

O processo de parar de fumar: estágios de mudança



PROCHASKA; DICLEMENTE, 1982

TABAGISMO: avaliação do grau de motivação

PROCHASKA; DICLEMENTE, 1982

Pré-contemplação

Estimular a parar de fumar
Discutir malefícios e riscos

Contemplação

Estimular a parar de fumar dentro
de 30 dias, se possível

Preparação

Pontos de partida práticos, tais como
data, opções farmacológicas,
estratégias comportamentais
retardo 1º cigarro, ritual do cinzeiro

Ação

Apoio periódico
Ajudar a solucionar dificuldades
Reinícios em eventuais recaídas

Manutenção

Reforçar e valorizar etapas vencidas
Entender fracassos, estimular reinícios

Teste de Fagerstrom – Avaliação do grau de dependência

1. Quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?

(3) Nos primeiros 5 min (2) De 6 a 30 min (1) De 31 a 60 min (0) Mais de 60 min

2. Você acha difícil não fumar em lugares proibidos?

(1) Sim (0) Não

3. Qual cigarro do dia traz mais satisfação?

(1) O primeiro da manhã (0) Outros

4. Quantos cigarros você fuma por dia?

(0) Menos de 10 (1) De 11 a 20 (2) De 21 a 30 (3) Mais de 31

5. Você fuma mesmo doente? (1) Sim (0) Não

6. Você fuma mais frequentemente pela manhã?

(1) Sim (0) Não

Total: 0-2 = muito baixa; 3-4 = baixa; 5 = média; 6-7 = elevada; 8-10 = muito elevada

Eficácia do tempo de aconselhamento na cessação do tabagismo

NÍVEL DE CONTATO	NÚMERO DE BRAÇOS	ODDS RATIO ESTIMADA (95% IC)	TAXA DE ABSTINÊNCIA ESTIMADA (95% IC)
Nenhum contato	30	1,0	10,9
Aconselhamento mínimo (< 3 minutos)	19	1,3 (1,01 – 1,6)	13,4 (10,9 - 16,1)
Aconselhamento de intensidade baixa (3 -10 minutos)	16	1,6 (1,2 – 2,0)	16,0 (12,8 –19,2)
Aconselhamento de maior intensidade (> 10 minutos)	55	2,3 (2,0 – 2,7)	22,1 (19,4 –24,7)

Fonte: Fiore et al 2000.

Indicativos de necessidade de tratamento medicamentoso

1. Dependência grave à nicotina
2. Tentativas prévias
3. > 20 cigarros / dia
4. Sexo feminino
5. Síndrome abstinência em tentativas prévias
6. Início tabagismo antes 17 anos idade
7. Convívio com outros fumantes
8. Depressão ou euforia
9. Alcoolismo ou adição a outras drogas
10. Ausência de contraindicação para terapia medicamentosa

Tratamento farmacológico (disponível no Brasil)

Vantagens

Desvantagens

Adesivo de nicotina

Dose única diária

Não há alívio nas emergências

Chiclete/pastilhas de nicotina

Alívio em situações de emergência

Técnica de utilização inadequada

Chiclete/pastilhas + adesivo

Aumenta adesão + alívio das emergências

Preço

Nortriptilina

Sem nicotina

Não aprovada pelo FDA

Bupropiona

Sem nicotina. Pode ser usado com adesivo

Deve-se fazer screening para convulsões – maior perfil de efeitos colaterais

Vareniclina

Sem nicotina. Bom perfil de tolerabilidade

Alto custo

Taxas de abstinência com 6 e 12 meses

JORENBY, N. *Engl J Med*, 1999

