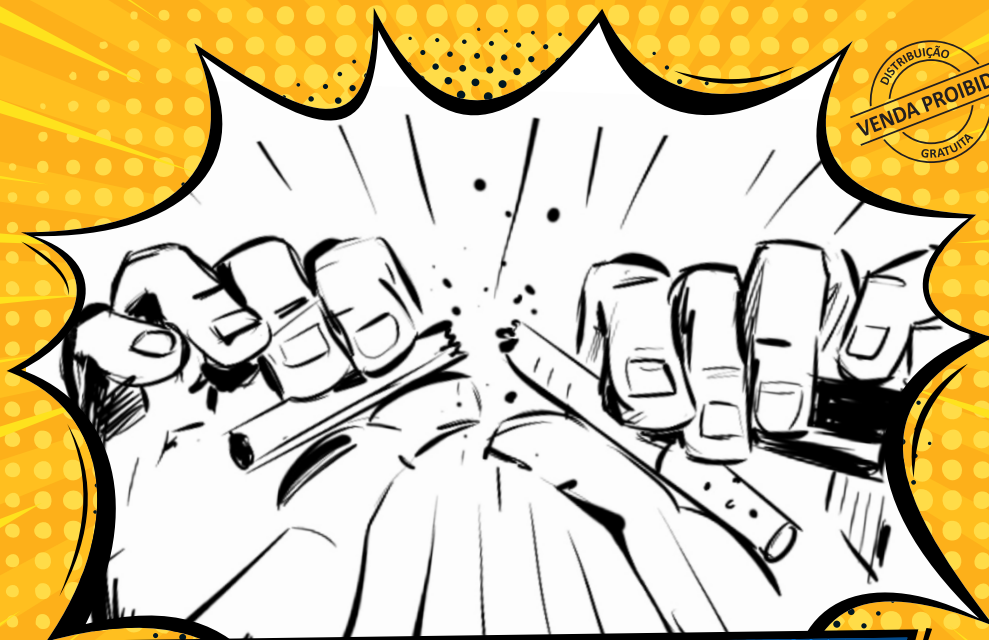


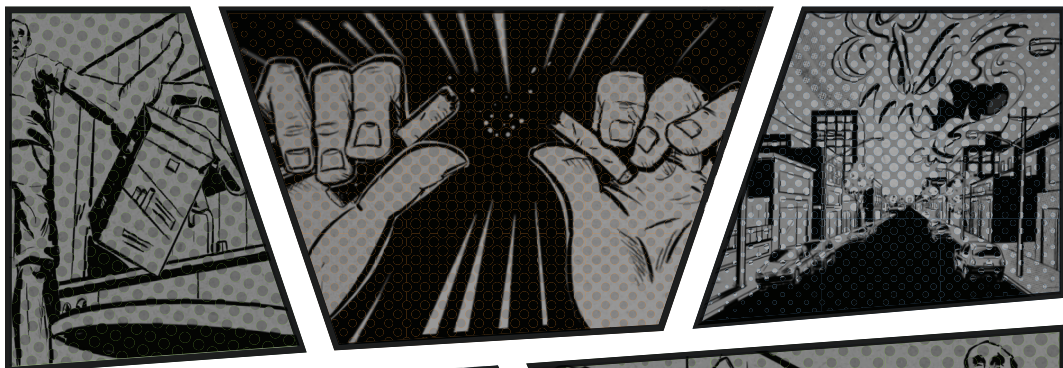
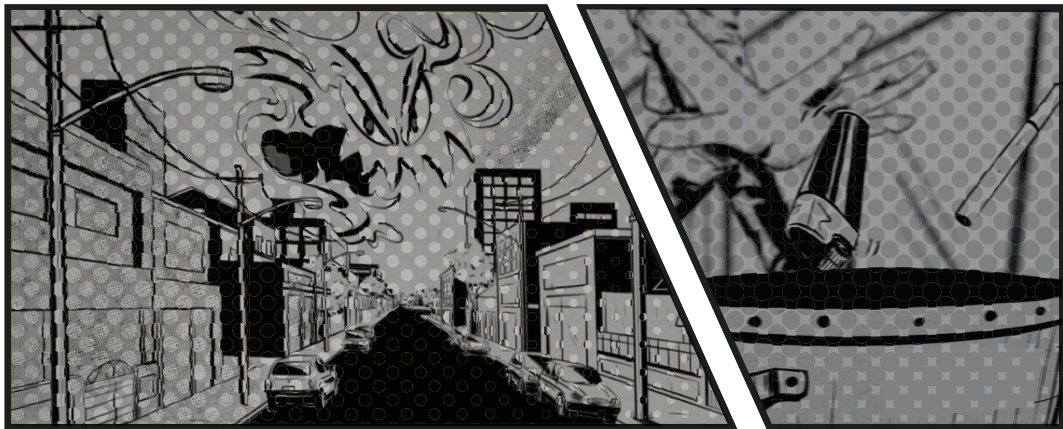
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS



DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

Manual do coordenador





MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS

Manual do coordenador

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2022



2022 Instituto Nacional de Câncer / Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.gov.br/inca>).

Tiragem: eletrônica – 2022

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA)
Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev)
Rua Marquês de Pombal, 125, Centro, Rio de Janeiro - RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5500
E-mail: conprev@inca.gov.br
www.gov.br/inca

Coordenação de elaboração

Andréa Ramalho Reis Cardoso
Liz Maria de Almeida
Valéria Cunha
Vera Lúcia Gomes Borges

Adaptação e revisão de conteúdo

Aline de Mesquita Carvalho
Andréa Ramalho Reis Cardoso
Maria Raquel Fernandes Silva
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Vera Lúcia Gomes Borges

Colaboradores

Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

Edição

GABINETE DA DIREÇÃO-GERAL
Serviço de Comunicação Social (Secomso)
Rua Marquês de Pombal, 125, Centro, Rio de Janeiro - RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Supervisão editorial

Luiza Amaral

Produção editorial

Marcos Vieira
Marcelo Mello

Revisão

Daniella Daher

Capa e projeto gráfico

Ana Carolina Souza

Diagramação

Approach Comunicação
Adriana Rossato

Ficha catalográfica

Juliana Moreira – CRB 7/7019

Ficha catalográfica

I59m Instituto Nacional de Câncer.

Tratamento do tabagismo no SUS : manual do coordenador. / Instituto Nacional de Câncer.
– Rio de Janeiro : INCA, 2022.

67 p. : il. color. – (Deixando de fumar sem mistérios)

1. Tabagismo. 2. Comunicação em Saúde. 3. Transtorno por uso de tabaco. 4. Abandono do uso de tabaco.
5. Educação em Saúde. I. Título.

CDD 613.85

Catálogo na fonte – Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

Títulos para indexação

Em inglês: Treatment of Tobacco Smoking in the Brazilian Single Health System: Coordinator's Manual

Em espanhol: Tratamiento del tabaquismo en el Sistema Único de Salud Brasileño: Manual del Coordinador

Sumário

Objetivos	5
Coordenador	7
Estrutura das sessões	8
Sessão 1:	11
Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde	
Sessão 2:	28
Os primeiros dias sem fumar	
Sessão 3:	44
Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar	
Sessão 4:	54
Benefícios obtidos após parar de fumar	



Objetivos

O tratamento da dependência da nicotina tem como base a técnica da abordagem cognitivo-comportamental, definida como um modelo de intervenção centrado na mudança de crenças e comportamentos que levam uma pessoa a lidar com determinadas situações. Em relação ao tabagismo, a abordagem deve ter como objetivo a detecção de situações de risco que levam a fumar e o desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento dessas situações, visando não só a cessação do tabagismo, mas também a prevenção de recaídas.

A abordagem do tabagista pode ser realizada de maneira breve ou mínima e intensiva. A abordagem mínima deve ser feita por qualquer profissional de saúde, de forma breve e estruturada, durante consulta de rotina, com duração de 3 a 5 minutos a cada contato.

A abordagem intensiva consiste na estruturação de locais específicos para o atendimento de tabagistas que desejam parar de fumar, com profissionais de saúde capacitados, em reuniões acima de 10 minutos.

Pode ser realizada de forma individual ou em grupo de apoio. Apesar de não haver evidências científicas para avaliar se uma é mais efetiva do que a outra, a abordagem em grupo deve ser priorizada em termos de saúde pública, pois permite que



um número maior de pacientes seja atendido por um único profissional. Além disso, os participantes podem trocar suas experiências e relatar os benefícios do apoio mútuo. Essa interação incentiva e apoia as mudanças comportamentais, de pensamentos e sentimentos dos fumantes em relação ao cigarro, sem, contudo, estimular a dependência dos participantes para com o grupo.

Quanto mais intensiva a abordagem, maior será a taxa de sucesso. Porém, um mínimo de quatro sessões de 90 minutos é o ideal para se obter resultados satisfatórios.

Por essa razão, esse programa consiste em quatro sessões de grupo de 90 minutos, com 10 a 15 participantes, uma vez por semana, durante quatro semanas. Caso o atendimento seja individual, deverá ser utilizada a mesma metodologia e o mesmo material do atendimento em grupo.



Coordenador

As sessões de grupo devem ser coordenadas por um ou dois profissionais de saúde de nível superior, previamente capacitados pelo Programa Nacional de Controle do Tabagismo/Ministério da Saúde/Instituto Nacional de Câncer, Coordenações Estaduais de Controle do Tabagismo, e que possuam as seguintes qualidades: sejam acolhedores; empáticos; gostem de trabalhar em grupo; sejam firmes, sem ser agressivos ou preconceituosos; facilidade de relacionamento; bom senso.

O coordenador é o responsável por manter todos os participantes envolvidos nas discussões em grupo. Deve sempre resumir para os participantes o conteúdo de cada sessão. Seu papel não é o de um professor, e sim o de um profissional de saúde conhecedor do tema tabagismo e que está apto a orientar seus pacientes a pararem de fumar de forma segura.

Também é papel do coordenador cuidar para que as sessões de grupo iniciem e terminem no horário preestabelecido, assim como manter seus próprios comentários e as discussões do grupo dentro da pauta de cada sessão.

Estrutura das sessões

Cada sessão inclui quatro etapas, a saber:

- A. ATENÇÃO INDIVIDUAL**
- B. ESTRATÉGIAS E INFORMAÇÕES**
- C. REVISÃO E DISCUSSÃO**
- D. TAREFAS**

Essas quatro fases têm o objetivo de ajudar o coordenador a estruturar as sessões e a determinar quanto tempo será dedicado às diferentes atividades. Não é necessário, nem desejável, anunciar o início de cada fase ou chamar a atenção sobre as diferentes etapas de cada sessão. Cada fase será descrita a seguir.

A. ATENÇÃO INDIVIDUAL:

O coordenador deve individualizar a atenção a cada participante, solicitando e respondendo perguntas, além de estimular a troca de experiências entre eles.

No caso de o grupo estar pouco participativo, deve fazer perguntas. Por exemplo: “Como vocês se sentem hoje em relação à sessão passada?”. Caso os participantes já tenham tentado parar de fumar antes, pode indagar: “Desta vez está sendo diferente das suas tentativas anteriores?”

Deve ser o mais objetivo e abrangente possível ao responder às perguntas dos participantes, evitando cortar a discussão prematuramente. Será mais benéfico para o grupo ter questões de alguns participantes respondidas mais profundamente do que ter todas as questões respondidas superficialmente.

É importante que o coordenador administre o tempo de modo a garantir que todos os participantes possam falar. Sempre que avaliar conveniente, o coordenador pode permanecer, após o término da sessão em grupo, com aqueles participantes que necessitem de atenção mais individualizada.

O coordenador deve estar atento e fazer intervenções adequadas caso um participante esteja:

- **REPETINDO SEU PROBLEMA SEM OUVIR O RETORNO QUE LHE É DADO;**
- **INTERROMPENDO REPETIDAMENTE;**
- **DISCUTINDO ASSUNTOS IRRELEVANTES;**
- **SENDO RUDE;**
- **PROMOVENDO ATITUDES NEGATIVAS NO GRUPO.**

Deve ser sempre gentil, porém assertivo, para retomar o objetivo da sessão. Embora possa não haver tempo suficiente para discutir em profundidade as experiências de cada participante em todas as sessões, é importante para cada um que, ao menos, seja mencionado seu caso.

É útil fazer anotações durante essa fase, pois vão ajudar o coordenador a planejar a sessão seguinte. Porém, devem ser evitadas anotações em excesso, escrevendo apenas palavras-chave, frases e nomes ocasionais, pois o mais importante durante as sessões é manter contato visual com os participantes e prestar bastante atenção no que eles estão relatando.

B. ESTRATÉGIAS E INFORMAÇÕES:

Há uma grande quantidade de informação a ser apresentada nesta fase. O coordenador deve apresentá-las da maneira mais simples e direta possível. É nessa etapa que o coordenador irá expor os assuntos referentes à cada sessão, enfatizando que os participantes devem sempre se sentir à vontade para fazer perguntas necessárias ao esclarecimento dos assuntos. Caso haja dúvidas, elas devem ser sanadas no momento da exposição, e não quando o coordenador estiver em outro tópico.

Será útil iniciar essa fase dizendo qual é o objetivo geral da sessão e como as estratégias e informações irão se relacionar com ele.

C. REVISÃO E DISCUSSÃO:

Nesta fase, o coordenador deve rever brevemente o material que acabou de apresentar na etapa anterior. A maior parte dessa fase deve estar voltada para a discussão aberta do material apresentado entre os participantes.

Eles devem compartilhar suas ideias e experiências entre si, além de dar sugestões sobre o que foi apresentado.

D. TAREFAS:

Esta fase tem duas partes: pedir que leiam no *Manual do Participante* a sessão correspondente à que acabaram de participar, e chamar a atenção para os objetivos individuais que tenham estabelecido para si próprios.



**ENTENDER POR QUE SE FUMA E
COMO ISSO AFETA A SAÚDE**

SESSÃO 1

Roteiro

A. ATENÇÃO INDIVIDUAL

- Apresentar-se ao grupo.
- Anunciar o objetivo da Sessão 1: “Entender por que se fuma e como fumar afeta a sua saúde.”
- Promover as apresentações individuais.
- Formular quatro perguntas básicas.

B. ESTRATÉGIAS E INFORMAÇÕES

- Descrever os aspectos do tabagismo.
- Descrever a ambivalência.
- Descrever as estratégias para deixar de fumar.
- Descrever os prejuízos à saúde provocados pelo tabagismo.

C. REVISÃO E DISCUSSÃO

- Realizar breve discussão do material apresentado.
- Fazer perguntas e estimular o debate entre os participantes.

D. TAREFAS

- Pedir aos participantes que façam um mapa diário dos cigarros fumados.
- Pedir aos participantes que preencham a lista de ambivalência.
- Pedir aos participantes que escolham uma data para deixar de fumar, de preferência entre a 2^a e a 3^a sessões.
- Pedir aos participantes que leiam a Sessão 1 do *Manual do Participante*.

OBJETIVO DOS PARTICIPANTES:

Entender as razões que o levam a fumar e os riscos do tabagismo à sua saúde.

A. Atenção individual

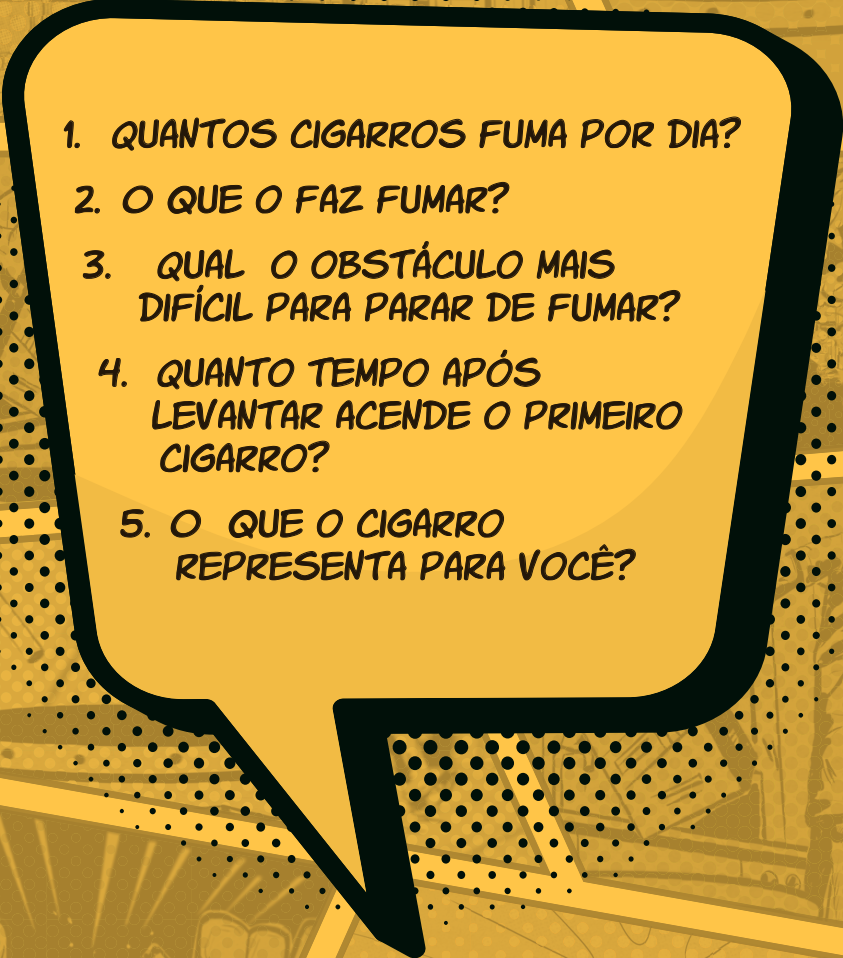
Inicie a sessão dando as boas-vindas aos participantes e parabenizando-os por desejarem parar de fumar e buscar apoio para alcançar esse objetivo. Apresente-se e descreva sua experiência com o tratamento do tabagismo, assim como o que o motiva a trabalhar com o tema. Se você é um ex-fumante, descreva os benefícios que sente por estar sem fumar.

Explique aos participantes que o objetivo desta sessão é fazer com que eles entendam os motivos que o fazem fumar e quais são os riscos à saúde deles em decorrência do tabagismo.

Seja empático, atraindo a confiança dos participantes para que, juntos, possam construir uma relação de interesse mútuo.

Explique aos participantes todas as etapas das sessões, e que se tratam de sessões de apoio, mas que dependem exclusivamente da motivação de cada um. Diga que, ao final da primeira sessão, cada participante receberá o *Manual do Participante* com todas as informações e tarefas que serão apresentadas em cada sessão.

Solicite a cada participante que se apresente respondendo às perguntas da página seguinte:

- 
1. QUANTOS CIGARROS FUMA POR DIA?
 2. O QUE O FAZ FUMAR?
 3. QUAL O OBSTÁCULO MAIS DIFÍCIL PARA PARAR DE FUMAR?
 4. QUANTO TEMPO APÓS LEVANTAR ACENDE O PRIMEIRO CIGARRO?
 5. O QUE O CIGARRO REPRESENTA PARA VOCÊ?

B. Estratégias e informações

ASPECTOS DO TABAGISMO

O objetivo desta discussão é mostrar que a nicotina é uma droga que causa dependência e obriga os fumantes a consumirem o cigarro, apesar de saberem dos riscos à saúde. Essa dependência é complexa e envolve aspectos fisiológicos, psicológicos e comportamentais.

É importante que o fumante se reconheça como um dependente de droga e que entenda, de maneira simples, como essa dependência ocorre.

A cada tragada que o fumante dá em seu cigarro, a nicotina atinge o cérebro em alguns segundos. Ao atingir o cérebro, a nicotina se propaga por todas as áreas e se liga a receptores presentes nos neurônios, que se chamam receptores nicotínicos, liberando várias substâncias (neurotransmissores) que levam a uma forte sensação de prazer e bem-estar. Pode levar também à redução da ansiedade, melhora da memória e da concentração, diminuição do apetite e modulação do humor. Inicialmente, o indivíduo fuma poucos cigarros por dia. Porém, com o tempo, ele passa a fumar mais cigarros, sendo 20 cigarros por dia (um maço) a média do fumante adulto.

Em média, o fumante dá 10 tragadas por cigarro. Quem fuma 20 cigarros por dia dá em média 200 tragadas diárias, ou seja, 200 vezes por dia a nicotina atinge o seu cérebro.



Alguns fumantes apresentam efeitos desagradáveis ao fumarem pela primeira vez, como salivação, náusea, vômito, tosse, tonteira ou dor de cabeça. Com o uso continuado da nicotina, esses sintomas tendem a desaparecer, e o fumante passa então a experimentar sensações de prazer causados pela dependência fisiológica da nicotina. Dessa forma, ele precisa fumar mais cigarros por dia para manter o mesmo efeito prazeroso que tinha anteriormente com menos cigarros.

É importante salientar que a dependência a uma substância psicoativa (droga) é uma doença crônica. Ao parar de fumar, os receptores nicotínicos não são extintos, e sim se dessensibilizam, podendo ser ressensibilizados ao se acender um cigarro, levando à recaída, que será mais bem detalhada na Sessão 4.

Todas as vezes que o fumante se encontra sob estresse, ansiedade, angústia, medo ou tristeza, acaba acendendo um cigarro na tentativa de relaxar e diminuir a tensão, reduzindo o sofrimento. O cigarro é usado para preencher um espaço vazio, fazendo companhia em momentos de solidão. Essas sensações fazem com que o indivíduo se torne um dependente psicológico do cigarro.

Por o cigarro estar presente em sua rotina diária, o fumante passa a associá-lo a várias situações do seu dia a dia, condicionando-se a fumar após as refeições, após beber café, ao falar ao telefone, ao assistir televisão, ao usar o computador, ao dirigir, ao ingerir bebidas alcoólicas, antes de iniciar uma tarefa que exija concentração, etc. Ele passa a ter um comportamento de fumante, acendendo o cigarro de forma automática, muitas vezes sem se dar conta de que está fumando.

Esses aspectos da dependência estão inter-relacionados, porém, alguns fumantes podem apresentar algum aspecto mais relevante do que outro. É certo que todos são dependentes físicos de nicotina, alguns mais do que outros, e que só fumam porque a nicotina dá prazer.

Durante a explanação sobre os aspectos do tabagismo, o coordenador deve dar um retorno aos participantes em relação às respostas das cinco perguntas formuladas anteriormente.

Por exemplo: quando estiver explicando sobre a dependência da nicotina, cite os que relataram sentir prazer em fumar e acendem o primeiro cigarro ao acordar: “João, Maria, quando vocês responderam que o que os faz fumar é sentir prazer, isso tem a ver com a sua necessidade de nicotina. Os que relatam que o momento mais difícil em ficar sem fumar é após as refeições devem servir como exemplo para a dependência comportamental, entendendo que são associações que podem ser modificadas. Os que relataram que o cigarro representa um “companheiro” servem de exemplo para a dependência psicológica do cigarro.

O importante nesse momento é que eles entendam a razão por que fumam e que pensem nisso durante a semana até a próxima sessão.

AMBIVALÊNCIA

Os participantes devem entender que muitos deles se encontram ambivalentes. Ou seja, se por um lado querem parar de fumar, por outro querem continuar fumando. Esse fato é muito comum e mostra a grande dificuldade que existe em parar de fumar.

Hoje em dia, os riscos à saúde decorrentes do tabagismo são bastante divulgados. Para muitos, esses riscos estão muito distantes, sendo então consideradas consequências negativas posteriores. Porém, os “benefícios” causados pelo tabagismo, como sensação de prazer, bem-estar, companhia na solidão e associações no dia a dia fazem com que sejam interpretados como consequências positivas imediatas.

Assim, por causa do forte apelo exercido pelo cigarro e tudo o que representa para o tabagista, ele acaba se esquecendo dos prejuízos em continuar fumando e só se lembra das “vantagens” de permanecer fumando.

Os participantes devem entender que as razões pelas quais os fumantes querem continuar fumando variam de pessoa para pessoa. O ponto mais importante, e que deve ser comentado de forma enfática, é que, uma vez que se prefira parar de fumar mais do que continuar fumando, deve-se transformar a ambivalência em ação, deixando de fumar realmente.

No final da reunião, mostre aos participantes a lista de ambivalência na qual eles colocarão as razões por que querem continuar fumando e as razões por que querem parar de fumar (exemplo na página ao lado):



Lista de ambivalência

Vantagens e desvantagens em parar de fumar.

Por que desejo fumar?	Por que desejo parar de fumar?



MÉTODOS PARA DEIXAR DE FUMAR

Existem dois métodos para deixar de fumar:

- **PARADA ABRUPTA (DE UMA VEZ);**
- **PARADA GRADUAL.**

1) Parada abrupta (de uma vez): significa parar de fumar de uma só vez, cessando totalmente o uso do cigarro na data escolhida, não importando o número de cigarros fumados diariamente.

Exemplo: o indivíduo fuma dois maços por dia (40 cigarros) e na data escolhida não fumará mais nenhum cigarro.

2) Parada gradual: significa parar de fumar em alguns dias; e pode ser feito de duas formas: redução ou adiamento.

2.1) Redução: o fumante reduz o número de cigarros que fuma diariamente, passando a fumar um número menor a cada dia, até o dia em que escolheu para deixar de fumar.



Exemplo: um fumante de 30 cigarros por dia pode decidir reduzir o número de cigarros em cinco a cada dia, por seis dias, até a data escolhida para deixar de fumar. Dessa forma, ele fuma:

**30 CIGARROS NO PRIMEIRO DIA;
25 CIGARROS NO SEGUNDO DIA;
20 CIGARROS NO TERCEIRO DIA;
15 CIGARROS NO QUARTO DIA;
10 CIGARROS NO QUINTO DIA;
5 CIGARROS NO SEXTO DIA;
NENHUM CIGARRO NO SÉTIMO DIA.**

2.2) **Adiamento:** o fumante adia o horário em que começa a fumar por um número predeterminado de horas a cada dia, até o dia em que escolheu para deixar de fumar. Não há necessidade de contar o número de cigarros diários e nem se preocupar em reduzir o número de cigarros fumados por dia.

Exemplo: um fumante pode decidir adiar o primeiro cigarro do dia por duas horas a cada dia, por seis dias, até a data escolhida para parar de fumar.

**NO PRIMEIRO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 9 HORAS;
NO SEGUNDO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 11 HORAS;
NO TERCEIRO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 13 HORAS;
NO QUARTO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 15 HORAS;
NO QUINTO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 17 HORAS;
NO SEXTO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 19 HORAS;
NO SÉTIMO DIA PARA DE FUMAR.**

Cada participante deverá escolher seu método para deixar de fumar e anunciá-lo na próxima sessão. Geralmente, o método de parada abrupta é o mais escolhido e que melhores resultados alcança. Os sintomas da síndrome de abstinência poderão ser a principal barreira. Porém, com as orientações que receberão na segunda sessão, assim como a possibilidade de utilização de algum medicamento, conseguirão superar esse momento sem muita dificuldade.

Em relação ao método gradual, tanto por redução como por adiamento, deve ser utilizado por um período curto, de preferência por uma semana, como nos exemplos acima. A escolha desse método pode ser uma forma de protelar a parada do fumo, ou mesmo retornar ao padrão de consumo inicial. Ele pode ser escolhido pelos fumantes que ainda não se sentem confiantes em parar de fumar, ou pelos que fumam mais de 20 cigarros por dia e têm receio de parar abruptamente.

O mais importante nesse momento é o coordenador aceitar o método de parada escolhido pelo participante, motivá-lo e apoiá-lo no processo, fazendo com que ele se sinta acolhido e confiante no seu desejo em parar de fumar.



TABAGISMO E PREJUÍZOS À SAÚDE

É de amplo conhecimento que o tabagismo é prejudicial à saúde. Certamente, alguns participantes do grupo, ou pacientes em sessões individuais, já apresentam alguma doença relacionada ao tabagismo, o que pode tê-los motivado a querer deixar de fumar. Muitas vezes, porém, eles não têm conhecimento do real impacto direto e indireto do tabagismo na saúde, e de que forma fumar causa tantas doenças.

Em primeiro lugar, deve-se reforçar que o tabagismo é uma doença crônica, que não tem cura, devido à dependência da droga nicotina. Importante salientar que a nicotina está presente em qualquer derivado do tabaco, seja cigarro, charuto, cachimbo, cigarrilha, cigarro de palha, cigarro de Bali (de cravo) rapé, snus, narguilé. Todas essas formas de tabaco são prejudiciais à saúde e causam dependência.

A fumaça do cigarro, e também dos demais produtos do tabaco que produzem fumaça, contém aproximadamente 7.000 compostos químicos. Atualmente, há dados de cerca de 50 doenças relacionadas ao tabagismo, sendo as principais: vários tipos de câncer (pulmão, cavidade oral, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, colorretal, rim, bexiga, colo do útero, leucemia mieloide aguda), doenças do aparelho respiratório (enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma, tuberculose, pneumonia), doenças cardiovasculares (angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurisma, acidente vascular cerebral, trombose), doenças oculares (catarata, degeneração macular), diabetes, osteoporose, artrite reumatoide, impotência sexual no homem, infertilidade na mulher, menopausa precoce, entre outras.



O tabagismo atinge também os não fumantes que convivem com fumantes em ambientes fechados, os denominados tabagistas passivos. O tabagismo passivo está relacionado ao aparecimento de câncer de pulmão, acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio em adultos não fumantes expostos à fumaça de derivados do tabaco. Crianças que são tabagistas passivas têm risco aumentado de apresentar infecções respiratórias (pneumonia, broncopneumonia, sinusite), infecção do ouvido médio, crises de asma, síndrome da morte súbita infantil e até doença cardiovascular e câncer de pulmão na idade adulta, mesmo sem se tornarem tabagistas.

Entre as substâncias da fumaça do cigarro, destaca-se o monóxido de carbono, que tem uma afinidade 250 vezes maior para a hemoglobina do que o oxigênio, formando carboxihemoglobina, reduzindo o aporte de oxigênio para os tecidos, levando a doenças cardiovasculares.

O alcatrão é um composto com cerca de 70 substâncias cancerígenas. Já a nicotina é uma substância psicoativa estimulante (droga) e vasoconstrictora, ou seja, reduz o calibre dos vasos sanguíneos. Junto com o monóxido de carbono, ela causa doenças cardiovasculares. Também interfere na síntese do enfisema pulmonar, úlcera gástrica, diabetes, osteoporose, menopausa precoce, etc.

C. Revisão e discussão

Nesta etapa, o coordenador deve rever brevemente o material que acabou de apresentar aos participantes em *Estratégias e informações*.

D. Tarefas

Ao final da sessão, o coordenador deve pedir para cada participante marcar sua data de parada do fumo, de preferência entre a segunda e a terceira sessões.

Deve indicar o “Mapa de cigarros diários” (exemplo na página ao lado), no qual o tabagista irá registrar o dia, a hora em que fumou, o número de cigarros fumados nesta hora e o que estava fazendo quando fumou. Esse mapa será importante para que tanto o coordenador quanto os participantes avaliem quantos cigarros realmente cada um fuma por dia e os motivos que os fazem fumar.

O participante deve ser estimulado a ler com atenção a Sessão 1 do *Manual do Participante* e preencher a “Lista de ambivalência”, anotando o que ele entende como vantagens e desvantagens em parar de fumar.

Tanto o “Mapa de cigarros diários” quanto a “Lista de ambivalência” deverão ser analisados e discutidos na Sessão 2.

O coordenador deve se despedir demonstrando confiança de que todos irão alcançar seu objetivo de parar de fumar, e sempre motivando-os a conseguir esse objetivo.

Mapa de cigarros diários

Registre no mapa abaixo o dia e a hora em que fumou, quantos cigarros fumou nessa hora e o que estava fazendo quando fumou. O registro dessas informações o ajudará a descobrir os motivos que o fazem fumar.

Dia	Hora	Número de cigarros	O que estava fazendo
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			



**OS PRIMEIROS DIAS
SEM FUMAR**

SESSÃO 2

Roteiro

A. ATENÇÃO INDIVIDUAL

- Dar boas-vindas aos participantes.
- Anunciar o objetivo da Sessão 2: “Os primeiros dias sem fumar”.
- Perguntar sobre a data e o método escolhido para deixar de fumar.
- Analisar a “Lista de ambivalência” e o “Mapa de cigarros diários” de cada participante.
- Dar retorno acerca dos anexos citados acima.

B. ESTRATÉGIAS E INFORMAÇÕES

- Descrever os sintomas da síndrome de abstinência.
- Fornecer orientações de como resistir à vontade de fumar.
- Introduzir exercícios breves de relaxamento e de respiração profunda.
- Definir assertividade e discutir sua relação com parar de fumar.
- Descrever pensamentos construtivos.
- Incentivar os participantes a fazerem deste período um momento único em suas vidas.

C. REVISÃO E DISCUSSÃO

- Realizar breve discussão do material apresentado.
- Fazer perguntas e estimular o debate entre os participantes.

D. TAREFAS

- Incentivar os participantes que parem de fumar durante a próxima semana, até a sessão seguinte.
- Sugerir aos participantes que leiam a Sessão 2 do *Manual do Participante*, em especial as “Orientações para lidar com a vontade de fumar”.

OBJETIVO DOS PARTICIPANTES:

Como viver os primeiros dias sem cigarro.

A. Atenção individual

O coordenador deve iniciar a sessão parabenizando todos os participantes que estão presentes. Logo após, deve perguntar qual a data e o método que cada um escolheu para parar de fumar.

Os que por ventura pararam de fumar após as informações da Sessão 1, devem ser parabenizados e perguntados sobre como estão se sentindo sem fumar.

Após esse momento, o coordenador deve solicitar que os participantes apresentem as anotações da “Lista de ambivalência” e do “Mapa de cigarros diários”. Dar retorno a todos sobre esses materiais, indagando o que cada um entendeu acerca dos motivos que os fazem fumar, diferenciando os três aspectos do tabagismo apresentados na Sessão 1. Na “Lista de ambivalência” mostrar que, seja(m) qual(is) for(em) a(s) razão(ões) para deixar de fumar, sempre é(são) mais importante(s) do que a(s) apresentada(s) para continuar fumando.

B. Estratégias e informações

SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

O coordenador deve sempre lembrar aos participantes que, como foi explicado na Sessão 1, a nicotina é uma substância psicoativa (droga) estimulante e causa dependência.

Dessa forma, ao deixar de fumar, alguns fumantes podem apresentar sintomas desagradáveis devido à abstinência da nicotina, ou em outras palavras, à falta da nicotina no cérebro.

Os principais sintomas são: irritabilidade, tonteira, cefaleia, agressividade, tristeza, ansiedade, dificuldade de concentração, vertigens, distúrbios do sono e, principalmente, forte desejo de fumar, a chamada “fissura”.

Esses sintomas variam com o grau de dependência da nicotina, e podem não ocorrer com todos os que param de fumar. Eles se iniciam algumas horas após a abstinência, tendo sua intensidade aumentada nos quatro primeiros dias, e tendem a desaparecer em torno de duas a quatro semanas.

A “fissura”, ou seja, um desejo intenso de fumar, é o sintoma mais comum. Em geral, não dura mais do que cinco minutos, mas tende a permanecer por mais tempo do que os demais sintomas. Porém, sua intensidade vai reduzindo gradativamente, e o intervalo entre um episódio e outro, aumentando.



Alguns fumantes terão indicação para o uso de medicamento que irá reduzir os sintomas da abstinência da nicotina, auxiliando-os no processo de cessação.

Alguns sintomas físicos que surgem quando se para de fumar são positivos. Por exemplo, muitos fumantes relatam sensação de formigamento nos dedos das mãos e dos pés ao pararem de fumar. Da mesma forma, relatam dor de cabeça e tonteira. Esses sintomas decorrem do aumento de oferta de oxigênio, melhorando a circulação sanguínea, pois não há mais monóxido de carbono (presente na fumaça do cigarro) inalado. Esses sintomas irão desaparecer em poucos dias.

Pode haver também aumento da tosse, o que surpreende alguns ex-fumantes. Isso ocorre pois os cílios que revestem a mucosa dos brônquios nos pulmões ficavam paralisados ou destruídos enquanto o indivíduo fumava. A função dos cílios é limpar as impurezas da mucosa brônquica. Ao parar de fumar, imediatamente os cílios que foram paralisados voltam a funcionar, limpando as impurezas por meio do reflexo da tosse.

Importante que o participante entenda que esses sintomas são passageiros (duram alguns dias) e são sinais de restabelecimento do organismo, que deixa de receber cerca de 7.000 substâncias químicas nocivas a cada tragada várias vezes por dia por muitos anos.



ENTENDENDO O PAPEL DO CIGARRO NA VIDA DO FUMANTE

Para que o fumante consiga parar de fumar com sucesso é fundamental que ele entenda o papel do cigarro em sua vida e mude essa relação.

Na Sessão 1, o participante aprendeu sobre os aspectos do tabagismo. Agora, ele tem que entender que o cigarro não é o grande amigo que ele acredita, não o acalma e não o apoia em nenhuma situação. Pelo contrário. O cigarro só o prejudica, o engana, faz de conta que é seu amigo, que o quer ajudar, mas na realidade ele só quer que o fumante fique escravo dele para depois o prejudicar. É o chamado “amigo da onça”, ou seja, ele se faz de amigo, mas, no fundo, só quer o seu mal.

É necessário encarar o cigarro como alguém que não se quer mais como companheiro. Importante buscar amigos verdadeiros que o apoiem neste momento. Ocupar o tempo, mudar o pensamento, ter alguém para conversar, preencher o espaço vazio com atividades prazerosas, praticar atividades físicas de forma regular.

DESCONDICIONANDO-SE DO TABACO

O fumante precisa quebrar os condicionamentos que mantêm com o tabaco na sua rotina diária. Ele deve escovar os dentes imediatamente após as refeições, evitar o café e bebidas alcoólicas, beber bastante água gelada, ter sempre algo para distrair a vontade de fumar (fruta, cenoura em palitos, cristais de gengibre, balas e chicletes sem açúcar, etc. Ao falar ao telefone, ter sempre uma caneta à mão para manusear e rabiscar em um papel. Ter uma garrafa de água e um *kit* de frutas para distrair a vontade de fumar ao lado do computador ou no local onde assiste televisão.

Sugere-se também mudar os móveis de lugar para não se lembrar do cigarro e evitar fumar nos locais onde está acostumado e dentro de casa. É fundamental que ele jogue todos os cigarros fora, não deixando nenhum em casa ou na bolsa, pois em algum momento, especialmente em situações emocionais negativas, pode não resistir e acender um, aumentando a chance de recaída.

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

O coordenador irá ensinar dois exercícios (de respiração profunda e de relaxamento muscular) que irão auxiliar o participante a relaxar seu corpo voluntariamente. Eles podem ser praticados sempre, principalmente nos primeiros dias sem fumar. Os participantes devem ser incentivados a praticar esses exercícios várias vezes em casa, até que se tornem familiares e entrem na rotina diária.

Os participantes devem ser orientados em cada técnica pelo coordenador que irá ler a descrição de forma lenta e pausada para que eles possam vivenciar, de forma relaxada, as sensações sugeridas pelo exercício.

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA:

1. FIQUE EM PÉ, COM OS PÉS AFASTADOS, JOELHOS LIGEIRAMENTE FLEXIONADOS, OMBROS BEM COLOCADOS, PORÉM RELAXADOS, COLOCANDO-SE DA MANEIRA MAIS CONFORTÁVEL POSSÍVEL. EM SEGUIDA, FECHÉ OS OLHOS E DEIXE A CABEÇA PENDER PARA A FRENTE.
2. DEIXE SUA CABEÇA PENDER UM POUCO MAIS AGORA, SEM TENSIONAR O PESCOÇO. INSPIRE PELO NARIZ LENTAMENTE. RESPIRE PROFUNDAMENTE, DEIXANDO O ABDÔMEN SE EXPANDIR ENQUANTO VOCÊ INSPIRA. PRENDA UM POUCO A RESPIRAÇÃO E, ENTÃO, EXPIRE DEVAGAR.
3. COLOQUE O AR PARA FORA ATRAVÉS DE SEU NARIZ. NÃO SE APRESSE. REPITA ESSE EXERCÍCIO QUATRO VEZES EM SEU PRÓPRIO RITMO. FAÇA ISSO LENTAMENTE. PARE POR ALGUNS INSTANTES. SE VOCÊ SE SENTIR TONTO, NÃO SE APRESSE. QUANDO VOCÊ SE SENTIR PRONTO, ABRA SEUS OLHOS DEVAGAR.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO MUSCULAR:

1. FIQUE SENTADO COM OS PÉS FIRMEAMENTE PLANTADOS NO CHÃO, OMBROS SOLTOS, POSTURA CORRETA. AGORA, FECHÉ OS OLHOS.
2. PRESSIONE SEUS PÉS E FAÇA UM MOVIMENTO COM OS DEDOS COMO SE FOSSE AGARRAR O CHÃO. APERTE MAIS.
3. AGORA SUBA A PRESSÃO PELOS TORNOZELOS ATÉ A PANTURRILHA, CONTRAINDO MAIS, ATÉ AS COXAS. CONTINUE PARA CIMA PELO ABDÔMEN E TÓRAX. TORNE-OS TENSOS, MAIS E MAIS, CONTINUANDO ATÉ CHEGAR AOS OMBROS.
4. DIRIJA A TENSÃO PELOS BRAÇOS ATÉ AS MÃOS. FECHÉ AS MÃOS, CONTRAINDO-AS. AGORA, ELEVE A PRESSÃO PELO PESCOÇO, FACE, BOCA E OLHOS. AGORA, O COURO CABELUDO. MANTENHA A CONTRAÇÃO. MANTENHA-A.
5. AGORA, RELAXE. RELAXE CALMAMENTE. AOS POUCOS, VÁ RELAXANDO TODO O CORPO. QUANDO VOCÊ SE SENTIR TOTALMENTE RELAXADO, ABRA OS OLHOS LENTAMENTE.



ASSERTIVIDADE

É a capacidade de expressar o que se pensa ou sente. Ser assertivo é ser firme em sua decisão. É aprender a dizer não quando realmente não deseja que algo ocorra. Por exemplo: Quando alguém oferece um cigarro a um ex-fumante, ele deve ser firme e direto e responder: “Não obrigado. Eu não fumo!”

Pessoas passivas não expressam o que pensam ou sentem. Pessoas agressivas expressam seus pensamentos e sentimentos de uma maneira que visa a controlar, dominar e/ou ferir outra pessoa. A meta é ser assertivo em vez de passivo ou agressivo.





SER ASSERTIVO SIGNIFICA:

1. FALAR USANDO FRASES CURTAS E DIRETAS.
2. USAR EXPRESSÕES TAIS COMO: "EU PENSO..."; "EU ACREDITO..."; "NA MINHA OPINIÃO..."; ETC.
3. PEDIR AOS OUTROS PARA ESCLARECEREM OS PONTOS QUE NÃO ENTENDEU.
4. DESCREVER FATOS OBJETIVAMENTE, EM VEZ DE ENFEITAR, EXAGERAR, DISTORCER OU MENTIR.
5. OLHAR DIRETAMENTE NOS OLHOS DO INTERLOCUTOR.
6. APERTAR A MÃO DAS PESSOAS FIRMEMENTE.
7. EVITAR JUSTIFICAR-SE POR TUDO QUE FAZ OU DIZ.

PENSAMENTO CONSTRUTIVO

A maior parte do desconforto experimentado pelos que tentam parar de fumar é proveniente de pensamentos negativos.

Por exemplo: ao parar de fumar, é comum que alguns ex-fumantes apresentem tonteira. Alguns indivíduos podem se sentir desconfortáveis com essa situação gerando pensamentos negativos. Já outros podem perceber que essa sensação é passageira e significa uma situação benéfica ao seu organismo por ter parado de fumar.

Dessa forma, ele terá um pensamento positivo, vai se sentir menos estressado e terá mais possibilidade de continuar sem fumar.

A saída é sempre o pensamento construtivo. O conceito-chave é que os pensamentos geram sentimentos. Portanto, o pensamento construtivo irá facilitar que o ex-fumante passe pelo processo de cessação do tabagismo de maneira mais positiva, contribuindo para que ele atinja seu objetivo de ficar sem fumar. Pensamentos construtivos produzem emoções mais positivas.

O coordenador deverá concluir a fase de *Estratégias e informações* pedindo aos participantes que façam do momento de deixar de fumar um momento único em suas vidas. Eles devem pensar de forma construtiva sobre como controlar situações e como fazer para obter sucesso em parar de fumar.

C. Revisão e discussão

Nesta etapa, o coordenador deve rever brevemente o material que acabou de apresentar aos participantes em *Estratégias e informações*.

D. Tarefas

Ao final da sessão, o coordenador deve pedir para que os participantes reforcem a data de parada do fumo até a próxima sessão.

Deve reler as “Orientações para lidar com a vontade de fumar”, do *Manual do Participante*, reforçar que a vontade de fumar passa em até cinco minutos e que devem mudar o pensamento, ocupar o tempo para passar por esse período com mais tranquilidade. Evitar sempre o que dá vontade de fumar.

O participante deve ser estimulado a ler com atenção a Sessão 2 do *Manual do Participante*.

O coordenador deve se despedir demonstrando confiança de que todos irão alcançar seu objetivo de parar de fumar, e sempre motivando-os a conseguir esse objetivo.

Orientações para lidar com a vontade de fumar

AO SE SENTIR ANSIOSO E COM FORTE DESEJO EM FUMAR ("FISSURA"), PROCURE:

- BEBER BASTANTE ÁGUA GELADA;
- CHUPAR GELO;
- ESCOVAR OS DENTES IMEDIATAMENTE APÓS AS REFEIÇÕES;
- COMER FRUTAS, CASTANHAS, CENOURA EM PALITOS, MASCAR CRISTAIS DE GENGIBRE, BALAS E CHICLETES SEM AÇÚCAR, ETC;
- EVITAR CAFÉ E BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- FAZER EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO E DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA;
- RENOVAR SEU OBJETIVO DE FICAR SEM FUMAR;
- CONVERSAR COM ALGUÉM QUE LHE DÊ APOIO;
- OCUPAR SEU TEMPO.

LEMBRE-SE: A VONTADE DE FUMAR ("FISSURA") PASSA EM ATÉ 5 MINUTOS



**COMO VENCER OS OBSTÁCULOS
PARA PERMANECER SEM FUMAR**

SESSÃO 3

Roteiro

A. ATENÇÃO INDIVIDUAL

- Dar boas-vindas aos participantes.
- Anunciar o objetivo da Sessão 3: “Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar”.
- Perguntar aos participantes: *Quem parou de fumar?; Quem reduziu o número de cigarros? e Quem ainda está fumando a mesma quantidade anterior?*
- Perguntar aos que pararam de fumar quais benefícios sentiram após deixarem de fumar.
- Perguntar quais participantes fizeram os exercícios de relaxamento.

B. ESTRATÉGIAS E INFORMAÇÕES

- Descrever as causas do ganho de peso.
- Discutir o consumo de alimentos de baixa caloria.
- Discutir o uso de bebida alcoólica em relação à cessação do tabagismo.
- Descrever o estresse como um importante fator que dificulta a cessação do tabagismo.
- Descrever a importância de um bom apoio interpessoal.

C. REVISÃO E DISCUSSÃO

- Realizar breve discussão do material apresentado.
- Fazer perguntas e estimular o debate entre os participantes.

D. TAREFAS

- Incentivar os participantes que ainda estão fumando a pararem de fumar durante a próxima semana, até a sessão seguinte.
- Pedir aos participantes que leiam a Sessão 3 do *Manual do Participante*.

OBJETIVO DOS PARTICIPANTES:

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar.

A. Atenção individual

O coordenador deve iniciar a sessão parabenizando todos os participantes que estão presentes. Em seguida, deve perguntar quem parou de fumar, e, logo depois, como cada um está se sentindo. Os que não pararam de fumar, reduzindo ou não o número de cigarros, devem ser estimulados a pararem de fumar até a próxima sessão.

Todos os participantes devem ser parabenizados, mesmo os que ainda não pararam de fumar, mantendo uma atmosfera de confiança mútua entre o coordenador e cada participante. Fazer comentários individualizados conforme as circunstâncias de cada um.

Os participantes que já pararam de fumar devem ser estimulados a oferecer sugestões aos que ainda estão fumando, de maneira leve e comedida, mas não superficial.

B. Estratégias e informações

MELHORIAS FÍSICAS APÓS PARAR DE FUMAR

Os participantes que pararam de fumar já podem estar apresentando alguns benefícios físicos imediatos, tais como melhora da respiração (aumenta o fôlego para caminhadas, subir escadas, etc.); melhora do paladar (a comida fica mais saborosa); melhora do olfato (sente melhor os cheiros da comida, de perfumes, etc.); melhora da pele.

GANHO DE PESO

O ganho de peso ao parar de fumar é uma realidade e importante barreira para a cessação do tabagismo. Cerca de 50% das mulheres e 25% dos homens afirmam que o medo de ganhar peso é o principal obstáculo para que deixem de fumar.

Em média, ao deixar de fumar, há um ganho ponderal entre 3 Kg e 5,5 Kg. Alguns indivíduos ganham menos peso, outros mantêm, mas 10% dos homens e 13% das mulheres apresentam risco de ganhar mais de 13 Kg.

O coordenador deve descrever as razões do ganho de peso aos participantes:



**AS RAZÕES PARA O GANHO DE PESO
ESTÃO LISTADAS A SEGUIR:**

- O PALADAR MELHORA, E, CONSEQUENTEMENTE, A COMIDA FICA MAIS SABOROSA.
- A NECESSIDADE DE COLOCAR ALGUM ALIMENTO NA BOCA PARA ALIVIAR A ANSIEDADE, NO LUGAR DO CIGARRO;
- A NECESSIDADE DE SE PERMITIR UMA ALIMENTAÇÃO EXTRA COMO UM PRÊMIO POR TER PARADO DE FUMAR;
- O METABOLISMO TORNA-SE MAIS LENTO APÓS A CESSAÇÃO DO TABAGISMO, UMA VEZ QUE A NICOTINA ACELERA O METABOLISMO. ASSIM, AO DEIXAR DE FUMAR, HÁ MENOS GASTO CALÓRICO.

É possível lidar com essas questões fazendo um planejamento. Ter uma alimentação balanceada; levar consigo opções de baixa caloria para ocupar a boca, como frutas, cenoura em palitos, cristais de gengibre, balas ou chicletes sem açúcar; beber água gelada; fazer atividades físicas.

Não iniciar dietas alimentares restritivas, pois podem ser contraproducentes. O importante é o participante focar em parar de fumar. O ideal é ter uma alimentação balanceada, com quatro refeições diárias.

É fundamental que o coordenador esteja apto a motivar os participantes a continuarem sem fumar, mesmo se houver algum ganho de peso. Ou seja: o ganho de peso não pode ser um impeditivo para que o indivíduo pare de fumar, ou, no caso de quem conseguiu parar, não volte a fumar. Os participantes devem estar cientes que o risco à saúde decorrente do tabagismo é maior do que alguns quilos a mais, especialmente para doenças cardiovasculares.

ÁLCOOL

Costuma haver forte associação entre beber e fumar. Existem algumas razões para isso. O álcool diminui a absorção da nicotina. Assim, quando o fumante ingere bebida alcoólica, ele tende a fumar mais para aumentar o nível de nicotina que foi reduzido pelo álcool. Além disso, o álcool diminui o senso crítico. Dessa forma, o fumante fica menos resistente às tentações e fuma mais. O álcool é uma droga depressora, e a nicotina é uma droga estimulante, havendo uma compensação no uso de ambas.

O importante é evitar o álcool ao parar de fumar, especialmente nos primeiros dias, até que o ex-fumante se sinta fortalecido para resistir à vontade de fumar. Se o ex-fumante quiser beber e sentir vontade de fumar, ele deve, neste momento, parar de

beber, sair do local e ingerir água após a bebida alcoólica. Caso o ex-fumante não se sinta confortável para estar em um local com pessoas consumindo bebidas alcoólicas, o melhor é evitar esse ambiente ou se retirar.

ESTRESSE

Cada vez mais, o estresse está presente na nossa vida. Seja no trabalho, na família, na rua ou mesmo em situações corriqueiras do dia a dia, o indivíduo se sente sob estresse. Nessa hora, o fumante busca o cigarro como forma de aliviar essa sensação. Ele acaba conectando o sentimento de prazer e bem-estar causado pela ação da nicotina com a sensação de estar no controle da sua vida e de seus problemas, além do sentimento de relaxamento após fumar um cigarro. Passa a acreditar que fumar vai fazer com que se sinta mais calmo e com o controle da situação.

Nesse momento, é muito importante que o fumante entenda que o cigarro não irá resolver seus problemas. Pelo contrário, o cigarro é o maior problema na vida do fumante, tanto que ele quer se afastar do cigarro. O participante, com a ajuda do coordenador, precisa buscar alternativas saudáveis para que possa lidar com o estresse sem precisar recorrer ao cigarro. Os exercícios de relaxamento descritos na Sessão 2 são de grande utilidade nesses momentos.

APOIO INTERPESSOAL

Nessa fase em que o fumante deixa de fumar, é importante que procure alguma pessoa que lhe dê apoio. O coordenador deve incentivar os participantes a compartilhar com alguém seu sucesso e suas dificuldades nesse processo de cessação.

Porém, eles devem procurar pessoas construtivas que lhes darão estímulo para terem perseverança sem criticar ou menosprezar as dificuldades apresentadas pelo ex-fumante. O importante é que ele se sinta amparado por verdadeiros amigos que o ajudarão a passar por momentos difíceis de forma mais tranquila.

C. Revisão e discussão

Nesta etapa, o coordenador deve rever brevemente o material que acabou de apresentar aos participantes na fase *Estratégias e informações*.

D. Tarefas

O coordenador deve incentivar os participantes a continuar sem fumar. Estimular e motivar os que ainda não pararam de fumar a conseguir alcançar esse objetivo.

Estimular os participantes para que façam os exercícios de relaxamento que aprenderam na Sessão 2.

O participante deve ser estimulado a ler com atenção a Sessão 3 do *Manual do Participante*.

O coordenador deve se despedir demonstrando confiança de que todos irão alcançar seu objetivo de parar de fumar, e sempre motivando-os a conseguir esse objetivo.

TRÂNSITO

SEGURANÇA

PROBLEMA
NO
TRABALHO

BOLETOS

PROBLEMAS
FAMILIARES

**COMIDA NÃO É
PRÊMIO**



**BENEFÍCIOS OBTIDOS
APÓS PARAR DE FUMAR**

SESSÃO 4

Roteiro

A. ATENÇÃO INDIVIDUAL

- Dar boas-vindas aos participantes.
- Anunciar o objetivo da Sessão 4: “Benefícios obtidos após parar de fumar”.
- Perguntar aos participantes como estão se sentindo sem fumar.
- Incentivar os que, por ventura, ainda estão fumando a deixarem de fumar.
- Parabenizar a todos os participantes que se encontram presentes.

B. ESTRATÉGIAS E INFORMAÇÕES

- Descrever os benefícios diretos e indiretos obtidos ao pararem de fumar.
- Descrever os benefícios no longo prazo.
- Discorrer sobre recaída e como preveni-la.

C. REVISÃO E DISCUSSÃO

- Realizar breve discussão do material apresentado.
- Fazer perguntas e estimular o debate entre os participantes.

D. TAREFAS

- Parabenizar todos os participantes.
- Motivar os que pararam de fumar para que se mantenham sem fumar. Relembrar as orientações para a prevenção da recaída.
- Alertar que o tratamento não se encerra na Sessão 4.
- Orientar para que todos participem das sessões quinzenais de manutenção.
- Oferecer acompanhamento individual aos que não conseguiram parar de fumar
- Pedir aos participantes que leiam a Sessão 4 do *Manual do Participante*.

OBJETIVO DOS PARTICIPANTES:

Valorizar os benefícios obtidos após pararem de fumar.

A. Atenção individual

O coordenador deve iniciar a sessão parabenizando todos os participantes que estão presentes. Logo após, deve perguntar como cada um está se sentindo sem fumar. Os que não pararam de fumar, reduzindo ou não o número de cigarros, devem ser estimulados a pararem de fumar até a primeira sessão quinzenal. Os que preferirem podem buscar apoio individual.

O coordenador deve perguntar aos participantes se utilizaram alguma das estratégias apresentadas na Sessão 3, indagando qual foi a situação, qual estratégia utilizou, e se obteve êxito continuando sem fumar. Valorizar cada conquista. Cada dia sem fumar é uma grande vitória para ele.

Por exemplo: João saiu com amigos que beberam e fumaram, mas ele não bebeu e conseguiu permanecer com os amigos sem fumar, bebendo bastante água gelada e sendo assertivo. Já Maria vem utilizando as opções de baixa caloria para distrair a vontade de fumar, especialmente cristais de gengibre, e se sente bem. Ana passou por uma situação de muito estresse, teve forte desejo de fumar, mas resistiu, fazendo o exercício de relaxamento muscular.

B. Estratégias e informações

BENEFÍCIOS INDIRETOS AO PARAR DE FUMAR

Os benefícios indiretos ocorrem como parte de um processo global quando se deixa de fumar. O ex-fumante se sente mais autoconfiante após conseguir parar de fumar. É uma grande conquista que deve ser sempre valorizada por ele e pelo coordenador. Sua autoestima se eleva e ele começa a colocar em prática alguns planos que estavam esquecidos e que eram sempre adiados.

Muitos ex-fumantes relatam uma sensação de liberdade ao poderem ficar conversando com amigos ou familiares em restaurantes ou bares, sem precisar sair para fumar um cigarro. A vida social se torna mais prazerosa, e eles se sentem mais leves.

Outros relatam essa sensação ao fazer grandes viagens de avião, ônibus, ou mesmo de carro e não ficar irritados, com fissura, ansiosos para chegar ao seu destino e poder fumar, ou precisar parar nas viagens de carro para fumar.

Todos esses motivos devem ser enaltecidos pelo coordenador, mantendo a motivação do ex-fumante em se manter abstinente.

PREVENINDO A RECAÍDA

O coordenador deve ter conhecimento e explicar aos participantes que, apesar de todas as orientações recebidas, a recaída pode ocorrer com qualquer um deles. Porém, ele deve saber reconhecer e diferenciar lapso de recaída:

Lapso: episódio isolado de consumo de cigarros, quando o ex-fumante fuma um ou alguns cigarros ocasionalmente, sem voltar a fumar regularmente.

Recaída: retorno ao consumo regular e diário de cigarros, mesmo em quantidades menores do que consumia antes de parar de fumar.

Na maioria das vezes, o lapso é o primeiro passo para a recaída. Porém, pode e deve, ser entendido como um aprendizado para não voltar a fumar. Nesse caso, o coordenador e o participante não devem achar que o lapso é um “fracasso”, e sim valorizar a conquista de não ter voltado a fumar regularmente.

A recaída ocorre quando o ex-fumante não consegue resistir à vontade de fumar ao enfrentar uma situação de alto risco. Na fase inicial, ocorre para evitar os sinais e sintomas desagradáveis da síndrome de abstinência, especialmente a “fissura”. Mais tarde, ocorre por conta da dependência psicológica e dos fatores condicionantes ou associativos.

Nesse último caso, a principal causa de recaída são fatores emocionais negativos. Por exemplo: a morte de um ente querido pode fazer com que o ex-fumante procure o cigarro de forma automática, pois na sua memória o cigarro sempre o “acalmou” em situações críticas. Neste momento, ele deve entender que o cigarro não vai acalmá-lo, nem resolver seus problemas. Pelo contrário: se ele fumar um cigarro poderá recair e colocar em risco todas as conquistas alcançadas por não estar fumando.

O ex-fumante tem que ter em mente que por pior que as coisas estejam naquele momento, fumando elas vão piorar ainda mais.

Outra causa de recaída são os fatores emocionais positivos, quando o ex-fumante se sente confiante, principalmente ao ingerir bebida alcoólica, e resolve fumar um cigarro, aumentando a chance de recaída.

Existem quatro estratégias de enfrentamento da recaída: **evitar, escapar, distrair e adiar**. Por exemplo: o ideal é evitar ir a uma festa com fumantes, mas se isso não for possível, deve-se escapar, mudando de ambiente ao encontrar fumantes, ou se retirando da festa se a vontade de fumar apertar. E em determinadas ocasiões, como dirigindo ou em reuniões de trabalho, ele pode distrair seu pensamento buscando desviar o foco da atenção no cigarro para uma tarefa, ou passar a pensar em coisas agradáveis da sua vida e nos benefícios que alcançou ao parar de fumar. Por fim, ele pode ir adiando o momento de fumar um cigarro, até não ter vontade de fumar.

Porém, a melhor forma de os participantes prevenirem a recaída é se reconhecerem como dependentes de droga (nicotina), portadores de uma doença crônica (tabagismo) que não tem cura e que, por isso, não podem acender um cigarro, pois vão ressensibilizar os receptores nicotínicos no cérebro. Isso fará com que o cérebro necessite de mais nicotina e, de forma gradual, há um aumento do consumo de cigarros e recaída.

É fundamental que os participantes entendam que o dependente de nicotina, que é uma substância psicoativa (droga) não consegue controlar seu uso. A única forma de conseguir controlar seu uso é não usá-la mais.

Portanto, para evitar a recaída, a regra é:

"EVITE O PRIMEIRO CIGARRO".

60

BENEFÍCIOS APÓS PARAR DE FUMAR

- APÓS 20 MINUTOS, A PRESSÃO SANGUÍNEA E A PULSAÇÃO VOLTAM AO NORMAL;
- APÓS 2 HORAS, NÃO HÁ MAIS NICOTINA CIRCULANDO NO SANGUE;
- APÓS 8 HORAS, O NÍVEL DE OXIGÊNIO NO SANGUE SE NORMALIZA;
- APÓS 12 A 24 HORAS, OS PULMÕES JÁ FUNCIONAM MELHOR
- APÓS 2 DIAS, O OLFATO JÁ PERCEBE MELHOR OS CHEIROS E O PALADAR SABOREIA MELHOR A COMIDA
- APÓS 3 SEMANAS, A RESPIRAÇÃO SE TORNA MAIS FÁCIL, E A CIRCULAÇÃO, MELHORA.

Os benefícios diretos ao parar de fumar vão aumentando gradativamente.

Pessoas de todas as idades, e mesmo aquelas que já desenvolveram doenças relacionadas ao tabagismo, se beneficiarão em parar de fumar.

O importante é que os participantes entendam que não existe o melhor momento para parar de fumar.

Outro benefício é a economia do dinheiro que o ex-fumante gastava com cigarros. Alguns guardam o dinheiro que gastavam comprando maço(s) de cigarro(s) diário(s) e depois dão um presente para eles mesmos.

C. Revisão e discussão

Nesta etapa, o coordenador deve rever brevemente o material que acabou de apresentar aos participantes na fase *Estratégias e informações*.

D. Tarefas

Ao final da sessão, o coordenador deve incentivar os participantes a continuar sem fumar. Estimular e motivar os que ainda não pararam de fumar a conseguir alcançar esse objetivo.

Identificar as situações-gatilho que podem levar à recaída.

Orientar os participantes a frequentarem as sessões quinzenais de manutenção.

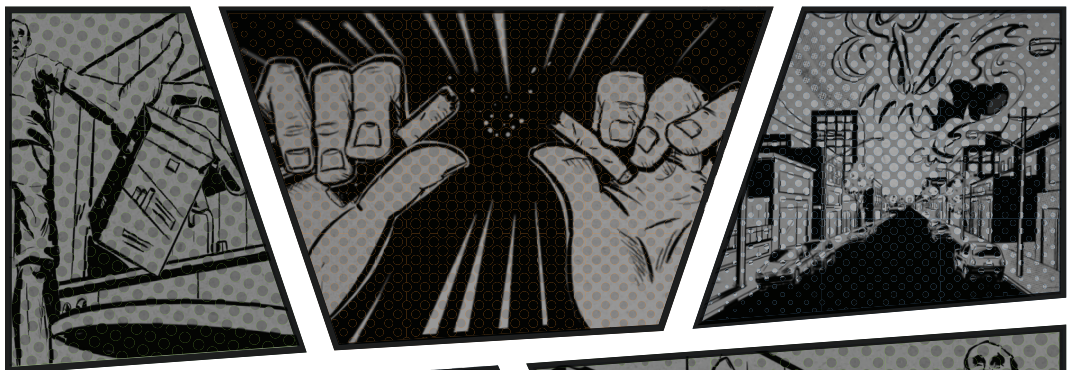
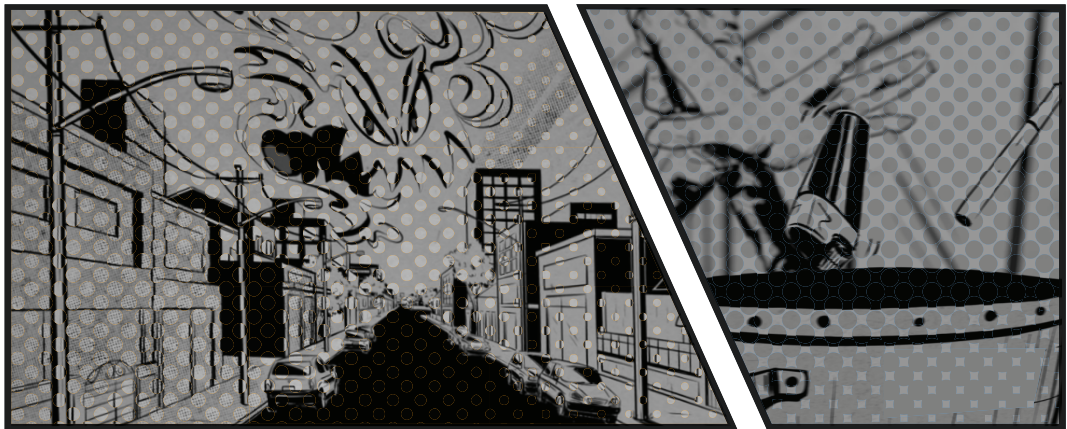
Oferecer acompanhamento individual aos que, por ventura, não conseguiram parar de fumar.

Estimular os participantes para que façam os exercícios de relaxamento que aprenderam na Sessão 2.

O participante deve ser estimulado a ler com atenção a Sessão 4 do *Manual do Participante*.

O coordenador deve se despedir demonstrando confiança de que todos irão alcançar seu objetivo de parar de fumar, e sempre motivando-os a conseguir esse objetivo, convidando-os a frequentarem as sessões de manutenção, e, depois, as sessões mensais abertas.





DISQUE
SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde
Prevenção e Controle de Câncer
<http://controlecancer.bvs.br/>

www.gov.br/inca

