcus Tolentino; DA SILVA, Everton Nunes; BARRETO, Jorge Otávio Maia. Rapid response in health technology assessment: a Delphi study for a Brazilian guideline. BMC medical research methodology, v. 18, n. 1, p. 51, 2018.

Resumo Executivo

Tecnologia

O yoga caracteriza-se como uma prática integrativa de origem oriental que combina posições corporais, técnicas de respiração, meditação e relaxamento.

Indicação

É indicada no tratamento de sistemas musculoesquelético, endócrino, respiratório, além de outros agravos à saúde, e estimula as funções cognitivas. Há evidências de que o yoga pode ser uma alternativa para auxiliar na cessação do tabagismo.

Pergunta

Qual a eficácia e a segurança do yoga no controle do tabagismo em adultos e/ou idosos?

Métodos

As buscas foram realizadas em sete base de dados sem restrição de ano de publicação. Foram incluídas revisões sistemáticas em inglês, português e espanhol que avaliaram os efeitos da tecnologia no tratamento do tabagismo em população adulta e idosa. A avaliação da qualidade metodológica foi realizada por uma profissional e revisada por outra, utilizando-se a ferramenta AMSTAR 2. Nesta revisão rápida, produzida em três dias, foram utilizados atalhos metodológicos, de maneira que apenas o processo de seleção foi realizado em duplicidade e de forma independente.

Resultados

De 33 revisões sistemáticas recuperadas nas bases de dados, três atenderam aos critérios de elegibilidade e foram incluídas. A avaliação da qualidade metodológica indica que essas revisões são de qualidade criticamente baixa. As revisões apresentaram resultados sobre o uso de yoga no controle do tabagismo, incluindo as categorias hatha yoga e yoga vinyasa. O uso de hatha yoga e yoga vinyasa como método único ou associado a Terapia Cognitivo-Comportamental mostrou efeito na redução e cessação do desejo de fumar, na abstinência de fumar, no estágio de prontidão para mudanças e no estado de humor dos participantes dos estudos. No entanto, esses resultados têm como base ensaios clínicos únicos e com número reduzido de participantes. Uma revisão relatou sobre a segurança da prática de yoga, mostrando a não ocorrência de eventos adversos.

Conclusão

As modalidades de hatha yoga e yoga vinyasa mostraram efeitos positivos para o controle do tabagismo com relação ao desejo de fumar, abstinência, estágio de prontidão para mudanças e humor. Os resultados são baseados em poucos ensaios clínicos. A segurança da prática de yoga foi pouco investigada. Além disso, esses achados devem ser interpretados com cautela, visto que a confiança nos resultados das revisões foi considerada criticamente baixa na avaliação da qualidade metodológica. Há necessidade de mais estudos, com qualidade metodológica adequada, para afirmar sobre a eficácia da prática de yoga no controle do tabagismo.

1. Contexto

A tecnologia

O yoga caracteriza-se como uma prática integrativa de origem oriental que combina posições corporais, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Sua prática traz benefícios para os sistemas musculoesquelético, endócrino, respiratório e estimula as funções cognitivas^{1,2}. Em pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, em 2004, para elaboração da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), 14,6% dos municípios e estados da federação informaram utilizar esta prática complementar, inserida principalmente na Atenção Básica - Saúde da Família³. A prática de yoga “melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral”².

Há evidências que o yoga pode ser uma alternativa para auxiliar na cessação do tabagismo. A prática possibilita a atenuação a dependência da nicotina por meio do controle e redução da ansiedade, do estresse e do mau-humor⁴.

Essa prática foi incorporada pela Portaria GM nº 849 de 27 de março de 2017², à PNPIC³, que instituiu a oferta de medicinas tradicionais e complementares no sistema público de saúde no Sistema Único de Saúde (SUS).

Registro da tecnologia na Anvisa

A tecnologia não é passível de registro na Anvisa.

Estágio de incorporação ao SUS

Até a presente data esta tecnologia não foi avaliada pela Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS (CONITEC).

Inserção da tecnologia em protocolos clínicos nacionais

A prática de yoga não é mencionada em protocolos clínicos nacionais.

2. Pergunta de pesquisa

Qual é a eficácia e a segurança do yoga no controle do tabagismo em adultos e/ou idosos?

P: População adulta e idosa tabagista

I: Yoga

C: Tratamento habitual, placebo ou nenhum tratamento

O: Redução ou controle do tabagismo; eventos adversos

S: Revisões sistemáticas

3. Métodos

Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídas revisões sistemáticas (RS), com ou sem metanálises, publicadas em inglês, espanhol e português, e que avaliam o yoga no controle do tabagismo na população adulta e/ou idosa. Não houve restrição em relação ao ano de publicação. Não foram incluídos *overviews*, *scoping reviews*, revisões integrativas, sínteses de evidências para políticas, estudos de avaliação de tecnologias de saúde, estudos de avaliação econômica, estudos primários, estudos publicados em idiomas diferentes dos citados anteriormente, ou que envolvessem participantes com comorbidades.

Bases de dados e estratégias de busca

Foram realizadas buscas de revisões sistemáticas nas bases indexadas PubMed, LILACS - Literatura Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (via BVS), HSE - Health Systems Evidence, *Epistemonikos*, Embase, HE - Health Evidence, e *Rx for Change/CADTH - Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health*. As estratégias de buscas utilizadas foram desenvolvidas com base na combinação estruturada de palavras-chave a partir do acrônimo PICOS, usando os termos MeSH no PubMed (e seus *Entry Terms*) e DeCS na LILACS, adaptando-os às outras bases de dados quando pertinente. Foi utilizado o filtro de revisão sistemática quando as bases apresentavam essa opção (*Epistemonikos*, HSE, Embase e Portal Regional da BVS), com exceção do PubMed, HE e *Rx for Change/CADTH* que foi adicionado o termo nas estratégias de busca nas bases de dados (Apêndice 1).

Seleção de evidências

O processo de seleção de estudos pela leitura de títulos e resumos foi realizado com a utilização do aplicativo para gerenciamento bibliográfico Rayyan QCRI⁵. Quatro autoras fizeram a seleção de estudos e as discordâncias foram resolvidas por consenso. Os estudos elegíveis foram lidos na íntegra.

Extração e análise dos dados

Por meio de uma planilha Excel, foram extraídos dados relacionados ao autor, ano, objetivo do estudo, população, intervenção, comparador, resultados, limitações e conflito de interesses.

Avaliação da qualidade das evidências

A avaliação da qualidade metodológica dos artigos incluídos foi realizada por uma profissional e checada por outra, utilizando-se a ferramenta AMSTAR 2⁶.

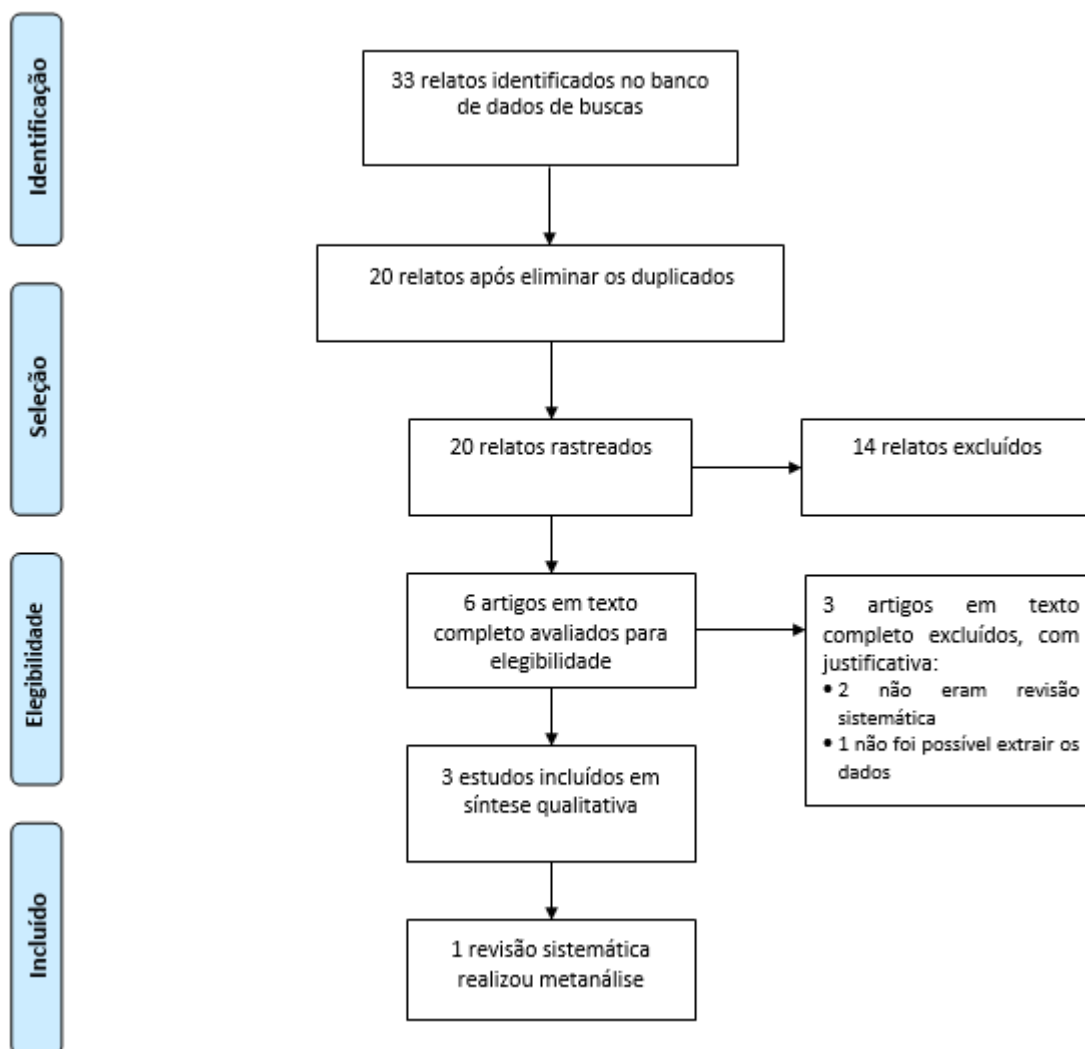
Atalhos para a revisão rápida

Por se tratar de uma revisão rápida produzida em um prazo de três dias, apenas o processo de seleção de revisões sistemáticas foi realizado em duplicidade e de forma independente⁷.

4. Evidências

De 33 revisões sistemáticas recuperadas nas bases de dados, após exclusão de artigos repetidos, 20 foram avaliadas considerando títulos e resumos (Figura 1). De seis estudos elegíveis que foram lidos na íntegra, três foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade: dois não eram revisões sistemáticas^{8, 9} e um não permitiu a obtenção de resultados de adultos separados de crianças e adolescentes¹⁰. Desta forma, foram incluídas três revisões sistemáticas¹¹⁻¹³, sendo uma com metanálise¹².

Figura 1. Processo de seleção de revisões sistemáticas.



Fonte: Elaboração própria, adaptada da recomendação PRISMA¹⁴.

5. Síntese dos resultados

As características das revisões sistemáticas incluídas e um resumo dos resultados são apresentados no Apêndice 2. Uma revisão sistemática¹² realizou metanálise sobre o efeito de diversos tipos de exercícios. No entanto, foram incluídos apenas dois ensaios clínicos sobre yoga e seus resultados apresentados de forma narrativa.

A respeito da confiança nos resultados avaliada pela qualidade metodológica (Figura 2), todas as revisões sistemáticas foram avaliadas como de confiança criticamente baixa¹¹⁻¹³.

As revisões sistemáticas¹¹⁻¹³ incluíram resultados de ensaios clínicos randomizados (ECR), mas não apresentaram informação sobre os países onde foram conduzidos os estudos primários.

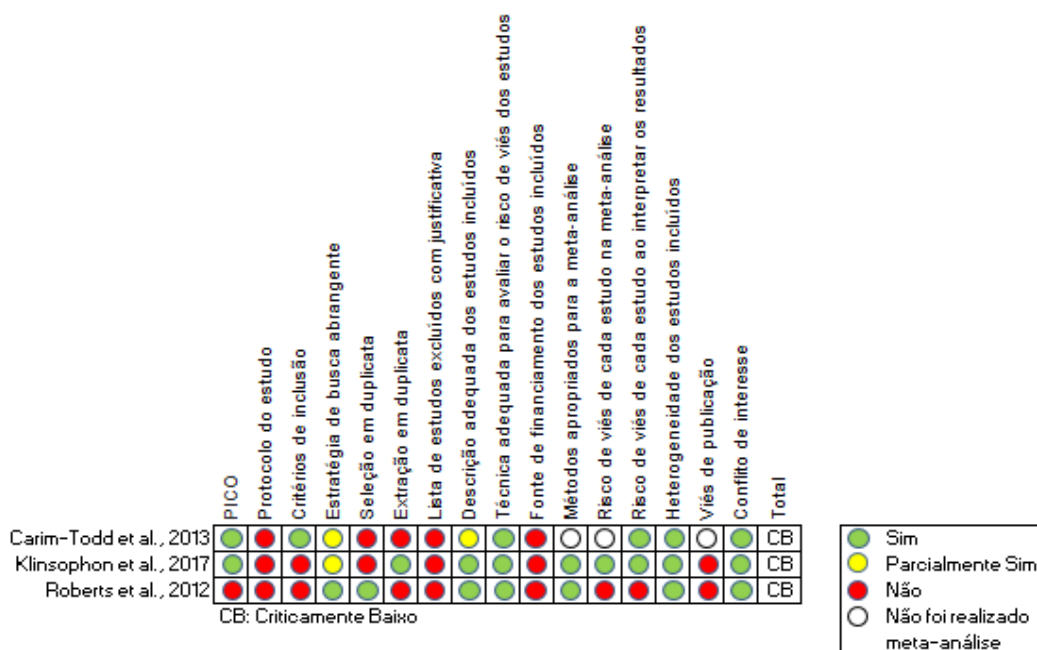
A amostra de participantes fumantes variou entre 55¹² e 105¹¹. Uma revisão sistemática apresentou estudos primários com foco somente em mulheres¹², enquanto as demais revisões envolveram homens e mulheres.

O tipo de tecnologia avaliado em duas revisões sistemáticas^{11, 13} foi hatha yoga. Duas revisões sistemáticas analisaram yoga vinyasa combinada a terapia cognitivo-comportamental (TCC)¹¹ e TCC combinada a yoga vinyasa em grupo¹².

Os comparadores mais frequentes foram: nenhuma intervenção^{11, 13}, programas para o bem estar combinadas com TCC^{11, 12} e vídeos educativos¹¹.

As revisões sistemáticas apresentaram resultados sobre desfechos de desejo de fumar^{11,13}, abstinência de fumar^{11, 12}, estágio de prontidão para mudanças¹¹, humor¹³ e eventos adversos¹¹.

Figura 2. Qualidade metodológica das revisões sistemáticas



Fonte: Elaboração própria.

Eficácia do yoga na diminuição do desejo de fumar

Duas revisões sistemáticas^{11, 13} avaliaram o efeito do hatha yoga na redução do desejo de fumar em participantes tabagistas comparado a outra tecnologia ou a nenhum tratamento.

Hatha yoga versus vídeo educativo:

- O hatha yoga produziu uma atenuação no desejo de fumar dos participantes comparado ao vídeo educativo (1 ECR com 76 participantes)¹¹.

Hatha yoga versus nenhum tratamento:

- O hatha yoga diminuiu o desejo de fumar comparado a nenhum tratamento (1 ECR com 76 participantes)¹³.

Eficácia do yoga na abstinência de fumar

Duas revisões sistemáticas^{11, 12} analisaram a eficácia de yoga vinyasa combinado a TCC sobre a abstinência de fumar.

TCC mais yoga vinyasa versus TCC mais programa de bem-estar:

- A combinação de vinyasa yoga com terapia comportamental cognitiva teve um efeito positivo na abstinência de fumar comparado a atitudes de bem estar mais a terapia cognitivo-comportamental (1 ECR com 78 participantes)¹¹.

TCC mais yoga vinyasa em grupo versus TCC mais programa de bem-estar:

- Foram encontradas evidências de baixa qualidade para o efeito positivo do yoga na prevalência pontual de abstinência de prevalência no final do tratamento (1 ECR com 55 participantes, RR= 3,11, IC 95% 1,00 a 9,69, I²= não aplicável)¹².
- Não houve efeito do programa de yoga sobre a prevalência pontual de abstinência no final do acompanhamento comparado ao controle (1 ECR com 55 participantes; RR= 1,44, IC 95% 0,40 a 5,16, I²= não aplicável)¹².

Eficácia do yoga sobre estágio de prontidão para mudanças

Carim-Todd et al., (2013)¹¹ investigaram a eficácia de hatha yoga por meio da escala de estágio de prontidão para mudanças de Prochaska em fumantes sem intenção inicial de parar de fumar. Esta escala contempla cinco estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.

Hatha yoga versus cuidado usual, dieta ou nenhum tratamento:

- O hatha yoga teve resultados positivos para o estágio de prontidão para mudanças após a intervenção (1 ensaio quasi-randomizado com 20 participantes)¹¹.

Eficácia do yoga no humor

Roberts et al. (2012)¹³ avaliaram o efeito da hatha yoga sobre o humor.

Hatha yoga versus nenhum tratamento:

- O hatha yoga mostrou um efeito positivo sobre o humor após 30 minutos da intervenção (1 ECR com 76 participantes)¹³.

Segurança da prática de yoga

Apenas uma revisão¹¹ avaliou eventos adversos da prática de yoga nos estudos primários e constatou que não houve relato de qualquer tipo de evento adverso.

6. Conclusão

Esta revisão rápida incluiu três revisões sistemáticas que investigaram os efeitos da prática de yoga sobre o tabagismo. Estas revisões relataram resultados relativos a desejo de fumar, abstinência de fumar, estágio de prontidão para mudanças, humor de pessoas tabagistas e eventos adversos.

Com relação ao desejo de fumar, as evidências de duas revisões sistemáticas apontaram eficácia de hatha yoga (em comparação a vídeos educativos ou nenhuma intervenção), contudo com base em resultados de ensaios clínicos únicos com número reduzido de participantes.

A respeito da abstinência de fumar, duas revisões mostraram efeitos positivos da prática de yoga vinyasa em grupo associada a TCC quando comparada a TCC combinada a programas de bem-estar, porém os resultados foram divergentes entre os dois ensaios clínicos apresentados por uma das revisões.

Quanto ao estágio de prontidão para mudanças, uma revisão sistemática mostrou evidências da eficácia de hatha yoga comparada a nenhum tratamento com base em um ensaio quasi-randomizado com apenas 20 participantes.

O hatha yoga também mostrou melhores resultados no humor de pessoas que pararam de fumar em comparação a nenhum tratamento, no entanto, os resultados foram obtidos de um único ensaio clínico com número reduzido de participantes.

Em relação a segurança da prática de yoga estudada por uma revisão sistemática, não houve relatos de eventos adversos.

O número reduzido de estudos primários e participantes, além da confiança criticamente baixa nas revisões sistemáticas, não permitem afirmar que a prática de yoga é

eficaz no tratamento do tabagismo. Há necessidade de mais estudos, com qualidade metodológica adequada.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2018 [acesso em: 10 jun. 2020]. Disponível em: <https://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 [Internet]. Brasil: Ministério da Saúde; 2017 [acesso em: 8 mai. 2020]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html
3. Brasil. Ministério da Saúde. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2a. ed. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [acesso em: 10 jun. 2020]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
4. Bock BC, Dunsiger SI, Rosen RK, Thind H, Jennings E, Fava JL et al. Yoga as a Complementary Therapy for Smoking Cessation: Results From BreathEasy, a Randomized Clinical Trial. *Nicotine & Tobacco Research* [Internet]. 2019 [acesso em: 15 de jun. 2020];21(11):1517–1523. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6821291/>
5. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev* [Internet]. 2016 [acesso em: 26 de agosto de 2019];5(1):210. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5139140/>
6. Shea BJ, Reeves BC, Wells G, Thuku M, Hamel C, Moran J et al. AMSTAR 2: a critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both [Internet]. *BMJ*. 2017 [acesso em: 27 mar. 2020]. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/358/bmj.i4008>
7. Silva MT, Silva END, Barreto JOM. Rapid response in health technology assessment: a Delphi study for a Brazilian guideline. [Internet] *BMC Med Res Methodol*. 2018 [acesso em: 27 mar. 2020]; 18(1):51. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5994001/pdf/12874_2018_Article_512.pdf

8. Carim Todd L, Mitchell S, Oken B. P05.29. Does yoga improve smoking cessation outcomes? A systematic review of the literature. [Internet] BMC Complementary and Alternative Medicine 2012 [acesso em: 9 jun. 2020];12(Suppl 1):P389. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1472-6882-12-S1-P389>
9. Dai C, Sharma M. Between Inhale and Exhale: Yoga as an Intervention in Smoking Cessation. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine [Internet]. 2014 [acesso em 8 jun. 2020];19(2):44-149. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587214524580?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
10. Rose S, Zell E, Strickhouser JE. The Effect of Meditation on Health: a Metasynthesis of Randomized Controlled Trials. Mindfulness (2020) [Internet]. 2019 [acesso em: 9 jun. 2020];11(5):507–516. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-019-01277-6>
11. Carim-Todd L, Mitchell SH, Oken BS. Mind-body practices: an alternative, drug-free treatment for smoking cessation? A systematic review of the literature. Drug Alcohol Depend. 2013;132(3):399-410.
12. Klinsophon T, Thaveeratitham P, Sitthipornvorakul E, Janwantanakul P. Effect of exercise type on smoking cessation: a meta-analysis of randomized controlled trials. [Internet]. BMC Res Notes. 2017 [acesso em: 08 jun. 2020];10(1):442. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5585974/pdf/13104_2017_Article_2762.pdf
13. Roberts V, Maddison R, Simpson C, Bullen C, Prapavessis H. The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: systematic review update and meta-analysis. Psychopharmacology (Berl). 2012;222(1):1-15.
14. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med, 2009 [acesso em: 10 de abr. de 2020]; 6(7): e1000097. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

Responsáveis pela elaboração

Elaboradores

Letícia Aparecida Lopes Bezerra da Silva

Obstetriz, especialista em Saúde Coletiva
Assistente de pesquisa, Instituto de Saúde - SES/SP

<http://lattes.cnpq.br/0923884031059013>

Roberta Crevelário de Melo

Gerontóloga, pós-graduada em Saúde Coletiva e Avaliação de Tecnologia em Saúde e especialista em Informática em Saúde.

Assistente de pesquisa, Instituto de Saúde - SES/SP

<http://lattes.cnpq.br/3707606192544178>

Bruna Carolina de Araújo

Fisioterapeuta, especialista em Micropolítica da Gestão e do Trabalho em Saúde e pós-graduada em Saúde Coletiva e Avaliação de Tecnologias em Saúde

Assistente de pesquisa, Instituto de Saúde - SES/SP

<http://lattes.cnpq.br/3259907478560577>

Maritsa Carla de Bortoli

Diretora do Núcleo de Fomento e Gestão de Tecnologias de Saúde
Instituto de Saúde - SES/SP

<http://lattes.cnpq.br/7215886815063954>

Tereza Setsuko Toma

Pesquisadora Científica VI
Instituto de Saúde - SES/SP

<http://lattes.cnpq.br/3621675012351921>

Revisão

Laura Santos Boeira

Pesquisadora, Instituto Veredas

<http://lattes.cnpq.br/3850708594620380>

Coordenação

Jorge Otávio Maia Barreto

Pesquisador em Saúde Pública, Fiocruz Brasília

<http://lattes.cnpq.br/6645888812991827>

Declaração de potenciais conflitos de interesse dos elaboradores

As autoras declaram não haver conflitos de interesse.

Financiamento

Esta revisão rápida foi comissionada e subsidiada pelo Ministério da Saúde, no âmbito do projetos PRES-008-FIO-18 e DIREB-017-FIO-16 (TED MS 43/2016), desenvolvidos pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

Link de acesso ao protocolo desta Revisão Rápida

<https://www.dropbox.com/s/06ibx9fhmvgoh6w/PROTOCOLO-tabagismo-Yoga.docx>

Apêndices

Apêndice 1 - Quadro 1. Termos e resultados das estratégias de busca

Acrônimo: RS - revisão sistemática.

Nota: Foi utilizado o filtro de revisão sistemática nas bases de dados.

Base	Data	Estratégia	Resultado
PubMed	30/05/2020	((("Smoking"[Mesh] OR Smoking Behaviors OR Behavior, Smoking OR Behaviors, Smoking OR Smoking Behavior OR Smoking Habit OR Habit, Smoking OR Habits, Smoking OR Smoking Habits) OR ("Smoking Cessation"[Mesh] OR Cessation, Smoking OR Smoking Cessations OR Stopping Smoking OR Smoking, Stopping OR Giving Up Smoking OR Smoking, Giving Up OR Smokings, Giving Up OR Up Smoking, Giving OR Quitting Smoking OR Smoking, Quitting)) OR ("Smoking Reduction"[Mesh] OR Reduction, Smoking)) AND ("Yoga"[Mesh])) AND ("Systematic Review" [Publication Type] OR Review, Systematic)	3
LILACS (via BVS)	28/05/2020	(ioga OR yoga) AND (Fumantes OR Smokers OR Fumadores OR Fumante OR Fumante de Tabaco OR Fumantes de Produtos sem Tabaco OR Fumantes de Tabaco OR Tabagista OR Tabagistas OR Vapeador OR Vapeadores) AND (Revisão Sistemática OR Systematic Review OR Revisión Sistemática)	0
HSE	28/05/2020	Yoga AND Smoking	0
Epistemonikos	28/05/2020	Smoking AND Yoga	8
Embase	30/05/2020	('smoking'/exp OR smoking OR 'smoking cessation'/exp OR 'smoking cessation' OR 'smoking reduction'/exp OR 'smoking reduction') AND ('yoga'/exp OR yoga OR 'yoga nidra'/exp OR 'yoga nidra') AND [embase]/lim AND 'systematic review'/de	13
Health Evidence		Yoga AND Smoking AND systematic review	4
Rx for change / CADTH		Yoga AND Smoking AND systematic review	5
Total			33

Apêndice 2 - Quadro 2. Características das revisões sistemáticas incluídas

Acrônimos: ECR - ensaio clínico randomizado; IC 95% - intervalo de confiança de 95%; I² - medida de heterogeneidade; RR - risco relativo; TCC - terapia cognitivo-comportamental.

Autor, ano	Objetivo Nº de estudos incluídos	População Local	Intervenção Comparador	Principais resultados	AMSTAR 2
Carim-Todd et al., 2013 (10)	<p>(1) avaliar a eficácia de exercícios de yoga, meditação e respiração para ajudar a interromper, (2) descrever alguns dos principais desafios encontrados pelos testes de cessação do tabagismo que usam práticas mente-corpo e (3) identificar orientações para estudos futuros que examinam yoga e meditação como cessação do tabagismo tratamentos ou tratamentos adjuvantes.</p> <p>14 ensaios, 3 envolvendo yoga.</p>	<p>AMOSTRA: 105 adultos tabagistas.</p> <p>LOCAL: Não informado.</p> <p>PAÍSES DE CONDUÇÃO DOS ESTUDOS: Não informado.</p>	<p>INTERVENÇÃO: hatha yoga (2), yoga vinyasa combinado a TCC.</p> <p>CONTROLE: nenhum (1), vídeos educativos (1), bem-estar + TCC (1).</p> <p>DURAÇÃO: Sessão única, 2x semana.</p> <p>FREQUÊNCIA: Imediatamente após a sessão e 8 semanas.</p>	<p>Não foi realizada metanálise.</p> <p>Desejo de fumar - Hatha yoga x Vídeos educativos: um estudo com 76 participantes mostrou que a intervenção produziu uma redução no desejo de fumar.</p> <p>Abstinência de fumar - Yoga vinyasa + TCC x Bem-estar + TCC: um estudo com 78 participantes identificou que houve um efeito positivo na abstinência de fumar no grupo de intervenção.</p> <p>Estágio de prontidão para mudanças - Hatha yoga x Nenhum tratamento: um estudo quasi-randomizado com 20 participantes teve resultados positivos para o estágio de prontidão para mudanças após a intervenção.</p> <p>Eventos adversos Nenhum estudo reportou algum evento adverso.</p>	<p>Criticamente Baixo</p>
Klinsophon et al., 2017 (11)	<p>Revisar sistematicamente ECR para obter informações sobre quais tipos de exercícios são eficazes para parar de fumar.</p> <p>19 ECR, sendo apenas 1 ECR sobre yoga</p>	<p>AMOSTRA: 5.770 participantes, sendo que foram colocadas para praticar yoga apenas 55 mulheres sedentárias que fumavam pelo menos 5 cigarros/dia.</p> <p>LOCAL: Não informado.</p> <p>PAÍSES DE CONDUÇÃO DOS ESTUDOS: Não informado.</p>	<p>INTERVENÇÃO: TCC + programa de yoga (estilo Vinyasa em grupo).</p> <p>CONTROLE: TCC + programa de bem-estar.</p> <p>DURAÇÃO: 8 semanas.</p> <p>FREQUÊNCIA: 2 vezes por semana.</p>	<p>Taxa de abstinência de prevalência pontual no final do tratamento - TCC + programa de yoga (estilo vinyasa em grupo) x TCC + programa de bem-estar: foram encontradas evidências de baixa qualidade para o efeito positivo da yoga na abstinência de prevalência pontual no final do tratamento (1 ECR, 55 participantes, RR= 3,11, IC 95% 1,00 a 9,69, I²= não aplicável).</p> <p>Taxa de abstinência de prevalência pontual no final do acompanhamento - TCC + programa de yoga (estilo Vinyasa em grupo) x TCC + programa de bem-estar: evidências de baixa qualidade mostraram que não houve efeito do programa de yoga sobre a prevalência pontual de abstinência no final do acompanhamento (1 ECR, 55 participantes, RR= 1,44, IC 95% 0,40 a 5,16, I²= não aplicável).</p>	<p>Criticamente Baixo</p>

Yoga no controle do tabagismo em adultos e idosos

Autor, ano	Objetivo Nº de estudos incluídos	População Local	Intervenção Comparador	Principais resultados	AMSTAR 2
Roberts et al., 2012 (12)	<p>Determinar estimativas mais robustas da força do efeito do exercício hatha yoga nos resultados selecionados de desejo por cigarro.</p> <p>15 ECR, 1 ECR foi incluído.</p>	<p>AMOSTRA: 76 adultos.</p> <p>LOCAL: não informado.</p> <p>PAÍSES DE CONDUÇÃO DOS ESTUDOS: Não informado</p>	<p>INTERVENÇÃO: hatha yoga.</p> <p>CONTROLE: nenhum tratamento.</p> <p>DURAÇÃO: 30 minutos.</p> <p>FREQUÊNCIA: 2 vezes por semana.</p>	<p>Não foi realizada metanálise.</p> <p>Desejos de cigarro</p> <p>- Hatha yoga x Nenhum tratamento: um ECR com 76 participantes mostrou que o grupo intervenção diminuiu significativamente o desejo de fumar.</p> <p>Humor</p> <p>- Hatha yoga x Nenhum tratamento: um ECR com 76 participantes mostrou que o efeito positivo do humor aumentou e o efeito negativo diminuiu imediatamente após 30 minutos de yoga em relação ao humor.</p>	<p>Criticamente Baixo</p>