



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JANE ERNESTO DA SILVA SOUSA

TABAGISMO ZERO, UMA VIDA DE AR LIMPO.

SÃO PAULO
2019

JANE ERNESTO DA SILVA SOUSA

TABAGISMO ZERO, UMA VIDA DE AR LIMPO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: KARINA MARTNS MOLINARI MORANDIN

SÃO PAULO
2019

Resumo

Projeto criado para combater o tabagismo na área de abrangência da cidade de São Paulo município de Guarulhos na UBS Nova Cidade, contando com vários profissionais na área de saúde com medica, enfermeira, auxiliar de enfermagem, odontologia, farmacêutico e ACS, plano de capacitar funcionários no primeiro momento e posteriormente a inauguração do grupo que contara com media de 10 a 12 vagas onde estarão submetidos a sessões para o auxilio em deixar o tabagismo. Utilizando manual INCA e colocando em pratica com ações e metodologia do grupo, apresentação, perfil dos participantes, risco do fumante, oficinas kit fissuras, benefícios após parar de fumar. Com objetivo que metade dos nossos pacientes consiga abandonar fumo no final do grupo. Levar à população a oportunidade de prevenção de doenças e melhor estilo de vida para o paciente fumante sua família e toda a sociedade. Promovendo a prevenção e promoção da saúde.

Palavra-chave

Tabagismo, grupo, sessões, cigarro e fumar.

Introdução

O tabagismo é um problema que enfrentamos, uma grande parte da população tem a dependência, muitas nunca foram questionadas se tem o desejo de parar de fumar, algumas não sabem os reais problemas que pode causar uma droga legalizada como cigarro, charutos, cachimbos e narguilé, último da moda entre os jovens, também causador de doenças, os sabores leva a um consumo mais atrativo para todos, mas principalmente para nossos jovens, este projeto pretende abordar todos nossos pacientes tabagistas, grupo de apoio para combater o tabagismo.

Temos informações que no Brasil, na década de 1970, começaram a surgir movimentos de controle do tabagismo liderados por profissionais de saúde e sociedades médicas. A atuação governamental, no nível federal, começou a institucionalizar-se em 1985 com a constituição do Grupo Assessor para o Controle do Tabagismo no Brasil e, em 1986, com a criação do Programa Nacional de Combate ao Fumo. <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-e-controle-do-tabagismo>

Onde atualmente temos o CRATOD - Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas <http://www.saude.sp.gov.br/cratod-centro-de-referencia-de-alcool-tabaco-e-outras-drogas/> proporcionando capacitação dos profissionais da área de saúde para melhor atendimento deste grupo de paciente.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral, reduzir numero de tabagista da população de abrangência da UBS Nova Cidade, Guarulhos, São Paulo.

Objetivos específicos: inserir grupo de educação e prevenção do tabagismo, com projeto de capacitação de todos os funcionários da unidade.

Método

O projeto tabagismo zero, uma vida de ar limpo, será um grupo de apoio para ajudar pacientes tabagistas a deixar a dependência ao tabaco e nicotina e proporcionar uma melhor saúde, começara a ser implantado UBS Nova Cidade município de Guarulhos São Paulo, primeiramente com a capacitação de todos os funcionários da UBS, para que possa dar informação mínima a qualquer pessoa que busque deixar de fumar. Vamos contar com vários profissionais para realização do grupo Tabagismo, Medica, enfermeira, farmacêutico, dentista, auxiliar enfermagem, ACS. Grupo acontecera semanalmente com 2 horas de duração sendo tempo de duração de 10 semanas, com grupo de manutenção duração de 1 hora cada 15 dias no primeiro mês e posteriormente 1 vez mês por um ano, para paciente ser dado de alta.

Utilizando para estruturar grupo o Manual do Coordenador, Ministério da saúde, instituto nacional de câncer Jose Alencar Gomes da Silva (INCA) <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>. Que conta com 4 tópicos principais para ser desenvolvido. 1 Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde, 2 Os primeiros dias sem fumar, 3 Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar, 4 Benefícios obtidos após parar de fumar.

Local as reunião do grupo tabagismo se levara na UBS Nova Cidade, Guarulhos-São Paulo, tendo como publico alvo os pacientes da própria comunidade, uma área com muito comercio por qual esperamos boa adesão ao grupo. Os participantes deverão esta disposto a participar de todas as sessões para melhor resultados.

O grupo contara com 10 a 12 vagas, não se poderá ser agregados pacientes em grupo em andamento haverá lista de esperar para grupo seguinte cada 10 semanas um novo grupo iniciara.

Grupos pequenos são necessários para melhor atenção individual e particularidade de cada paciente.

Ações metodologia do grupo: sessões

- ♦ Sessão Apresentação do programa e Palestra tabagismo.
- ♦ Perfil do fumante instrumento a ser preenchido e apresentação dos participantes.
- ♦ Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde.
- ♦ Oficina para criação kit Fissura.
- ♦ Métodos para deixar de fumar.
- ♦ Avaliação medica para determinar necessidade uso de fármaco adesivo ou goma de mascar palestra sobre o mesmo.
- ♦ Os primeiros dias sem fumar.
- ♦ Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar.
- ♦ Benefícios obtidos após parar de fumar.
- ♦ Depoimentos e entrega do certificado uma vida livre de tabaco.

Detalhamento das sessões:

Sessão 1 grupo dará início com apresentação breve dos profissionais que estão em acompanhamento em todo o tratamento, juntamente com apresentação teórica dos malefícios do tabaco dano que causa para seu corpo e pessoas da família.

Sessão 2 vamos abordar o preenchimento do perfil de cada paciente e conhecer sua rotina com tabaco e suas associações como café-cigarro para individualizar cada um dos participantes.

Sessão 3 vamos abordar 4 perguntas segundo manual INCA:

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

Com isso saberemos o grau de dependência química de cada um dos participantes do grupo.

Sessão 4 oficina kit fissura.

Vamos levar e propor a formação do kit no qual vamos ter exemplo:

-uva passa, casca de laranja assada ,cravo ,canela em pau, amendoim , nozes, banana desidratada etc.

Como se livrar dos 5 minutos da fissura por cigarro.

Sessão 5 vamos mostrar qual métodos os participante poderá optar para deixar o cigarro segundo manual INCA.

Parada abrupta, parar de um dia para outro.

Parada gradual escolhe o dia que deixara de fumar. Está pode ser por redução no qual vai diminuindo dia a dia o numero de cigarros o por adiamento o paciente deve adiar o primeiro cigarro o máximo possível de horas cada dia ate colocar a data para parar de fumar.

Sessão 6 medico ´ participante do grupo devera ter analisado a ficha técnica patologia de base e nível de dependência de nicótica explicar riscos das medicações e medicar paciente de acordo com toda clinica.

Sessão 7 abordamos o manual INCA, orientar como será a crise de abstinência como vão usar kit fissura como fugir de lugares de risco que causa o desejo de fumar. Orientar beber muita agua, levar sempre o kit fissura, inicio de atividade física e técnica de respiração.

Sessão 8 nesta sessão temos que evitar tudo que possa causar uma recaída como o cigarro e seus associados café álcool companheiro fumante, lavar roupas e roupas de cama eliminar cinzeiro da casa tornar o tabaco algo não desejado, orientar que pode ter ganho de peso por aumento do olfato e paladar.

Sessão 9 aqui vamos ter resultado e benefícios de ter deixado o tabaco melhor disposição pele cabelo respiração, lembrar que pode passar por crise intenção como morte acidente

dificuldade de qualquer tipo que o cigarro não ira solucionar os problemas.

Sessão 10 felicitar elogiar um logro pessoal e importantíssimo entregar certificado de vida sem tabaco e compartilhar experiência de como foi passar por este processo de vida de tabaco 0.e sempre lembrar **EVITE UM CIGARRO E VOCE EVITARA TODOS OS OUTROS.**

Resultados Esperados

Projeto criado para paciente deixar o risco iminente de doença causada por tabagismo com a expectativa de uma adesão e conclusão do grupo um total de 50% dos pacientes sendo que dos 50% restante 20% retorne para uma seguinte tentativa de deixar o tabagismo e 30% desistência do grupo.

Esperamos proporcionar para população da área de abrangência da UBS melhor qualidade de vida, consciência das doenças causada pelo cigarro, e que ele poderá também sem multiplicador do projeto indicando e incentivado outros fumantes a participar do grupo. Esperamos com isso abordar pacientes de todas as idades e uso de qualquer tipo fumo. Assim promovendo a prevenção e promoção da saúde.

Referências

<https://noticias.r7.com/saude/numero-de-fumantes-cai-em-36-no-brasil-segundo-ministerio-30052018>

<https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>

<http://www.saude.sp.gov.br/cratod-centro-de-referencia-de-alcool-tabaco-e-outras-drogas/ensino/capacitacao-do-tabagismo>

<http://www.saude.sp.gov.br/cratod-centro-de-referencia-de-alcool-tabaco-e-outras-drogas/>

<https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>