



EDUCANDO E TRATANDO O TABAGISMO

Maísa Almeida Silva¹, Shammara Átila Araújo Maroja Guedes², Idrys Henrique Leite Guedes³, Lorrán Lucas Ferreira Leão⁴, Giovanna Oliveira Soares⁵, Lícia Gomes da Silva⁶, Lucas Adriel Dantas Xavier⁷, Luís Eduardo Silva Santos⁸, Vinícius Leandro da Silva Cavalcanti⁹, Ijanileide Gabriel de Araújo Braga¹⁰, Andrezza Araújo de Oliveira Duarte¹¹
igabraga8@hotmail.com e amduartecg@uol.com.br

Resumo: O tabagismo é uma doença crônica ocasionada pela dependência à nicotina presente em produtos à base de tabaco, classificada no CID-10 como F-17.2. Com isso, o projeto de extensão Educando e Tratando Tabagismo fundamenta-se em desenvolver ações educativas que proporcionem conhecimento sobre tabagismo, esclareçam a respeito de alternativas de tratamento e auxiliem a população na cessação dessa prática, tendo como público alvo pacientes tabagistas que frequentam os diversos ambulatórios do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC).

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Tabagismo, HUAC, Campina Grande.

anatomia do sistema respiratório, discutir os efeitos prejudiciais das substâncias presentes nos cigarros modernos, informar sobre os métodos de tratamento oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e promover discussões presenciais para esclarecer dúvidas e incentivar a cessação do tabagismo.

Por meio de atividades coletivas e consultas médicas especializadas, o projeto busca sensibilizar os fumantes sobre a importância de abandonar o hábito de fumar, destacando os benefícios para a saúde e a qualidade de vida a curto e longo prazo. Dessa forma, espera-se contribuir para a redução do número de fumantes e, conseqüentemente, para a melhoria da saúde pública.

1. Introdução

O tabagismo representa um sério problema de saúde global, causando mais de 8 milhões de mortes anualmente em todo o mundo, conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, aproximadamente 200 mil vidas são perdidas anualmente devido a doenças relacionadas ao tabaco. [1] No mundo, a OMS estima que, caso não haja controle mundial da exposição ao tabaco, em 2030 o número de fumantes crescerá para 1,6 bilhão. [2] Apesar desses números alarmantes, os produtos derivados do tabaco, como cigarros, narguilés, cigarros eletrônicos, cachimbos e charutos, continuam sendo amplamente consumidos. Reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina, o tabagismo é a maior causa evitável de doenças e mortes prematuras em todo o mundo, sendo ainda um importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Além disso, impacta negativamente a qualidade de vida dos fumantes ativos e passivos, bem como das pessoas próximas a eles e do meio ambiente. [3]

Diante desse cenário preocupante, é fundamental desenvolver projetos que eduquem a população sobre os danos do tabagismo e ofereçam suporte para cessar esse hábito nocivo. O projeto de extensão "Educando e Tratando o Tabagismo" propõe-se a realizar ações educativas para conscientizar os fumantes sobre os malefícios do cigarro e fornecer informações sobre as alternativas de tratamento disponíveis. Seus objetivos incluem apresentar conceitos básicos sobre a fisiologia e

2. Metodologia

O projeto de extensão Educando e Tratando Tabagismo teve como objetivo o desenvolvimento de ações educativas acerca dos malefícios do tabagismo para os pacientes encaminhados dos diversos ambulatórios do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC), assim como de terapias em grupo e tratamento farmacológico individualizado, com base na avaliação de cada paciente. Este último foi feito com o Adesivo de Nicotina e com a Bupropiona, terapias com eficácia comprovada pelas mais recentes evidências científicas sobre a cessação do vício. [4]

Foram realizados quinzenalmente, pelos extensionistas, atividades ambulatoriais e reuniões, que abordaram temas como: os danos causados pelo tabaco ao usuário e às pessoas próximas a ele, as doenças mais prevalentes nesse público-alvo, os riscos trazidos pelo uso de cigarros eletrônicos, as consequências sociais negativas atreladas, além do aumento da taxa de morbimortalidade nos usuários. Além disso, foi criada uma parceria com a Secretaria de Saúde de Campina Grande para realizações de campanhas educativas antitabagistas, nos centros da cidade e em escolas públicas, com o intuito de expandir informações sobre os riscos e malefícios do cigarro.

Os pacientes, previamente abordados com panfletos sobre o projeto em questão, que se interessaram na cessação do tabagismo foram convidados para um trabalho a longo prazo intitulado "Grupos Antitabagismo", que ocorreu de forma quinzenal em dias

^{1,2,3,4,5,7,8,9} Estudantes de Graduação do curso de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹⁰ Colaboradora, Professora de Pneumologia do curso de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹¹ Coordenadora, Professora de Pneumologia do curso de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

pré-acordados no Hospital Universitário Alcides Carneiro. Nestes dias, eram realizados atendimentos ambulatoriais individualizados e, ainda, reuniões em grupo, para promover não só a educação, mas também para fomentar um meio de discussão sobre os obstáculos e os avanços por eles enfrentados.

3. Resultados e Discussões

Com a distribuição de panfletos, a divulgação do projeto e a abordagem semanal nos diversos ambulatorios do HUAC, foi possível captar cerca de 60 pacientes que realizaram atendimentos especializados com médica pneumologista e participaram das ações educativas de forma contínua com o objetivo de cessar o tabagismo (Tabela 1). Desses, 66,1% (n=37) eram do sexo feminino e 33,9% (n=19) eram do sexo masculino (Tabela 2). Sobre a etnia, 41,1% (n=23) se consideram pardos, 39,3% (n=22) brancos, 16,1% (n=9) negros, 1,8% (n=1) indígena e 1,8% (n=1) moreno (Tabela 3). Sobre a escolaridade, 33,9% (n=19) possuem primeiro grau incompleto, 14,3% (n=8) possuem primeiro grau completo, 14,3% (n=8) possuem segundo grau completo, 12,5% (n=7) possuem superior incompleto, 8,9% (n=5) possuem segundo grau incompleto, 7,1% (n=4) são iletrados, 5,4% (n=3) são apenas alfabetizados, 3,6% (n=2) possuem superior completo (Tabela 4).

Sobre o estado civil, 41,1% (n=23) são solteiros, 19,6% (n=11) são casados, 16,1% (n=9) são viúvos, 14,3% (n=8) vivem em união estável, 8,9% (n=5) são divorciados (Tabela 5). A média de idade obtida foi 50,3, sendo a mínima 56 anos e a máxima 77 anos.

As profissões encontradas foram diversas como oficial de justiça, motorista, diarista, agricultor, aposentado. Referente à procedência, cerca de 80,3% (n=14) eram de Campina Grande - PB. Sobre como chegaram até o programa, 37,5% (n=21) receberam indicação de familiar ou de amigo, 33,9% (n=19) chegaram por encaminhamento de outro profissional da saúde, 19,6% (n=11) por busca espontânea, 1,8% (n=1) conheceu o projeto por redes sociais, 1,8% (n=1) por palestra de docentes na UFCG, 1,8% (n=1) viu o cartaz no HUAC, 1,8% (n=1) por convite de extensionista, 1,8% (n=1) por ter feito parte anteriormente do projeto.

Questionados sobre se já fizeram uso de alguma medicação para dormir ou se acalmar, mesmo não prescrita por médico, pois, muitas vezes, o tabagismo está atrelado à ansiedade/depressão, 55,4% (n=31) afirmaram que não, 44,6% (n=25) afirmaram que sim. Em relação à história com o tabagismo, a média de idade de início da prática foi 14,1 anos, sendo a mínima aos 05 anos e a máxima aos 26 anos. O cigarro está associado a diversas situações no dia a dia dos participantes, como falar ao telefone, uso de bebidas alcoólicas, uso de café, após as refeições, em situações alegres, tristes e ansiosas. 69,6% (n=39) dos participantes não convivem com fumantes em casa e 92,9% (n=52) já tentaram parar de fumar outras vezes. A maioria afirma que retornou ao vício devido aos sintomas da abstinência, influência de amigos, uso de bebidas alcoólicas e situações estressantes.

Após a realização dos atendimentos individualizados em ambulatório, foram feitas ações educativas em grupo de forma quinzenal a depender da demanda, nas quais foram abordados temas como a dificuldade de se parar de fumar, como reconhecer os sintomas da abstinência e como superá-los, os malefícios do cigarro a curto e a longo prazo e estratégias para não retornar ao vício. Foram cerca de 12 atendimentos ambulatoriais e 12 ações educativas durante os 6 meses de projeto (Tabela 1). As crises de abstinência foram o principal percalço no processo de cessação do tabagismo. Nos encontros, os pacientes relataram diversos sintomas como cefaleia, tontura, insônia, perda da concentração, irritabilidade, fraqueza logo após a parada do uso do cigarro e também como faziam para amenizá-los, a exemplo da prática de atividades físicas, hidratação constante, redução do uso de bebidas alcoólicas e café. Através deles, os extensionistas puderam reforçar que muitos desses sintomas eram esperados, mas passageiros, pois o organismo reage dessa maneira à falta das substâncias tóxicas do cigarro, logo, seria fundamental passar por essa fase e resistir ao desejo de fumar.

Em cada encontro foi possível perceber as dificuldades encontradas pelos pacientes para a cessação do tabagismo, sendo as sessões em grupo, muitas vezes, uma forma de desabafo nas quais os pacientes discutiam sobre os motivos pelos quais não conseguiam deixar o vício. Entretanto, também era uma forma de motivar os pacientes que não estavam conseguindo reduzir o uso do cigarro através dos relatos dos pacientes que estavam conseguindo de forma exitosa. Então, as ações em grupo tornaram-se uma forma importante de compartilhar experiências, sanar dúvidas e acompanhar o tratamento dos pacientes, sendo encontros muito produtivos e esclarecedores.



Figuras 1 – Atendimento individualizado para coleta de dados referentes à cada paciente e expor alternativas de tratamento para a cessação do tabagismo.

Tabela I – Informações Gerais

Número de Pacientes Contemplados	56
Número de Estudantes de Graduação Envolvidos	09
Número de Ações Educativas Desenvolvidas	12
Número de Dias de Atendimentos em Ambulatório	12

Tabela 2 – Perfil dos Pacientes - Sexo

Sexo	%
Feminino	66,1
Masculino	33,9

Tabela 3 – Perfil dos Pacientes - Cor/Etnia

Cor/Etnia	%
Pardo	41,1
Branco	39,3
Negro	16,1
Indígena	1,8
Moreno	1,8

Tabela 4 – Perfil dos Pacientes - Escolaridade

Escolaridade	%
Primeiro Grau Incompleto	33,9
Iltrado	7,1
Primeiro Grau completo	14,3
Alfabetizado	5,4
Segundo Grau Incompleto	8,9
Segundo Grau completo	14,3
Ensino Superior Incompleto	12,5
Ensino Superior Completo	3,6

Tabela 5 – Perfil dos Pacientes - Estado Civil

Estado Civil	%
Solteiro	41,1
Casado	19,6
Viúvo	16,1
União estável	14,3
Divorciado	8,9



Figura 2 – Ação educativa em grupo para esclarecer dúvidas e incentivar os pacientes no processo de cessação do tabagismo.

Os alunos participantes do projeto Educando e Tratando o Tabagismo puderam expandir o conhecimento sobre a abordagem do tabagismo e o seu tratamento, como também proporcionar apoio psicológico, aprendendo a melhor forma de dar suporte a um paciente muitas vezes fragilizado que busca ajuda, mas que não é devidamente atendido (dados indicam que menos de 5% da população de fumantes do país recebem tratamento fornecido pelo Ministério da Saúde).

4. Conclusões

O projeto de extensão "Educando e Tratando o Tabagismo" emergiu como uma iniciativa impactante, tendo como desdobramento primordial a sensibilização do público-alvo acerca da premente necessidade de cessar o tabagismo, face aos inúmeros riscos à saúde que essa prática acarreta. Uma conquista significativa desse projeto foi a efetiva cessação desse hábito prejudicial, alcançada por meio do suporte integral oferecido nas diversas atividades promovidas, incluindo a administração adequada de medicamentos conforme as necessidades individuais dos pacientes.

Além disso, a interação direta com os participantes proporcionou uma compreensão mais profunda das variadas facetas envolvidas na luta contra o tabagismo. Através dos relatos e experiências compartilhadas pelos envolvidos, foi possível identificar nuances distintas nesse desafio, assim como os diversos fatores sociais que podem estar intrinsecamente associados ao hábito tabágico e à complexidade de superá-lo. Essa compreensão mais ampla permitiu à equipe do projeto desenvolver estratégias de intervenção personalizadas, visando mitigar as dificuldades específicas enfrentadas pelos participantes e, conseqüentemente, facilitar o desvinculamento desse hábito prejudicial.

Em síntese, o impacto do projeto não se limitou apenas à conscientização, mas estendeu-se até a efetiva transformação de vidas, proporcionando suporte abrangente e estratégias de intervenção que abordaram as complexidades individuais e sociais associadas ao tabagismo, contribuindo assim para a construção de uma comunidade mais saudável e consciente.



Figura 3 - Uma das pacientes comemorando sua alta após 4 meses do abandono do cigarro, junto à nossa coordenadora, Dra. Andrezza Duarte.

5. *Referências*

- [1] Custos atribuíveis ao tabagismo, INCA - Instituto Nacional de Câncer, disponível em: <<https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/custos-atribuiveis-ao-tabagismo>>. acesso em: 14 janeiro 2023.
- [2] GHO | World Health Statistics data visualizations dashboard | Tobacco smoking, Who.int, 2016, disponível em: <<https://apps.who.int/gho/data/node.sdg.3-a-viz?lang=en>>. acesso em: 14 janeiro 2023.
- [3] SILVA, Luiz Carlos Corrêa da et al, Smoking control: challenges and achievements, *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 42, n. 4, p. 290–298, 2016.
- [4] Reichert J, Araújo AJ, Gonçalves CMC, Godoy I, Chatkin JM, Sales MPU et al. Diretrizes para cessação do tabagismo. *J Bras Pneumol*. 2008;34(10):845-880

Agradecimentos

À Secretaria de Saúde de Campina Grande pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela oportunidade de realizar atividade de extensão e pela concessão de bolsas por meio da Chamada PROPEX 002/2023 PROBEX/UFMG.