



Telessaúde
S a n t a C a t a r i n a

Grupo de Tratamento de Fumantes

Relato de experiência

Renato José Alves de Figueiredo

Médico de Família e Comunidade

Mateus da Silva Kretzer

Enfermeiro da Saúde da Família

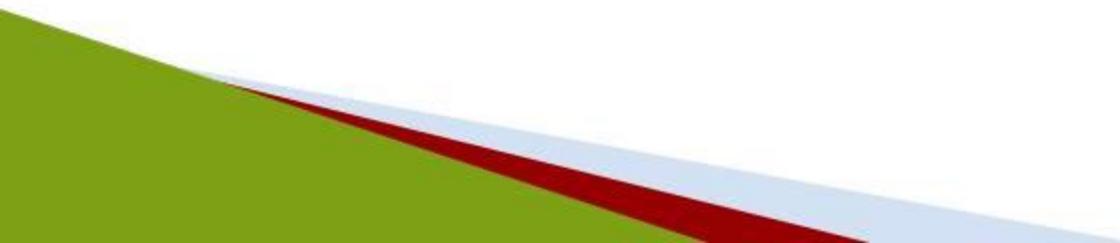
<http://telessaude.sc.gov.br>
telessaude.sc@saude.sc.gov.br
+55 48 3212-3505

Tabagismo como problema de saúde pública

- ✓ A principal causa de morte evitável em todo o mundo;
- ✓ Estima que 1/3 da população mundial adulta sejam fumantes;
- ✓ 47% de toda a população masculina e 12% da população feminina no mundo fumam;
- ✓ Ocorrem 4,9 milhões de mortes anuais (10 mil mortes por dia) devido ao uso do tabaco;
- ✓ Há uma estimativa de 10 milhões de mortes anuais por volta do ano 2030, sendo ½ em indivíduos entre 35 e 69 anos.

(WHO, 2003).

Tabagismo como problema de saúde pública

- 40 a 45% de todas as mortes por **câncer**;
 - 90 a 95% das mortes por **câncer de pulmão**;
 - 75% das mortes por **DPOC**;
 - 20% das mortes por **doenças vasculares**;
 - 35% das mortes por **doenças cardiovasculares**.
- 



Hoje o tabagismo está classificado internacionalmente no grupo dos **transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas.**

Tabagismo começa na infância e adolescência

- ✓ Apesar do adoecimento e morte causada pelo tabagismo se manifestarem entre adultos, **a doença começa na infância;**
- ✓ Hoje, vários estudos corroboram que **90% dos fumantes iniciaram até os 19 anos** e 50% dos que experimentaram 1 cigarro se tornaram fumantes na vida adulta.

Jovens e mulheres na mira da indústria do tabaco

**RESISTA À TENTAÇÃO
DO CIGARRO**



**Cigarro refrescante.
Cigarro doce.
Cigarro cheiroso.**

Isqueiros e pacotes de cigarros à mesma altura de doces e balas em pontos de venda.

Você acha que isso é por acaso?

O Programa Nacional de Controle do Tabagismo

- ✓ Iniciativa do Ministério da Saúde com o Instituto Nacional de Câncer (INCA);
- ✓ É uma iniciativa para apoiar os fumantes a deixar de fumar;
- ✓ Prevenir a iniciação no consumo de derivados do tabaco entre crianças e adolescentes e, ainda, estimular o abandono do fumo entre os já dependentes do tabaco;
- ✓ É crescente o número de fumantes que procuram esse apoio estimulados por um contexto social cada vez mais desfavorável ao consumo de tabaco.

✓ A Estratégia:

Encontro de Consenso sobre Abordagem e Tratamento do Fumante

Grupo de tratamento de Fumantes na APS

- A formação de grupos para abordagem e tratamento do tabagismo é necessário e urgente para seu efetivo controle;
- As unidades de saúde da APS são privilegiadas para esta atividade.

Programa Nacional de Controle do Tabagismo:

Deixando de fumar sem mistérios

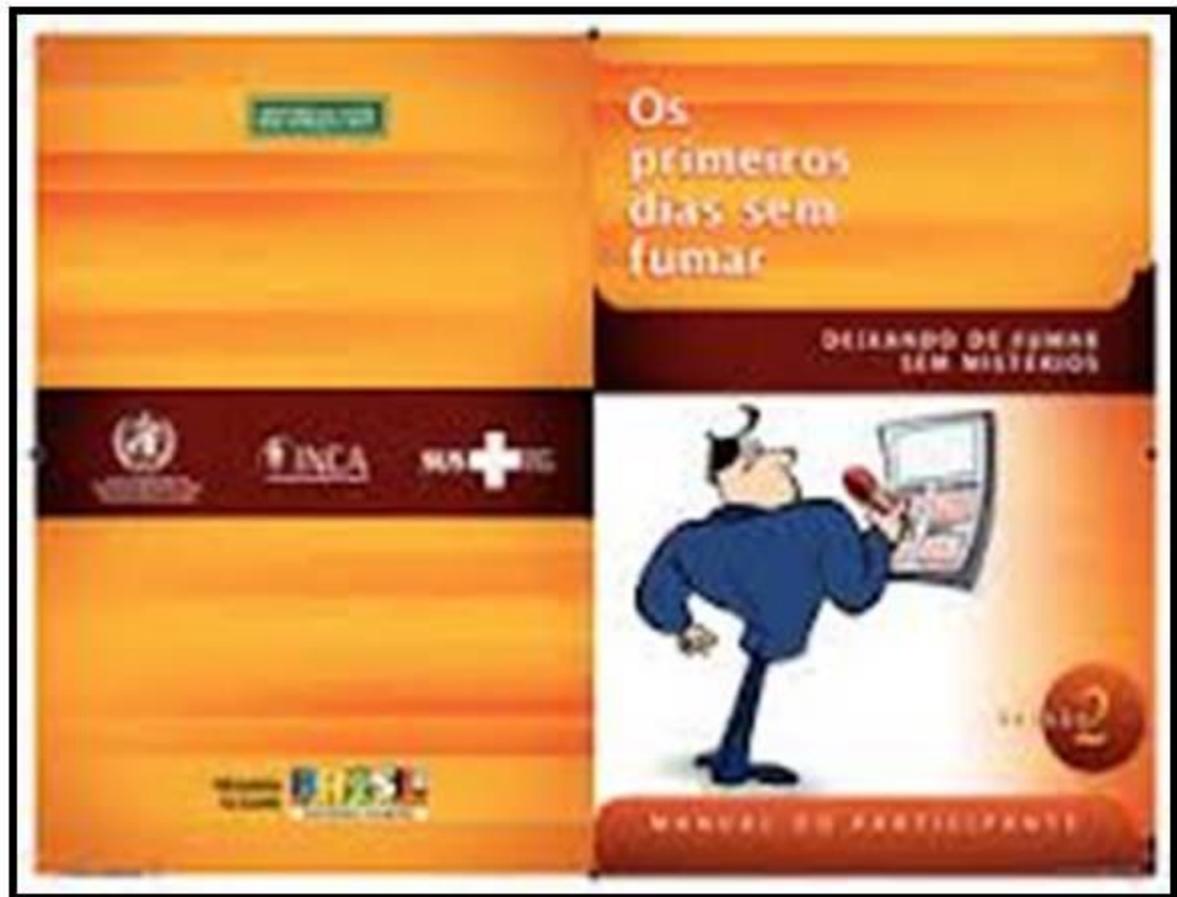
A participação no grupo consiste em:

1. entrevista detalhada com cada participante;
 2. determinação do grau de dependência à nicotina através do **TESTE DE FAGERSTRÖM**;
 3. comparecimento a 4 sessões estruturadas onde se discutem diversos aspectos sobre o tabagismo;
 4. manutenção.
- 

Programa Nacional de Controle do Tabagismo:

Deixando de fumar sem mistérios

Em cada sessão, o participante recebe um manual com o conteúdo abordado.



Grupo de tratamento de fumantes: método

Sessão 1:

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

➤ *Aborda-se a dependência química causada pela nicotina, a dependência psicológica e a associação comportamental.*

➤ *Explica-se os métodos para parar de fumar:*

. **PARADA ABRUPTA:** *(de uma só vez)*

. **PARADA GRADUAL:** *(aos poucos)*

por redução ou por adiamento

Grupo de tratamento de fumantes: método

PARADA GRADUAL: (aos poucos)

- por REDUÇÃO: reduzindo proporcionalmente o número de cigarro, de forma que o 7º dia seja sua data para parar de fumar.
- por ADIAMENTO: começando a fumar sempre 2 horas mais tarde, sendo que o 7º dia seja seu primeiro dia sem cigarros.

Grupo de tratamento de fumantes: método

Sessão 2:

Os primeiros dias sem fumar:

- Explica-se a Síndrome de Abstinência (fissura, tensão, formigamento, tonturas)
- Orienta-se 4 maneiras práticas de como lidar com o estresse:
 1. Beba muita água
 2. Tenha sempre algo para mastigar (baixa caloria)
 3. Faça mais atividade física
 4. Respire fundo para relaxar

Grupo de tratamento de fumantes: método

Sessão 3:

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar:

- Reforça-se a importância de vencer todos os obstáculos para permanecer sem fumar
- Orienta-se quais medidas tomar para não engordar

Grupo de tratamento de fumante: método

Sessão 4:

Benefícios obtidos após parar de fumar:

- Orienta-se quais medidas adotar para evitar as recaídas e permanecer sem fumar
- Dá-se recomendações para quem não conseguiu parar de fumar ao término da 4ª sessão

Medicamentos utilizados

1- Adesivo de Nicotina:

- Recomendado de acordo com o grau de dependência à Nicotina avaliado a partir do TESTE DE FAGERSTRÖM.
- Poderá ser utilizado de 4 a 12 semanas dependendo do grau de dependência do fumante;



Recomenda-se parar de fumar ao iniciar o tratamento

Medicamentos utilizados

2- **Goma de Mascar de Nicotina 2mg:**

- Dose máxima diária de 15 gomas.
- Para os que fumam **até 20 cigarros por dia:**
 - • Semana 1 a 4: 1 tablete a cada 1 a 2 horas;
 - • Semana 5 a 8: 1 tablete a cada 2 a 4 horas;
 - • Semana 9 a 12: 1 tablete a cada 4 a 8 horas;
- Recomenda-se **parar de fumar ao iniciar o tratamento**

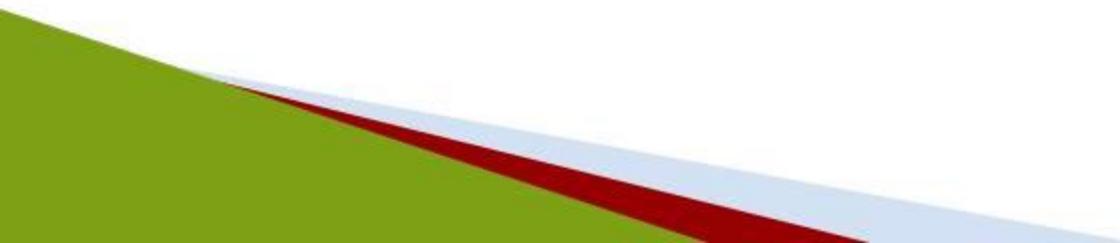
Medicamentos utilizados

3- Bupropiona 150mg:

- Dose máxima diária de 300mg
- 1 comprimido pela manhã nos 3 primeiros dias
- A partir do 4º dia: 1 comprimido pela manhã e outro 8 horas depois, até completar 12 semanas
- **Deve-se parar de fumar no 8º dia após o início da medicação**

Tratamentos não medicamentosos

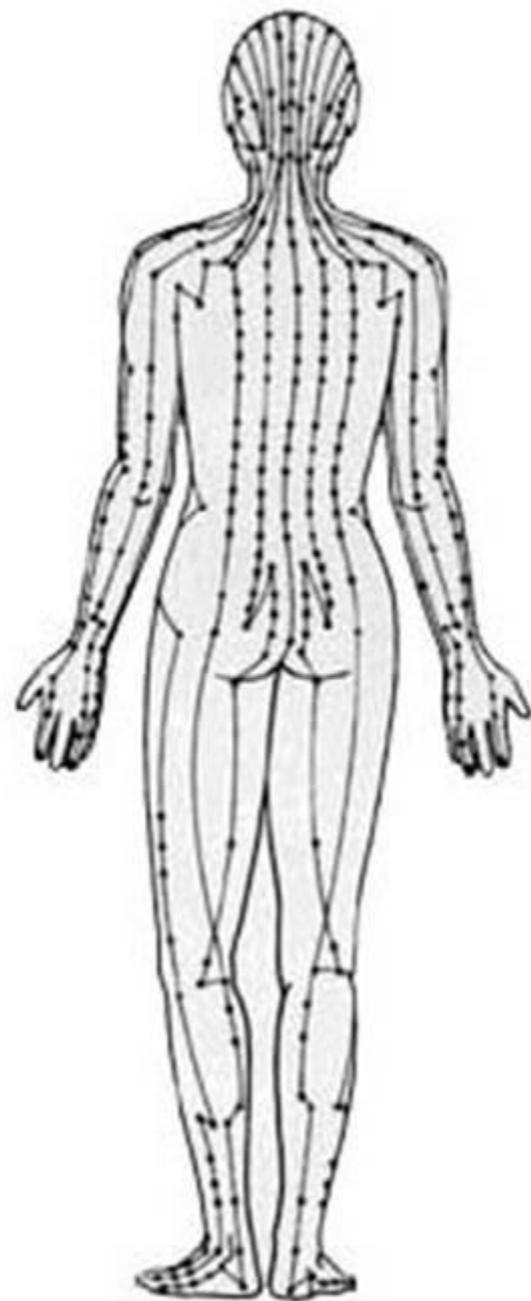
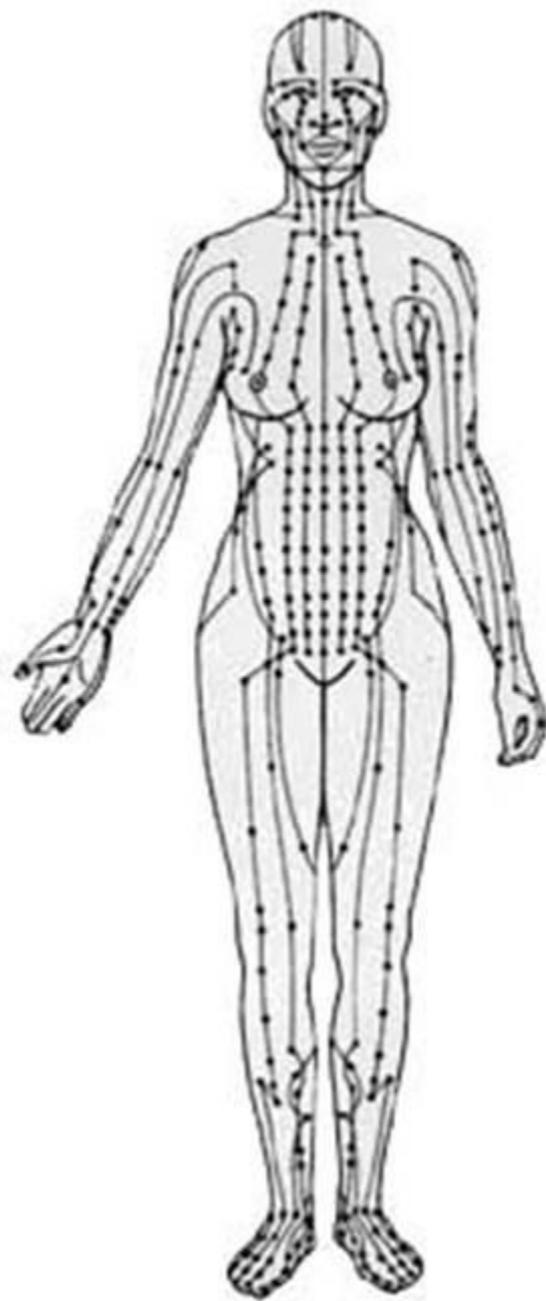
Utilizando Práticas Integrativas e Complementares

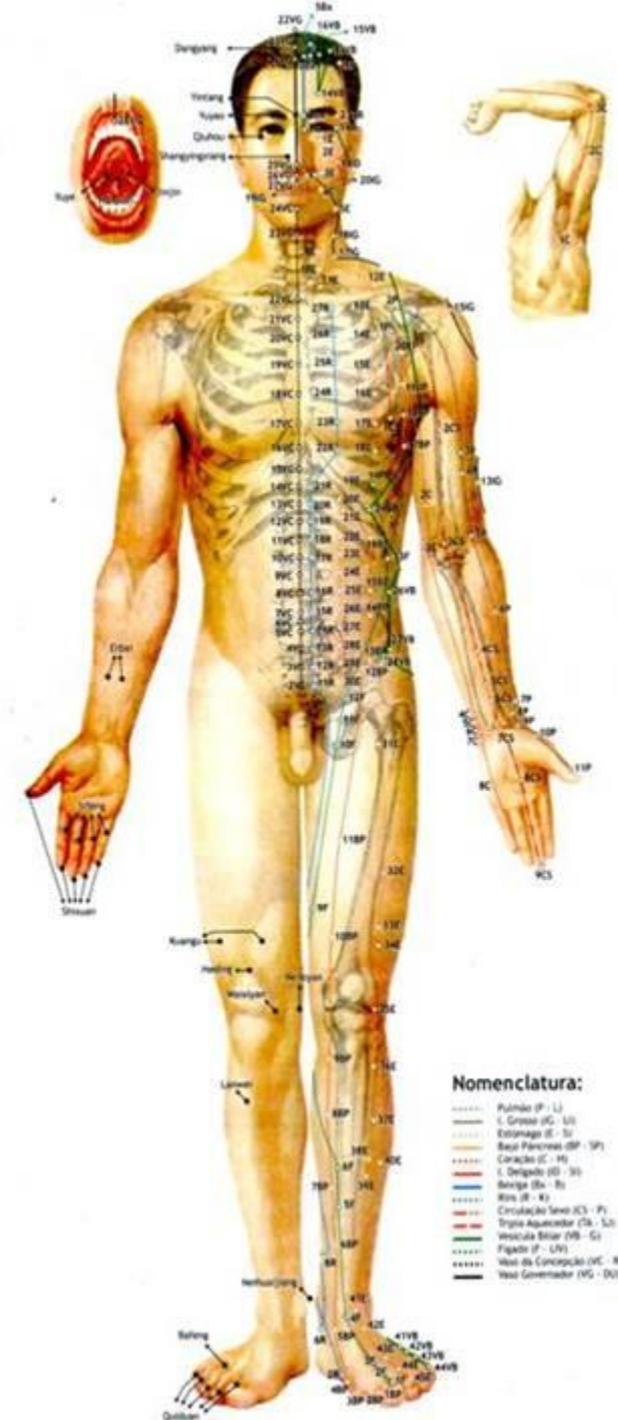
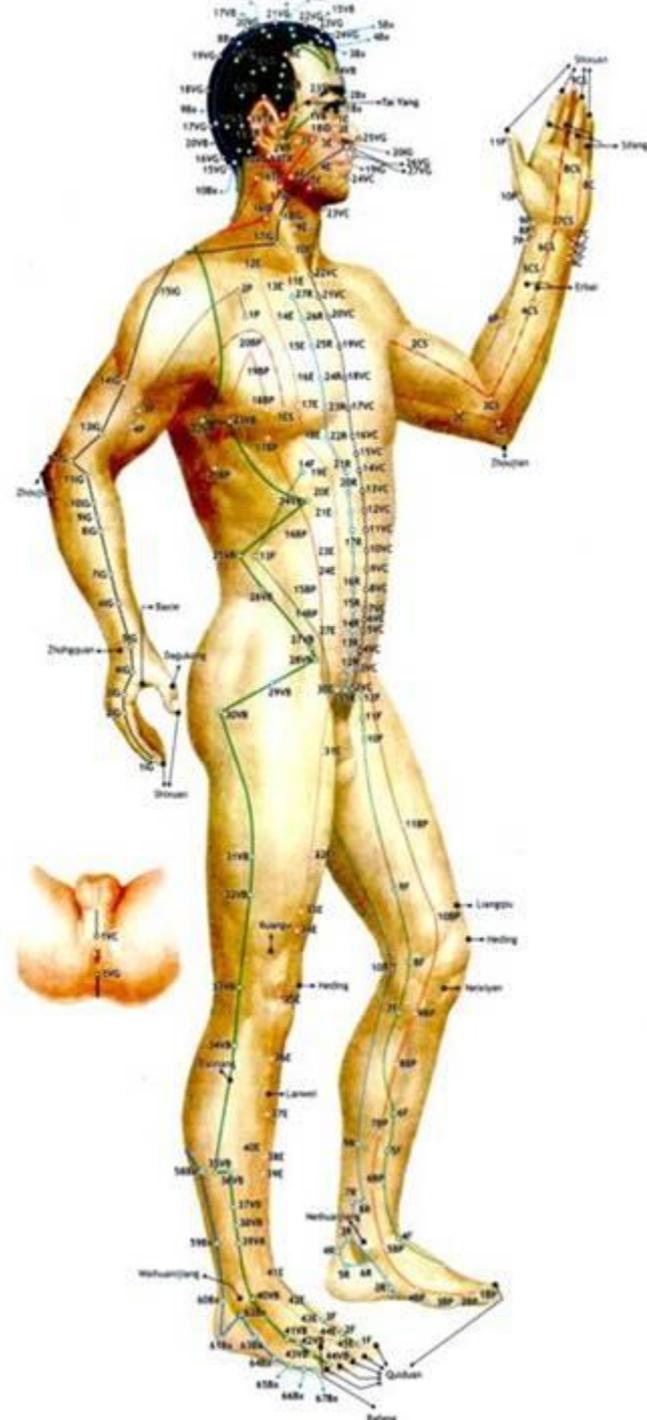
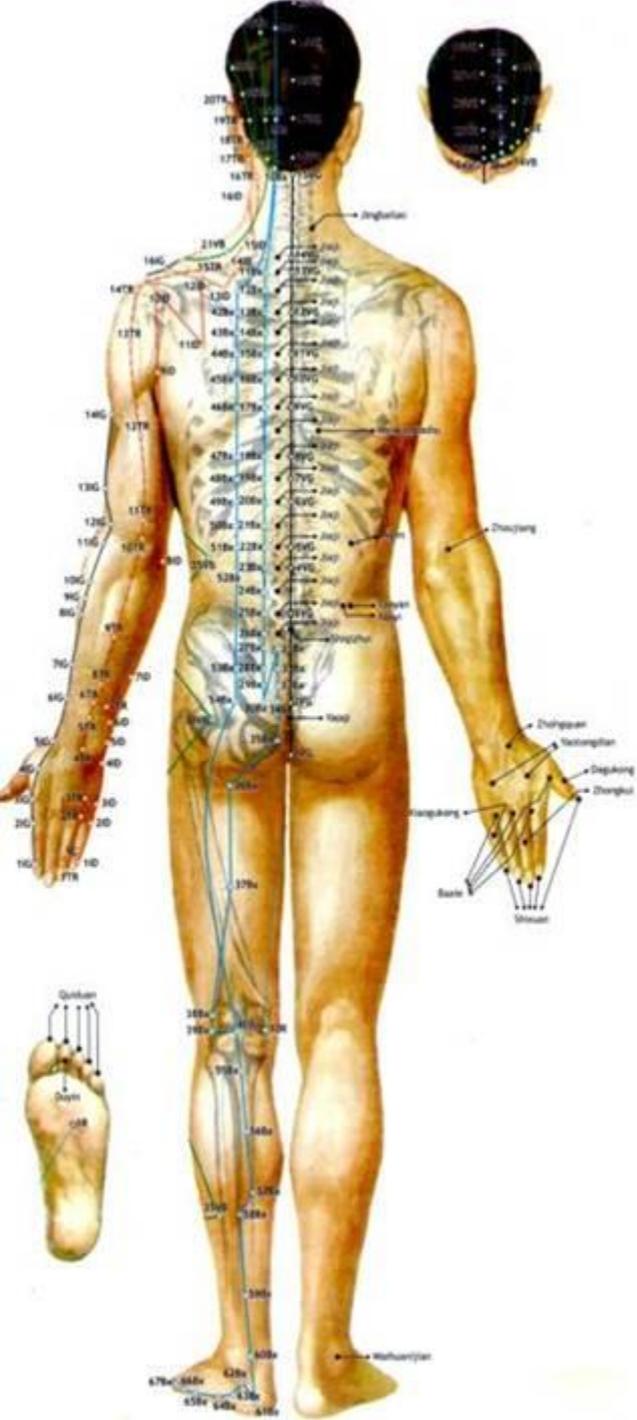
- **Acupuntura**
 - **Automassagem (do-in)**
 - **Auriculoterapia**
- 

Acupuntura

- Oferecida especialmente aos mais ansiosos e com mais dificuldade para marcar a data para parar de fumar e/ou manter a decisão de parar de fumar;
- É realizada fora do grupo, no consultório, em horário a combinar.

**DO-IN:
CANAIS
DE
ENERGIA**





- Nomenclatura:**
- Pulmão (P - L)
 - S. Grosso (G - U)
 - Estômago (E - S)
 - Baço Pâncreas (BP - SP)
 - Coração (C - H)
 - S. Delgado (D - S)
 - Bexiga (B - B)
 - Rins (R - R)
 - Circulação Sênio (CS - P)
 - Triângulo Aqueles (TA - L)
 - Vesícula Biliar (VB - G)
 - Fígado (F - L)
 - Vaso da Concepção (VC - ND)
 - Vaso Governador (VG - D)

Automassagem

- Oferecida a todos os participantes do grupo de tratamento de fumantes.
- É realizada durante a realização do grupo.
- Orienta-se a automassagem em pontos de Acupuntura: 7C, 7CS e 9P + 7P e 4IG + 1BP, 40VB e 3R.

Principais pontos utilizados no tratamento dos fumantes

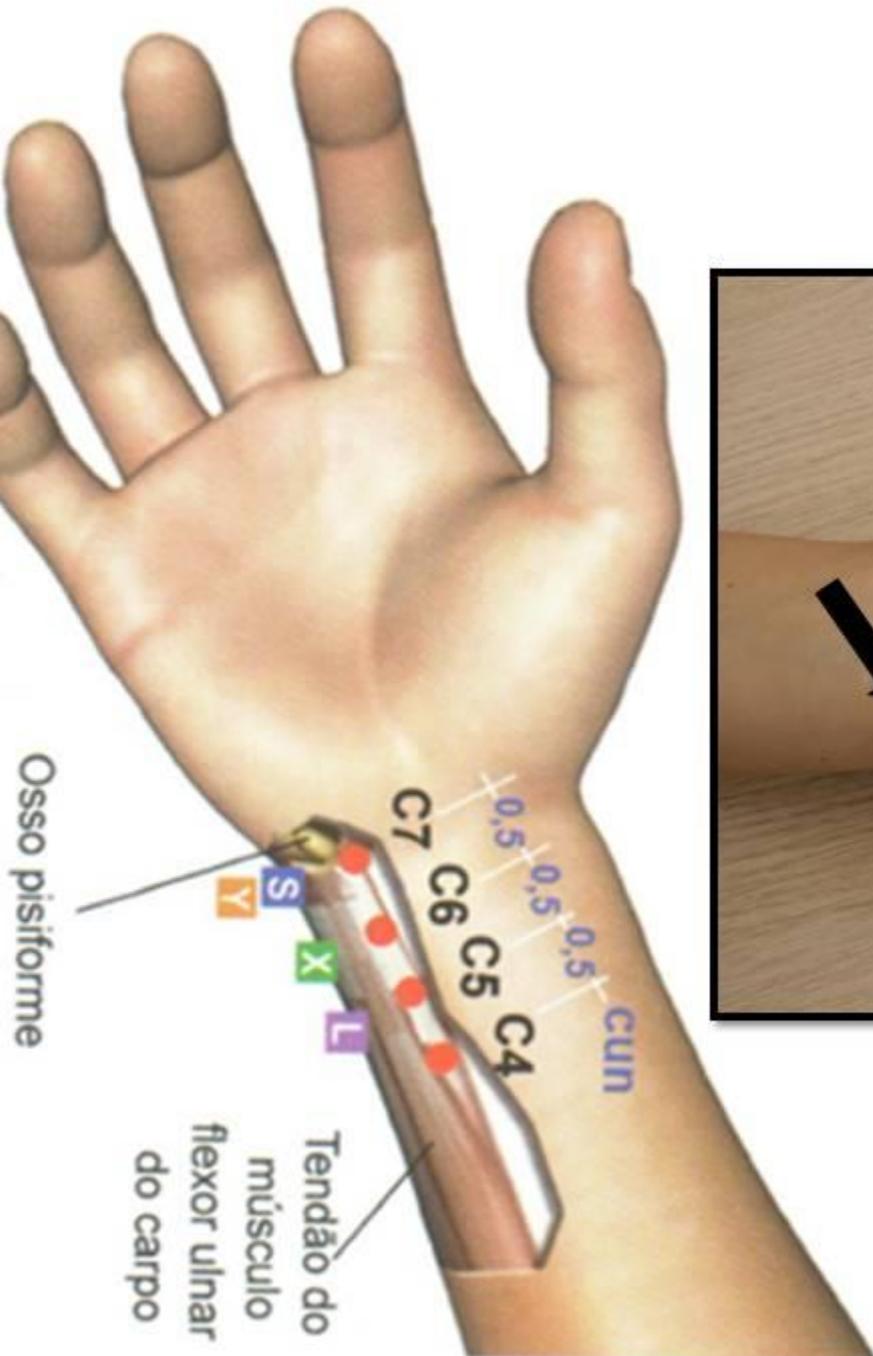
Automassagem

7C, 7CS e 9P

7P e 4IG

1BP, 40VB e 3R

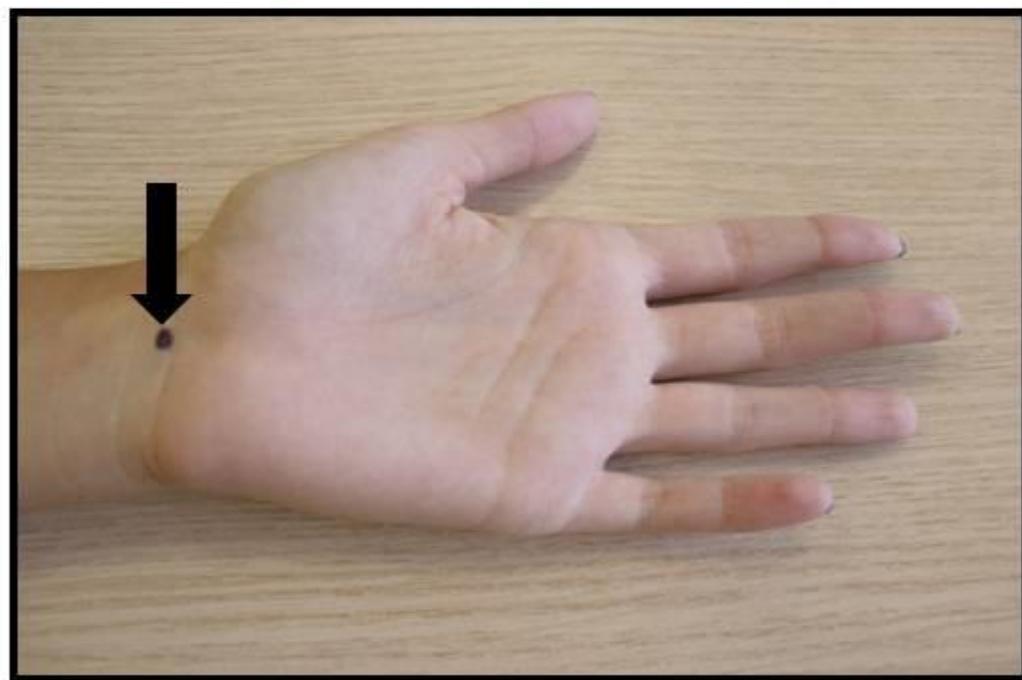
PONTO 7C



Movimento anti-horário = sedação

Movimento horário = tonificação

PONTO 7CS



Movimento anti-horário = sedação

Movimento horário = tonificação

PONTO 9P



TONIFICAR O PONTO
(Movimento horário)

PONTOS 7P e 4IG



Auriculoterapia



Auriculoterapia

- Oferecida a todos os participantes do grupo de tratamento de fumantes.
- Realizada durante todas as sessões.
- Coloca-se sementes de mostarda fixadas com micropore sobre pontos de acupuntura situados nas orelhas: Shemen, Rim, Estômago, Pulmão inferior e Ansiedade.

Considerações finais

- O Tabagismo é um grave problema de saúde pública e a **principal causa de morte evitável em todo o mundo segundo a OMS**, portanto todos os profissionais de saúde devem estar preparados para uma abordagem adequada para a questão.
- As unidades de saúde da APS devem oferecer **grupos de tratamento de fumantes**.
- As **Práticas Integrativas e Complementares** devem ser utilizadas no tratamento dos fumantes como forma de aumentar a cessação do uso do tabaco e reduzir o consumo de medicamentos durante o tratamento.

VÍDEO DO GRUPO DE TABAGISMO

- Segue o vídeo:

<http://youtu.be/z3Z8Psp9M74>

Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer. **Abordagem e tratamento do fumante.** Rio de Janeiro: INCA, 2001
- Cançado, Juracy Campos. Do-in. **Técnica oriental de auto-massagem.** São Paulo: Global, 1991.
- Maciocia, Giovanni. **Os fundamentos da Medicina Chinesa.** São Paulo:Roca, 1996.

Obrigado!

Renato José Alves de Figueiredo

Médico de família e comunidade e acupunturista

Membro da Comissão de Práticas Integrativas e
Complementares da SMS - Florianópolis

CPIC/PIC-FLORIPA

renatofigueiredo.mfc8@yahoo.com.br

cpic.pmf@hotmail.com

www.picfloripa.blogspot.com

www.pmf.sc.gov.br/entidades/saude/