

**Título:** Abandone o hábito de fumar: a hora é agora! Programa voltado ao tratamento da dependência do tabaco.

**Nome da aluna:** Maria Angela Mirim da Rosa e Campos

**Nome do orientador:** Fernanda Rocco Oliveira

**Introdução:** Apesar da ampla divulgação na mídia sobre os malefícios que o cigarro pode causar, o hábito do tabagismo ainda persiste entre a população. O tabagismo causa seis milhões de morte por ano – uma em cada dez mortes anuais de adultos estima a OMS – e cinquenta problemas de saúde diferentes, desde diversos tipos de câncer a problemas cardíacos e circulatórios. Dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca) mostram que cerca de 90% dos casos de câncer no pulmão, o mais comum de todos os tumores malignos e altamente letal, estão relacionados ao tabagismo (RADIS,2013). Pesquisa coordenada pela economista **Marcia Teixeira Pinto (IFF- Fiocruz) verificar esta referência, seria: Pinto (20XX)??** { aqui, o artigo de KALIL é que cita que a economista Márcia Teixeira aponta a vida média de fumantes, por isso a citação está no final} aponta que indivíduos fumantes vivem em média cinco anos a menos que os não fumantes e a carga atribuída ao tabagismo em relação aos anos de vida perdidos por incapacidade é bastante alta (KALIL,2012). Segundo MALTA et al (2012), os agravos consequentes ao tabagismo geram um custo anual de cerca de 21 bilhões de reais ao Sistema Único de Saúde. A nicotina contida na fumaça do cigarro chega ao cérebro 7 a 19 segundos depois de tragada e atua nos receptores em alguns neurônios, provocando a liberação de substâncias que provocam o bem-estar, como a dopamina. A sensação de prazer intenso faz com que o fumante busque aliviar as tensões, preocupações através do uso do cigarro, estabelecendo uma relação fisiológica e psicológica nesse vício (RADIS,2013). Além do prejuízo à saúde do fumante, pessoas que convivem no mesmo ambiente também podem ter a saúde prejudicada pela inalação da fumaça. Pais levam filhos ao pediatra e não conseguem resolver problemas respiratórios ou uma otite na criança, mas não percebem que o cigarro é o causador dos males (REICHERT,2008). A restrição da propaganda sobre o consumo do cigarro em veículos de comunicação de massas e a regulamentação da Lei 12.546, que proíbe o fumo em ambientes fechados, contribuem para que o fumante tenha o desejo de parar, assim como passou a ser uma ferramenta para que as campanhas antitabagismo nas escolas deem certo. O ex-fumante, depois de um ano, já reduz pela metade seu risco de ter um infarto. O risco de desenvolver câncer de pulmão também cai 50% uma década após a última tragada (RADIS, 2013). Para apoiar quem deseja parar de fumar, em 2002, o Ministério da Saúde determinou que o SUS ofereça tratamento de dependência da nicotina, que pode ser realizado na UBS. Durante o tratamento devem ser oferecidas informações sobre os diversos aspectos da dependência da nicotina, orientações sobre como resistir à vontade de voltar a fumar. Em paralelo a isso, o indivíduo pode utilizar medicamento que ajude a atenuar os efeitos da síndrome de abstinência da nicotina (RADIS,2013). O presente estudo é relevante pois a oferta de ações voltadas para o abandono da dependência da nicotina trará benefícios à saúde do ex-fumante, dos que convivem em seu domicílio e servirá como modelo para implantação em outras Unidades.

## Objetivos

**Objetivo Geral:** Implantar um programa na Unidade Básica de Saúde, voltado ao tratamento da dependência do tabaco **ao ex fumante.** {ao ex fumante?? fiquei na duvida depois que li a sua justificativa no paragrafo acima {aceitei a sugestão e corrigi}

**Objetivos Específicos - (Estes itens que vc descreveu são parte das ações e não objetivos, ok? Acho que o 4 e 5 podem ser mantidos).** {sugestão aceita: já fiz correções e o 4 e 5 são agora 1 e 2} acrescentei o objetivo nº 3 aqui

- 1- Envolver a comunidade local, pontos de comércio, associação de moradores, Igrejas e Escolas, promovendo ações Inter setoriais
- 2- Prevenir o vínculo com o hábito de fumar e suas consequências para a saúde
- 3- Promover ações coletivas e individuais de suporte para abandono ao tabagismo

## Método:

**Local:** Unidade Básica de Saúde Cerrado. Município de Sorocaba

**Público Alvo:** Municípes dependentes do uso do cigarro. {Aceito a sugestão e fiz a correção} **adolescentes matriculados em escolas públicas e particulares** (entendo que quando você insere os adolescentes começamos a ter outro objetivo, a uma outra população.... eu manteria apenas o primeiro publico, municípes dependentes - que pode incluir ou não os adolescentes né?)

**Participantes:** Equipe Local de Saúde; Equipe NASF, Unidades Intersetoriais do território (escolas, associação de moradores; igrejas)

## Ações:

- 1- Estratégia de divulgação do projeto: será realizada através de cartazes a serem afixados na Unidade Básica de Saúde,

Escolas, Banca de Jornais, Igrejas, Pontos de comércio local

2- Treinamento dos profissionais: Será realizada capacitação para todos os profissionais da UBS (técnicos, administrativos e ACS) para escuta qualificada. A capacitação será realizada por integrantes da Equipe NASF que já possuem treinamento específico em curso sobre combate ao tabagismo.

3- Processo de Implantação do projeto: Estabelecer junto com profissionais que atuam na administração farmacêutica o fluxo para fornecimento dos medicamentos prescritos. Estabelecer calendário para desenvolver as ações em reuniões no formato "Roda de Conversa" com a população envolvida, equipe NASF e equipe local. As reuniões serão precedidas por exercícios de alongamento orientados por profissional da área de Educação Física do NASF. Essas atividades de terapia psicossociais com tabagistas serão desenvolvidas em "Rodas de Conversa" e, casos específicos terão atendimento individualizado com psicólogo e/ou assistente social. Realizar distribuição e orientação sobre os folhetos com os "10 passos que ajudam a parar e permanecer sem o cigarro". Oferecer participação nos grupos de caminhada já existentes na UBS.

#### **Avaliação e Monitoramento:**

Mensalmente serão realizadas reuniões com a equipe participante para análise da adesão dos tabagistas ao programa e da eficácia das ações que serão avaliadas através de depoimentos dos participantes, com constantes revisões das estratégias utilizadas e elaboração de novo plano de ação se houver necessidade.

#### **Resultados esperados:**

Pretende-se trazer benefícios em saúde para pessoas dependentes do tabaco através do abandono da prática do tabagismo, conscientizando-os sobre os prejuízos que essa prática envolve, oferecendo tratamento e orientações apropriados. Este estudo deverá atingir mudanças comportamentais na equipe local e usuários, estabelecendo alianças entre os diversos setores do território, prevenindo inclusive novas adesões ao tabagismo e servirá como modelo para implantação em outras Unidades.

#### **Referências:**

KALIL, Irene. Pesquisa mostra dados sobre doenças associadas ao tabagismo. Ago.2012. Disponível em: <<http://portal.fiocruz.br/pt-br/content/pesquisa-mostra-dados-tabagismo>>. Acesso em: 15ago.2016

MALTA,D.C. et al. Tendências temporais ao consumo do tabaco nas capitais brasileiras segundo dados do VIGITEL, 2006 a 2011. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.29, n.4, p.812-822, dez.2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n4/18.pdf>>. Acesso em: 21ago.2016

RADIS COMUNICAÇÃO E SAÚDE. Cigarro: sempre é hora de parar. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, n.131, out.2013. Disponível em: <<http://andromeda.ensp.fiocruz.br/radis/todasedicoes>>. Acesso em: 21ago.2016

REICHERT, J et al. Diretrizes para cessação do tabagismo - 2008. *Jornal Brasileiro pneumologia*, Brasília, v34, n.10, p.845-880, out.2008. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is\\_digital/is\\_0408/pdfs/IS28\(4\)116.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0408/pdfs/IS28(4)116.pdf)>. Acesso em 12set.2016