

DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS

BASES DO TRATAMENTO DO FUMANTE

MODELO INCA

**Isabel Ferreira da Silva
Psicóloga**

Por que esta abordagem ?



- ✓ **Participação ativa do paciente e do profissional de saúde;**
- ✓ **Orienta-se em metas que visam resolução do problema;**
- ✓ **Utilizada com eficácia no tratamento de outras dependências químicas;**
- ✓ **Visa ter um tempo limitado;**
- ✓ **As sessões são estruturadas;**
- ✓ **Ajuda o paciente identificar, avaliar e reestruturar os pensamentos;**

Por que em Grupo?



- O Programa usa a interação do grupo para incentivar e apoiar as mudanças, sem estimular a dependência;
- O tratamento em grupo possibilita a troca de experiências, oferece suporte e é focado nas questões do tabagismo

Principais pontos a serem trabalhados no grupo terapêutico



- ✓ **relação do paciente com o cigarro**
- ✓ **lugar que cigarro ocupa na vida do paciente**
- ✓ **“luto” pela perda do “amigo”**
- ✓ **construção de nova identidade**
- ✓ **rever aspectos da vida (ou lembranças) que passam a incomodar com a “saída” do cigarro**
- ✓ **re-arranjo da vida atual, expectativas de vida**

PERFIL DO COORDENADOR

- ∞ 02 profissionais;
- ∞ Nível universitário;
- ∞ Previamente capacitados;
- ∞ Compromisso com a promoção da saúde;
- ∞ Gostem de trabalhar com grupos;
- ∞ Facilidade de relacionamento;
- ∞ Flexibilidade e bom senso;
- ∞ Preferencialmente não serem fumantes;

Recomendações para o Coordenador



- ✓ **Ter flexibilidade em relação ao tempo.**
- ✓ **Mostrar que são vários caminhos e que irão caminhar juntos.**
- ✓ **Ter disponibilidade em outros horários de atendimento.**
- ✓ **Manter discussões e comentários dentro da pauta.**
- ✓ **Valorizar os ganhos.**
- ✓ **Aproveitar os encontros para exposição de vídeos, depoimentos de ex-fumantes, outros.**

Importante



- ❧ Evitar que uma pessoa só monopolize o grupo;
- ❧ Estimular a participação do grupo, formulando perguntas quando necessário;
- ❧ Manter as discussões e comentários dentro do tema central;
- ❧ Identificar aqueles que não participam e estimular a participação;
- ❧ Reforçar os ganhos com o tratamento;
- ❧ Enfatizar que cada um atingirá a meta de modo particular

PROGRAMA CONSISTE EM:



❖ 01º MÊS:

- ❖ Quatro sessões estruturadas:
 - ❖ grupo de 10 a 15 pessoas;
 - ❖ uma vez por semana;
 - ❖ duração de uma hora e meia.

PROGRAMA CONSISTE EM:



- ❖ **02º MÊS:**
- ❖ **Sessões quinzenais de manutenção:**
 - ❖ **grupo de 10 a 15 pessoas.**
 - ❖ **duas sessões quinzenais.**
 - ❖ **uma hora de duração.**

PROGRAMA CONSISTE EM:



- ❖ **03º ao 12º MÊS:**
- ❖ **Sessões mensais de manutenção:**
- ❖ **grupo aberto.**
- ❖ **uma sessão mensal.**
- ❖ **uma hora de duração.**

Estrutura das Sessões



1. Atenção Individual
2. Estratégias e Informações
3. Revisão e Discussão
4. Tarefas

CONTEÚDO DAS SESSÕES

SESSÃO 1

Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde



SESSÃO 2

Os primeiros dias sem fumar



SESSÃO 3

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar



SESSÃO 4

Benefícios obtidos após parar de fumar

SESSÃO 1

**Entender por
que se fuma e
como isso
afeta a saúde**



SESSÃO 1

PERGUNTAS BÁSICAS

- ✓ Quanto você fuma?
- ✓ O que faz você fumar?
- ✓ Qual o obstáculo mais difícil para você deixar de fumar?
- ✓ Quanto tempo depois de levantar você acende seu primeiro cigarro?

SESSÃO 1

ATENÇÃO INDIVIDUAL

- ✓ **Apresentar-se ao grupo**
- ✓ **Promover as apresentações individuais**
- ✓ **Apresentar o Manual e o Programa**
- ✓ **Falar o objetivo da sessão**

SESSÃO 1

MÉTODO DE PARADA

Abrupta

Gradual

Redução

Adiamento



SESSÃO 1

Redução

Fumante de 30 cigarros

1o dia 25

2o dia 20

3o dia 15

4o dia 10

5o dia 5

6o dia 0

SESSÃO 1

Adiamento

1º dia	1º cigarro às 09 h
2º dia	1º cigarro às 11 h
3º dia	1º cigarro às 13 h
4º dia	1º cigarro às 15 h
5º dia	1º cigarro às 17 h
6º dia	1º cigarro às 19 h
7º dia	Nenhum cigarro

SESSÃO 1

Principais substâncias tóxicas:

- **Monóxido de Carbono**

- **Alcatrão**

- **Nicotina**



SESSÃO 1

ASPECTOS DO TABAGISMO

- ✓ Dependência física
- ✓ Dependência psicológica
- ✓ Condicionamentos

AMBIVALÊNCIA DO FUMANTE

Tenho que deixar de fumar...



Acho que não vou conseguir...



Conhece:

- riscos para a saúde
- benefícios de parar
- sofre pressão social



Deixa de fumar



Medos:

- do sofrimento
- de não saber lidar com os problemas
- do fracasso
- pressão social



Manutenção ou recaída do tabagismo

SESSÃO 1

MATERIAL A SER ENTREGUE:

- **Manual do Participante - sessão 1**



SESSÃO 1

TAREFAS

- **Cada participante deverá:**
 - **escolher a sua própria data de parada**
 - **escolher método para deixar de fumar**
 - **preencher a lista de ambivalência**

SESSÃO 1

REVISÃO

- **Relacionar o material apresentado**

SESSÃO 2

Os primeiros dias sem fumar



SESSÃO 2

SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

- **Relação com a dependência física à nicotina**
- **Não acontece com todos os fumantes**
- **Sinais do restabelecimento do organismo**

SESSÃO 2

SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

- **Tem um tempo limitado**
- **Orientar sobre o uso da medicação e a sua indicação**

SESSÃO 2

SINTOMAS

- **"fissura"**
- **sensação de "formigamento"**
- **tonteira**
- **dificuldade de concentração**
- **tosse**
- **cefaléia**
- **irritabilidade**

SESSÃO 2

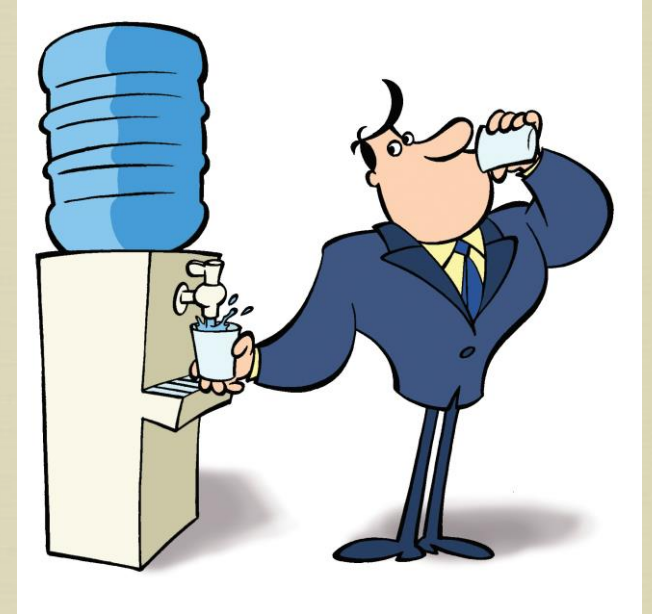
SINTOMAS

- **agitação**
- **sonolência/insônia**
- **distúrbios no estômago e intestino**

SESSÃO 2

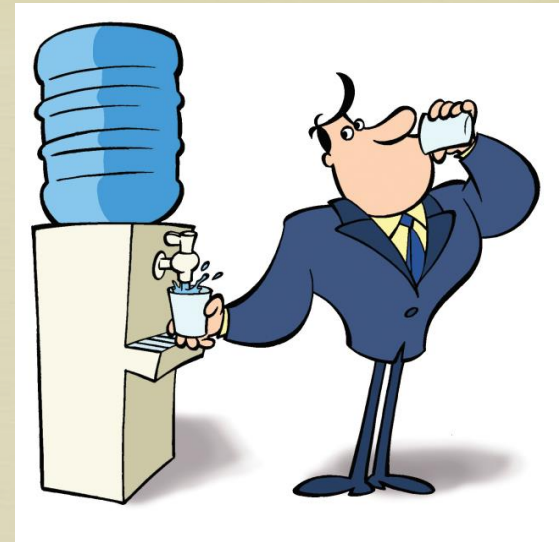
DICAS PARA RESISTIR AO DESEJO DE FUMAR

- Ficar sem cigarro
- Beber muita água ou suco
- Fazer atividades físicas
- Respirar profundamente
- Escovar os dentes imediatamente após as refeições



SESSÃO 2

DICAS PARA RESISTIR AO DESEJO DE FUMAR



- **Recusar cigarros ofertados por amigos**
- **Renovar seus propósitos em não fumar**
- **Evitar tomar café**
- **Vontade de fumar não dura mais que 5 minutos**

SESSÃO 2

DICAS PARA RESISTIR AO DESEJO DE FUMAR

- Carregar sempre alimentos de baixa caloria:
 - chiclete ou bala dietética
 - cravo, canela em pau, cristais de gengibre, biscoitos de baixa caloria
 - frutas



SESSÃO 2

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

- **Exercícios de respiração profunda**
- **Exercícios de relaxamento muscular**
- **Exercício de fantasia**



SESSÃO 2

PREPARANDO PARA ABSTINÊNCIA

- ✓ Trocar os lençóis
- ✓ Lavar o carro
- ✓ Retirar os cinzeiros
- ✓ Dar os isqueiros
- ✓ Não guardar cigarros
- ✓ Evitar hábitos associados (café, bebidas alcóolicas...)



SESSÃO 2



PENSAMENTO CONSTRUTIVO

- ✓ A maior parte do desconforto experimentado é proveniente de pensamento negativo
- ✓ Pensamentos geram sentimentos
- ✓ Que pensamentos geram esses sentimentos ?
- ✓ Os sintomas da síndrome de abstinência podem ser percebidos de forma positiva

SESSÃO 2

MATERIAL A SER ENTREGUE:

- **Manual do Participante – sessão 2**
- **Dicas para continuar sem fumar**



SESSÃO 2

TAREFAS

- **Relembrar a Sessão nº 2 do manual do participante**
- **Recomendar a leitura da sessão 2**
- **Relembrar as dicas**

SESSÃO 3

**Como vencer os
obstáculos para
permanecer sem
fumar**



SESSÃO 3

ATENÇÃO INDIVIDUAL

- ✓ **Compartilhar suas experiências recentes**
- ✓ **Individualizar suas congratulações**
 - ✓ **Encorajar firmemente os que ainda não pararam de fumar**

SESSÃO 3

BENEFÍCIOS FÍSICOS

- **Aumento da energia física**
- **Melhora na respiração**
- **Melhora no paladar**
- **Melhora no olfato**



SESSÃO 3

ÁLCOOL

- **Diminui a censura**
- **Associação**



SESSÃO 3

GANHO DE PESO

- **Melhora no paladar**
- **Melhora no olfato**
- **Alteração metabólica**
- **Premiação**



SESSÃO 3

APOIO INTERPESSOAL

- **Eleger uma pessoa construtiva para dar apoio**
- **Falar das dificuldades**
- **Estimular a permanecer com o objetivo**

SESSÃO 3

MATERIAL A SER ENTREGUE:

- **Manual do Participante - sessão 3**



SESSÃO 3

TAREFAS

- **Recomendar que leiam a sessão 3**
- **Estimular o uso dos exercícios de relaxamento**

SESSÃO 3

TAREFAS

Quatro procedimentos práticos:

- **beber água**
- **consumir alimentos com poucas calorias**
- **fazer exercícios físicos**
- **respirar profundamente**

SESSÃO 4

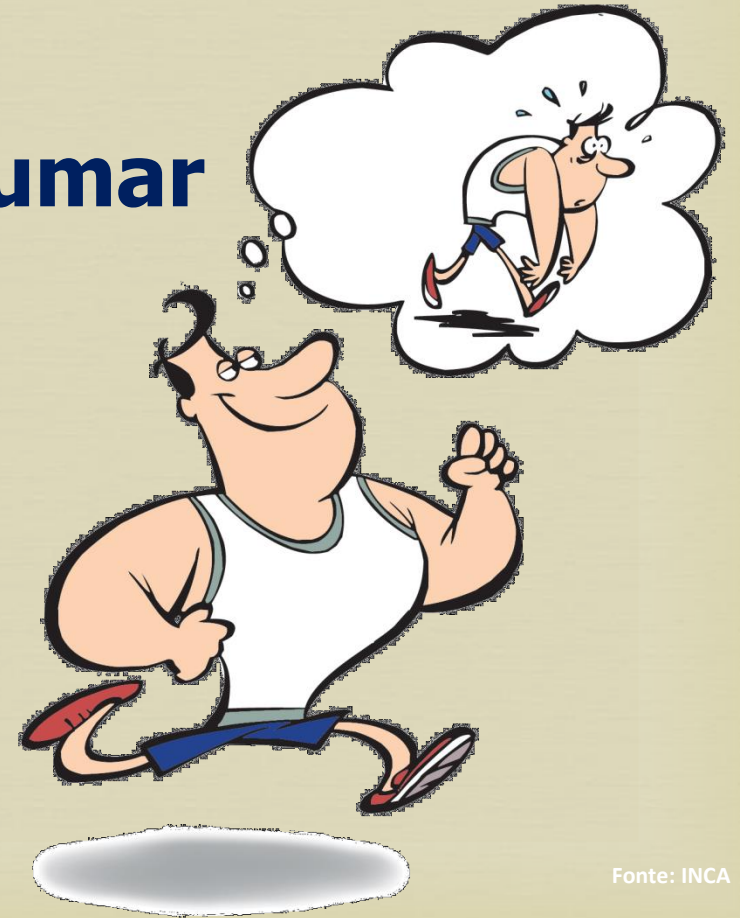
Benefícios obtidos após parar de fumar



SESSÃO 4

BENEFÍCIOS OBTIDOS APÓS PARAR DE FUMAR

- Os riscos de adoecimento diminuem a cada dia sem fumar
- A tosse desaparece
- Economia do dinheiro



SESSÃO 4

Lapso

Episódio isolado de consumo de cigarro, sem voltar a fumar regularmente. Deve ser olhado como uma oportunidade de aprendizado.

SESSÃO 4

Recaída

Retorno ao consumo **REGULAR de cigarros, mesmo em quantidades menores.**

Deve ser entendido como um recomeço, um aprendizado, uma breve pausa para uma nova tentativa.

SESSÃO 4

PREVENÇÃO DA RECAÍDA

- Estimular o paciente a identificar situações rotineira que o fazem fumar
- Traçar estratégias de enfrentamento dessas situações



SESSÃO 4

RECAÍDA

- **aceitar sem críticas**
- **estimular a tentar de novo**
- **avaliar causas e circunstâncias do insucesso**

SESSÃO 4

RECAÍDA

- **o que aconteceu?**
- **o que estava fazendo nessa hora?**
- **como se sentiu ao fumar o 1º cigarro?**
- **já pensou em nova data?**

SESSÃO 4

MATERIAL A SER ENTREGUE:

- **Manual do Participante – sessão 4**



SESSÃO 4

TAREFAS

- **Orientar a continuar a rever todo o manual do participante**
- **Participar do grupo de manutenção**
- **Acompanhar os que não conseguiram deixar de fumar**

GRUPO DE MANUTENÇÃO

**EVITE UM CIGARRO
E
VOCÊ EVITARÁ
TODOS OS OUTROS**



SESSÃO DE MANUTENÇÃO

- **Uma reunião quinzenal e depois uma reunião mensal**
- **Cada participante fala sobre sua experiência recente como não fumante: ganhos e dificuldades**

SESSÃO DE MANUTENÇÃO

- **Ouvir e dar retorno para os depoimentos dos participantes**
- **Orientar sobre retorno para próxima sessão mensal**

Postura na Abordagem com o fumante



- ✓ Empatia
- ✓ Respeito
- ✓ Acolhimento



Centro de Referência
Cratod
Alcool, Tabaco e Outras Drogas

OBRIGADA!!!