

**CARTILHA ANTITABAGISMO**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ITAJUBÁ**

**Dia Nacional de Combate ao Fumo**



**DIRETORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - DSQ**

**COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE - CAS**

**SERVIÇO DE ENFERMAGEM DO TRABALHO**

**Agosto de 2022**

## **DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO**

Os benefícios de parar de fumar



**20 minutos**

A frequência cardíaca e a pressão arterial diminuem



**12 horas**

O nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal



**2 semanas**

A circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta



**1 mês**

Tosse e falta de ar começam a diminuir entre 1 e 9 meses depois de o hábito ser abandonado



**1 ano**

O risco de doença cardíaca é cerca de metade do identificado em fumantes



**5 anos**

O risco de ter um derrame é reduzido ao de um não fumante, entre 5 e 15 anos depois de parar



**10 anos**

O risco de câncer de pulmão cai para cerca de metade do de um fumante e o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, colo de útero e pâncreas



**15 anos**

O risco de doença cardíaca é igual ao de um não fumante



Fonte: OMS

## Campanha antitabagismo

### **Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT)**

#### **Rede de Tratamento do tabagismo no SUS**

O Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) é o órgão do Ministério da Saúde (MS) responsável pelo Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) e pela articulação da rede de tratamento do tabagismo no SUS, em parceria com estados e municípios e Distrito Federal.

Atualmente, nos 26 estados da Federação e no Distrito Federal, as secretarias estaduais de saúde possuem coordenações do Programa de Controle do Tabagismo que, por sua vez, descentralizam as ações para seus respectivos municípios atuando de forma integrada.

As ações educativas, legislativas e econômicas desenvolvidas no Brasil vêm gerando uma diminuição da aceitação social do tabagismo, fazendo com que um número cada vez maior de pessoas queira parar de fumar, evidenciando a importância de priorizar o tratamento do fumante como uma estratégia fundamental no controle do tabagismo.

É importante destacar que ao ingressar no programa de tratamento do tabagismo as gestões das diferentes instâncias assumem o compromisso de organização e implantação das ações para o cuidado da pessoa tabagista. O tratamento inclui avaliação clínica, abordagem mínima ou intensiva, individual ou em grupo e, se necessário, terapia medicamentosa juntamente com a abordagem intensiva.

O Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo (PCDT) é um documento oficial do Sistema Único de Saúde (SUS) que estabelece os critérios para o diagnóstico do tabagismo, o tratamento, o uso de medicamentos e outros insumos apropriados, o acompanhamento e também trata dos resultados terapêuticos.

É importante salientar que as orientações do PNCT estão de acordo com as principais diretrizes internacionais relacionadas ao tratamento do tabagismo. Dessa forma, o SUS oferece ao fumante brasileiro que deseje parar de fumar um tratamento adequado, com metodologia embasada em evidências científicas.

#### **Por que as pessoas fumam?**

A nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco é considerada droga por possuir propriedades psicoativas, ou seja, ao ser inalada produz alteração no sistema nervoso central, trazendo modificação no estado emocional e comportamental do usuário que pode induzir ao abuso e dependência. O quadro de dependência resulta em tolerância, abstinência e comportamento compulsivo para consumir a droga, estabelecendo-se assim um padrão de auto-administração caracterizado pela necessidade tanto física quanto psicológica da substância, apesar do conhecimento de seus efeitos prejudiciais à saúde.

Dependendo da suscetibilidade individual, alguns fatores serão decisivos para estimular o indivíduo atender a essa tendência humana de buscar nas drogas o alívio para suas tensões, tais como a aceitação social de uma determinada

substância, seu fácil acesso, uso da droga por pessoas que tenham papel de modelos de comportamento. Portanto, a sociedade pode contribuir de maneira significativa para que o uso seja estimulado, causando adoecimentos em larga escala.

No caso do tabagismo vale destacar o papel que a publicidade exerceu e exerce na adoção do consumo de derivados do tabaco, especialmente cigarro. A publicidade veiculada pelas indústrias aliou as demandas sociais e as fantasias dos diferentes grupos (adolescentes, jovens, mulheres, faixas economicamente mais pobres e com menor nível de escolaridade, entre outras.) ao uso do cigarro. A manipulação psicológica embutida na publicidade de cigarros procura criar a impressão, principalmente entre os adolescentes e jovens, de que o tabagismo é muito mais comum e socialmente aceito do que é na realidade. Para isso, utiliza a imagem de ídolos e modelos de comportamento de determinado público-alvo, portando cigarros ou fumando-os, ou seja, uma forma indireta de publicidade que ainda tem forte influência no comportamento tanto dos adolescentes e jovens quanto dos adultos. A publicidade direta era feita por veículos de comunicação de massa, por anúncios atraentes e bem produzidos, o que está proibido no Brasil desde 1996.

Além disso, pais ou responsáveis, parentes, professores, ídolos e amigos também exercem uma grande influência. O consumo de tabaco pelos pais ou responsáveis e a atitude permissiva desses diante do uso por seus filhos promovem a aceitação social do tabaco entre as crianças, adolescentes e jovens e contribuem para incentivar o uso.

### **Quer parar de fumar?**

Equivocadamente muitas pessoas acreditam que o tabagista é um “viciado”, “sem força de vontade”, “que não deixa de fumar porque não quer”. Não é isso. Na verdade, quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, e que pode impor a necessidade de várias tentativas até que finalmente consiga abandonar o tabaco. Entender o que acontece com o tabagista e suas tentativas de parar de fumar é fundamental para que se possa ter a real dimensão do problema. Portanto, se você quer parar de fumar comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar outra coisa que goste de fazer para se distrair e relaxar.

### **Abordagem**

Fumar é um comportamento extremamente reforçado diariamente. A abordagem tendo por base o modelo cognitivo comportamental é a técnica recomendada para o tratamento do tabagista.

Entre suas premissas está o entendimento de que o ato de fumar é um comportamento aprendido, desencadeado e mantido por determinadas situações e emoções, que leva a dependência devido às propriedades psicoativas da nicotina. O tratamento objetiva, portanto, a aprendizagem de um novo comportamento, através da promoção de mudanças nas crenças e desconstrução de vinculações comportamentais ao ato de fumar, combinando intervenções cognitivas com treinamento de habilidades comportamentais.

## **Apoio medicamentoso**

O uso de medicamentos tem um papel bem definido no processo de cessação do tabagismo, que é o de minimizar os sintomas da síndrome de abstinência à nicotina, facilitando a abordagem intensiva do tabagista. Medicamentos não devem ser utilizados isoladamente, e sim em associação com uma boa abordagem. É fundamental que o tabagista se sinta mais confiante para exercitar e pôr em prática as orientações recebidas durante as sessões da abordagem intensiva. Os medicamentos disponibilizados pelo Ministério da Saúde para o tratamento do tabagismo na rede do SUS são os seguintes: terapia de reposição de nicotina (adesivo transdérmico e goma de mascar) e o cloridrato de bupropiona (Brasil, 2020).

## **Abstinência**

Considerada uma droga bastante danosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, heroína, álcool, com uma diferença: leva entre 7 a 19 segundos para chegar ao cérebro. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades tendem a ser menores com o tempo.

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, tais como: dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas caracterizam a síndrome de abstinência da nicotina, porém, não acontecem com todos os fumantes que param de fumar. Quando acontecem, tendem a desaparecer em uma a duas semanas (alguns casos podem chegar a 4 semanas).

Alguns dos sintomas, como dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo. O sintoma mais intenso, e mais difícil de se lidar, é a chamada "fissura" (grande vontade em fumar). É importante saber que a "fissura" geralmente não dura mais que 5 minutos, e tende a ficar mais tempo que os outros sintomas. Porém, ela vai reduzindo gradativamente a sua intensidade e aumentando o intervalo entre um episódio e outro.

## **Recaída**

A recaída se caracteriza pelo retorno ao consumo de cigarros após parar de fumar. Na condição de tabagista o paciente vai ao longo de sua vida estabelecendo associações com seu cotidiano e o comportamento de fumar. Ao deixar de fumar e realizar determinadas ações que se tornaram condicionamentos, o desejo de fumar poderá surgir e a recaída ocorrer.

A manutenção de uma mudança pode exigir a construção de um conjunto de habilidades e estratégias diferentes daquelas que foram inicialmente necessárias para a obtenção da mudança. Se a recaída ocorrer não deve ser encarada como fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê-se várias chances até conseguir.

## **Aumento de peso**

A preocupação com o ganho de peso é uma das maiores barreiras para que alguns fumantes tomem a decisão de parar de fumar, ou recaiam após terem parado de fumar. É importante entender que geralmente o ganho de peso após a cessação do tabagismo é temporário, sendo que na maioria dos casos, ocorre nos primeiros meses pós-cessação.

Portanto, se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando.

De qualquer forma, procure não comer mais do que o de costume. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos naturais e de baixa caloria, frutas, verduras e legumes. Faça atividade física, pois ajuda no controle do peso. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. No início, evite café e bebidas alcoólicas, pois eles estimulam a vontade de fumar.

### **Benefícios**

Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, tais como câncer, enfisema ou derrame. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar. Veja o que acontece se você parar de fumar agora:

- 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 já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

*Quanto mais cedo você parar de fumar menor o risco de adoecer.*

### **Referências Bibliográficas**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS Nº 571 de 05 de abril de 2013**. Diário Oficial da União de 08 de abril de 2013, p. 56 e 57. Brasília, Distrito Federal.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS/Nº 1.035 de 31 de maio de 2004**. Diário Oficial da União de 01 de junho de 2004, Brasília, Distrito Federal.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria MS/SAS/Nº 442 de 13 de agosto de 2004**. Diário Oficial da União de 16 de agosto de 2004, Brasília, Distrito Federal.

BRASIL. Portaria Conjunta nº 10, de 16 de abril de 2020. **Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo**. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-10-de-16-de-abril-de-2020-253756566> Acesso em: 17 fev. 2022.

BRASIL. Lei nº 9.294, de 15 de julho de 1996. **Dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, bebidas alcoólicas, medicamentos, terapias e defensivos agrícolas, nos termos do § 4º do art. 220 da Constituição Federal**. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9294.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9294.htm) Acesso em: 17 fev. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Manual do coordenador**: Deixando de fumar sem mistérios, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019a.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde**: manual do participante. Sessão 1, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019b.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Os primeiros dias sem fumar**: manual do participante. Sessão 2, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019c.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar**: manual do participante. Sessão 3, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019d.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Benefícios obtidos após parar de fumar**: manual do participante. Sessão 4, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019e.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Vigilância de Tabagismo em Escolares**. Realizado no Brasil, entre 2002 e 2009. VIGESCOLA. Rio de Janeiro: INCA, 2011.