

Enfrentamento da Cessação do Tabagismo

1
Entender que acolhimento e empatia são importantes para compreender que a relação do usuário com o tabagismo, muitas vezes, é permeada por um sentimento de ambivalência, por meio do qual ele pode estar consciente dos malefícios do hábito e da importância do tratamento, mas pese intimamente a dimensão “positiva” (“o cigarro me ajuda a ficar mais calmo”, por exemplo) ou prazerosa de fumar.

2
Estimular a mudança de atitude para alcance da abstinência.

3
Informar o usuário sobre o que é a dependência química, os seus malefícios, quais sintomas ele poderá experimentar ao parar de fumar, quais métodos para cessação estão disponíveis, qual o papel do medicamento e quais os tipos de medicamentos.

4
Estimular que o usuário defina uma data de parada (“dia D”) ou pense em estabelecê-la futuramente, podendo, para isso, reduzir gradualmente o número de cigarros diários ou estipular uma interrupção súbita, sendo essa uma escolha da pessoa, e enfatizando que se não conseguir na primeira tentativa outras vezes poderão ser tentadas, até que ele obtenha êxito em sua meta.

Enfrentamento da Cessação do Tabagismo

Alertar o usuário sobre os riscos de recaída e da necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento.

5

6

É importante destacar, que o usuário deve permanecer em acompanhamento, mesmo após o processo de cessação do tabagismo.

7

Havendo recaída, o profissional não deve se sentir fracassado, e sim compreender as dificuldades da cessação do tabagismo, devido à síndrome de abstinência. Portanto, o profissional deve estimular o usuário a tentar parar de fumar novamente, aprendendo a identificar as situações de risco que contribuíram para a recaída, sempre lembrando-o que a grande maioria dos tabagistas alcançarão a cessação definitiva após duas ou mais tentativas.