

COMBATE AO TABAGISMO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PET-REDES

Ana Carolina de Souza Damasceno¹; Lizandra Dias Magno²; William Rafael Almeida Moraes²; Renata Garcez Cunha Quaresma³

¹Acadêmica de Terapia Ocupacional; ²Acadêmico(a) de Fisioterapia; ³Enfermeira
carol14damasceno@hotmail.com

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Introdução: O tabagismo é considerado pela OMS a principal causa de morte evitável no mundo, estima-se que um terço da população mundial adulta sejam fumantes. O vício é devido a presença da nicotina, uma droga poderosa que atua no sistema nervoso central como a cocaína, heroína, álcool, com uma diferença: chega ao cérebro em 7 a 19 segundos. O consumo mais comum se dá por meio do cigarro, mas pode acontecer também pelo cachimbo, charuto, rapé ou tabaco de mascar. Devido ao crescente índice de fumantes e doenças relacionadas ao fumo no Brasil, houve a ampliação do tratamento contra o fumo oferecido pelo Programa Nacional de Controle do Tabagismo no Sistema Único de Saúde, visando a prevenção de doenças na população através de ações que estimulem adoção de comportamentos e estilo de vida saudáveis e contribuam para a redução da incidência e mortalidade por doenças relacionadas ao tabaco.

Objetivos: Este estudo tem como objetivo socializar a experiência de acadêmicos participantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) Redes de Atenção vivenciada junto ao grupo de combate ao tabagismo na Unidade Municipal de Saúde Benguí II, assim como refletir sobre as contribuições do Programa Nacional de Controle do Tabagismo para os participantes. **Descrição da experiência:** Este trabalho consiste no relato de experiência de acadêmicos do PET-Saúde a partir da observação e acompanhamento dos encontros do primeiro grupo de combate ao tabagismo da UMS Benguí II. O grupo tinha participação de 12 sujeitos, com encontros semanais, duração de uma hora e meia, onde era realizada exposição dialogada acerca da experiência de cada participante com o cigarro, assim como orientações e suporte terapêutico da equipe de profissionais composta por psicóloga, terapeuta ocupacional e fisioterapeuta sobre medidas facilitadoras do abandono do fumo e estratégias de amenização dos sintomas da abstinência, além do fornecimento de alguns recursos como cartilhas informativas, adesivo e goma de mascar. **Resultados:** No decorrer dos encontros grupais foi percebido que a maioria dos participantes fumavam desde criança, mais de um maço de cigarro por dia, buscavam o fumo em situações de ansiedade, nervosismo, solidão, estresse, alívio das tensões, posterior a refeições e prazer. Entre os motivos para parar de fumar os participantes relataram melhorar a saúde, desperdício financeiro, cansaço físico e opinião alheia. Foi escolhido pelo grupo como estratégia principal do combate ao fumo a redução numérica gradual de cigarros tragados por dia até chegar ao número zero. A maioria dos participantes cumpriu fielmente a estratégia, outros já sentiam mais dificuldade e a redução tornava-se mais demorada, o grupo relatou que em algum momento do tratamento sentiram sintomas físicos como tontura, boca amarga, insônia, falta de apetite, pressão baixa e náuseas. No último encontro deste grupo, oito participantes já haviam conseguido não fumar nenhum cigarro ao dia, já considerando-se ex-fumantes, os demais ainda fumavam, porém, um número bem reduzido de cigarros, por volta de três por dia, e continuaram com o tratamento fazendo parte do grupo seguinte. **Conclusão:** Diante do exposto pode-se compreender que o consumo do tabaco principalmente em forma de cigarro tem relação direta com o aspecto emocional do indivíduo, necessitando um tratamento com recursos farmacêutico e suporte terapêutico, podendo ser realizado pelas unidades de saúde dos bairros, assim facilitando o acesso para a população.