

Unidade 2

Entendendo o tabagista

Caro aluno, seja bem vindo a Unidade 2!

Essa unidade irá abordar os princípios envolvidos na abordagem da dependência à nicotina.

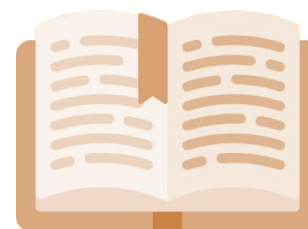
Esperamos que você tenha momentos de estudos proveitosos!



Unidade 2

Entendendo o tabagista

A **unidade 2 do caderno de conteúdos** do curso aborda a dependência à nicotina, a sua forma de avaliação e os tipos de abordagens mais adequada a cada caso.



Faça a leitura da unidade 2 e entenda quais os eventos estão envolvidos na dependência à nicotina e como você, profissional de saúde, deve atuar nesses casos e somente depois prossiga com o seu curso online.

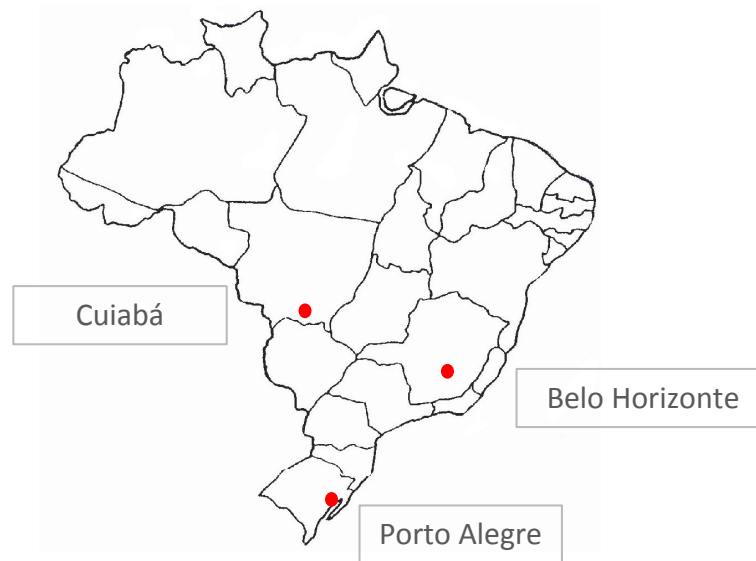
[Clique aqui](#) para voltar ao caderno de conteúdo.

Como você pôde conferir na leitura do texto da unidade 2, o uso do tabaco no mundo é um hábito muito antigo.



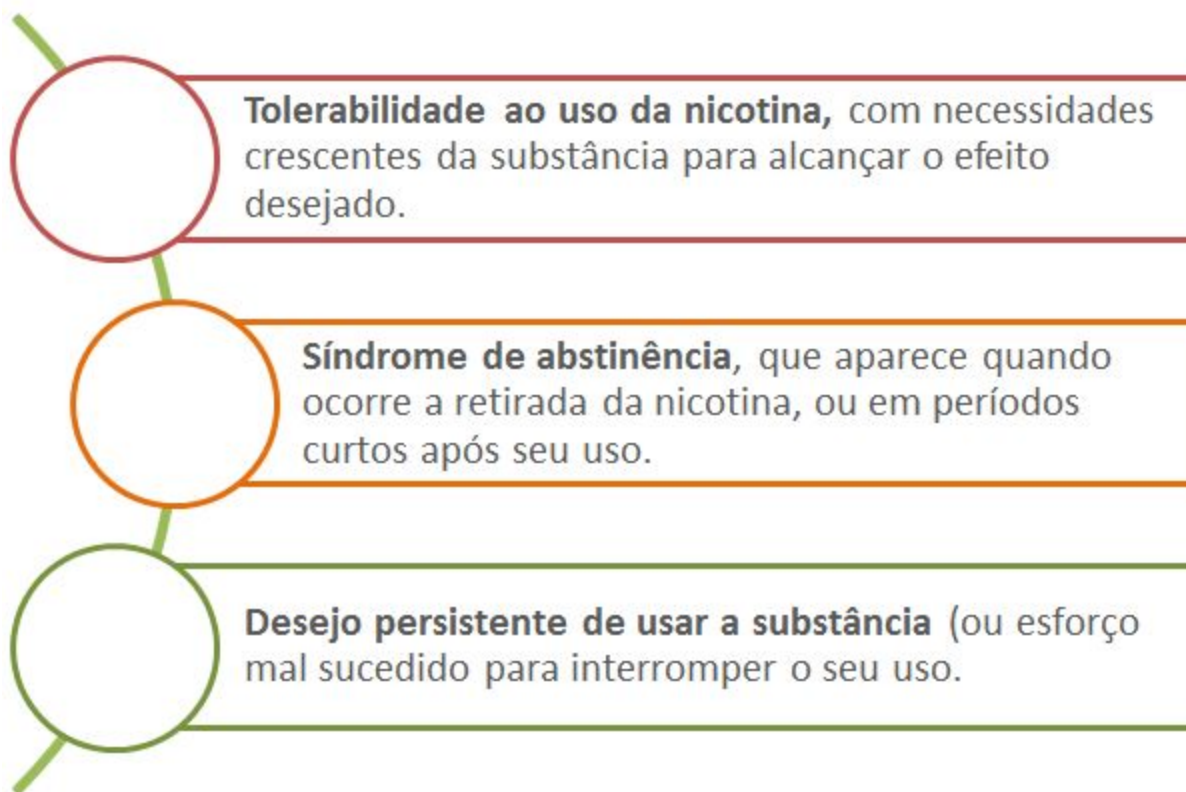
O uso do tabaco acompanha o ser humano há pelo menos 3.000 anos.

No Brasil, apesar da importante queda no número de fumantes nos últimos anos, em média 10,8% da população é fumante.

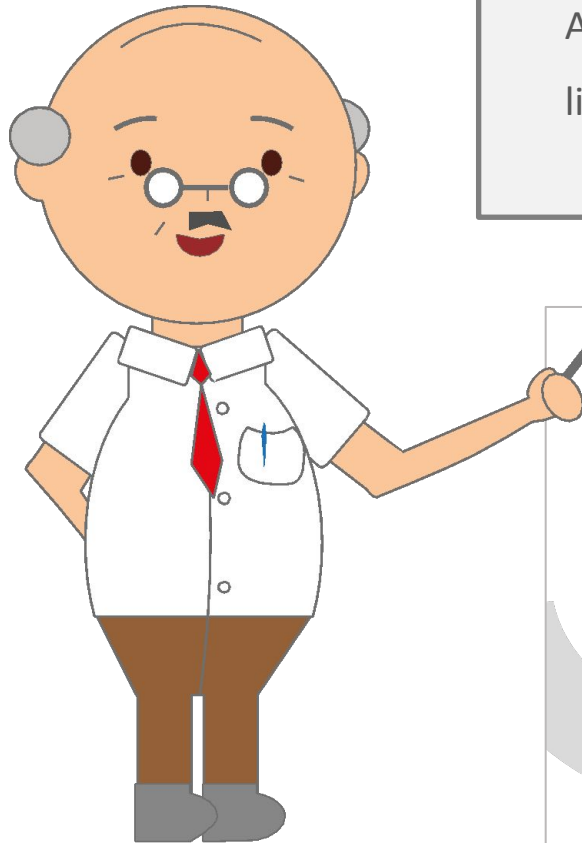


Porto Alegre lidera o ranking das capitais com maior percentual de fumantes, com cerca de 17,9% de fumantes entre os homens, seguida por **Belo Horizonte** (16,2%) e **Cuiabá** (12,4%).

A **dependência à nicotina** pode ser definida como *uma má adaptação ao seu uso, levando a prejuízos ou sofrimentos intensos ao indivíduo, que se tornam evidentes pela ocorrência de:*



Além dos fatores genéticos, a dependência à nicotina está associada a liberação de uma grande quantidade de neurotransmissores no SNC.



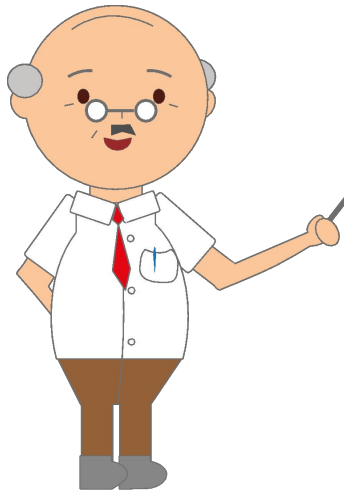
Neurotransmissores liberados no SNC por ação da nicotina

Dopamina	→	Prazer, diminuição do apetite e adição
Norepinefrina	→	Alerta, diminuição do apetite
Acetilcolina	→	Alerta, melhora da cognição
Vasopressina	→	Melhora da memória
Serotonina	→	Modula o humor, diminui o apetite, alívio da síndrome de abstinência
Betaendorfina	→	Redução da ansiedade e tensão
Glutamato	→	Melhora da memória
GABA	→	Redução da ansiedade de tensão

Nicotina

Kellar KJ, 1998

Para refletir...



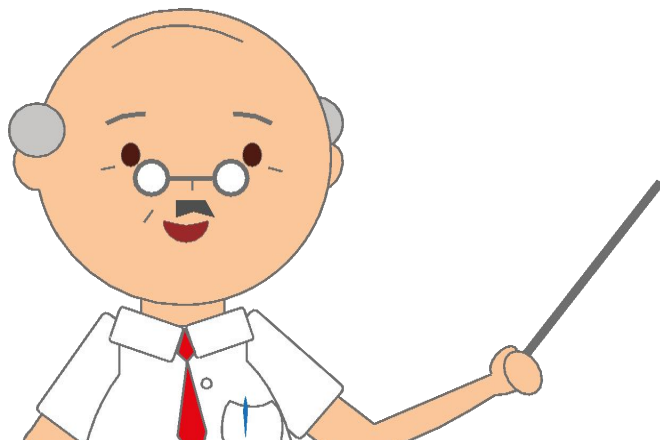
Lembre-se! Como você já viu na unidade 2 do caderno de conteúdos, indivíduos com alto grau de dependência que vão iniciar o processo de cessação do vício devem ser alertados quanto às mudanças que vão ocorrer no seu organismo.

Mas como saber qual o grau de dependência de cada pessoa?



Para determinar qual o grau de dependência de cada pessoa foi elaborado uma escala de avaliação chamada de **Teste de Fagerström**.

Você deve fazer estas seis perguntas ao indivíduo e de acordo com as suas respostas fazer o somatório dos pontos.



1. Quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?
(3) nos primeiros 5 minutos
(2) de 6 a 30 minutos
(1) de 31 a 60 minutos
(0) mais de 60 minutos
2. Você acha difícil não fumar em lugares proibidos?
(1) sim
(0) não
3. Qual cigarro do dia que traz mais satisfação?
(1) o 1º da manhã
(0) os outros
4. Quantos cigarros você fuma por dia?
(0) menos de 10
(1) 11-20
(2) 21-30
(3) mais de 31
5. Você fuma mais frequentemente pela manhã?
(1) sim
(0) não
6. Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar acamado na maior parte do tempo?
(1) sim
(0) não

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

Uma soma **acima de 6 pontos** geralmente indica que o paciente sentirá desconforto ao iniciar seu processo de cessação do tabagismo.

SAIBA MAIS

Sugerimos que você acesse também as Diretrizes para cessação do tabagismo da Sociedade Brasileira de Pneumologia e leia mais sobre o **Teste de Fagerström** que está disponível no link abaixo:

Acesse o [link](#)



Assista agora a Videoaula com a Dr. Gilberto Ramos Sandin – “Entendendo o tabagista” e saiba mais sobre os mecanismos de dependência à nicotina, como devemos abordar o fumante e auxiliá-lo no processo de cessação ao tabagismo. [Clique aqui.](#)



Mudando de assunto...

Agora que já falamos um pouco sobre os aspectos relacionados à dependência a nicotina e como determiná-la, vamos aprender como devemos abordar os usuários sobre o hábito de fumar.



Estratégias para a Abordagem ao Tabagista e Dificuldades para a cessação



Mas agora você deve estar se perguntando: Como eu posso abordar um usuário na minha unidade de saúde?
Como devo selecioná-lo?

A resposta pode parecer surpreendente, mas **qualquer usuário** deve ser questionado sobre o hábito de fumar.

Em caso de resposta positiva outras características devem ser coletadas, tais como:

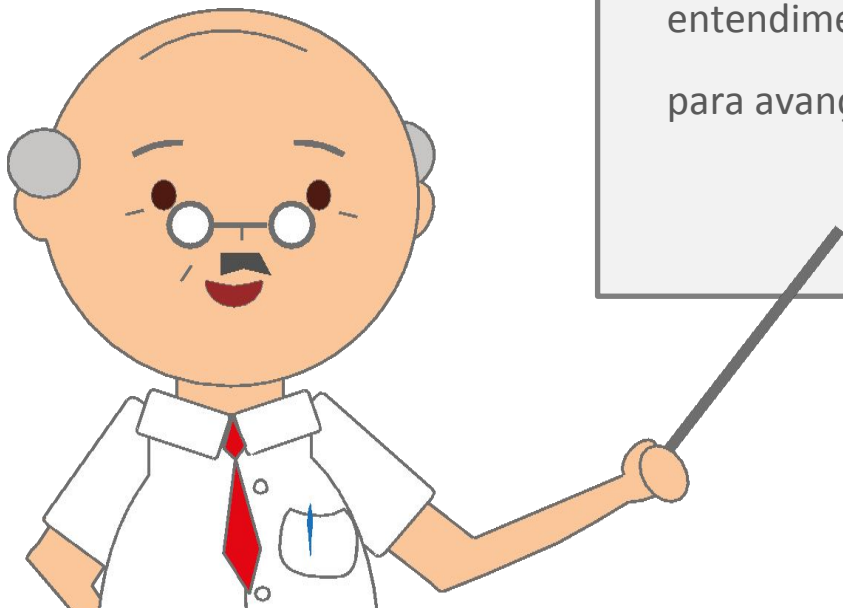
- Número diário e tempo em anos de cigarros fumados;
- Idade de início do tabagismo;
- Presença de comorbidades;
- Se pensa em parar de fumar algum dia;
- Se tem conhecimento dos malefícios e risco do hábito de fumar;
- Se já tentou alguma vez ficar mais de 24 horas sem fumar.



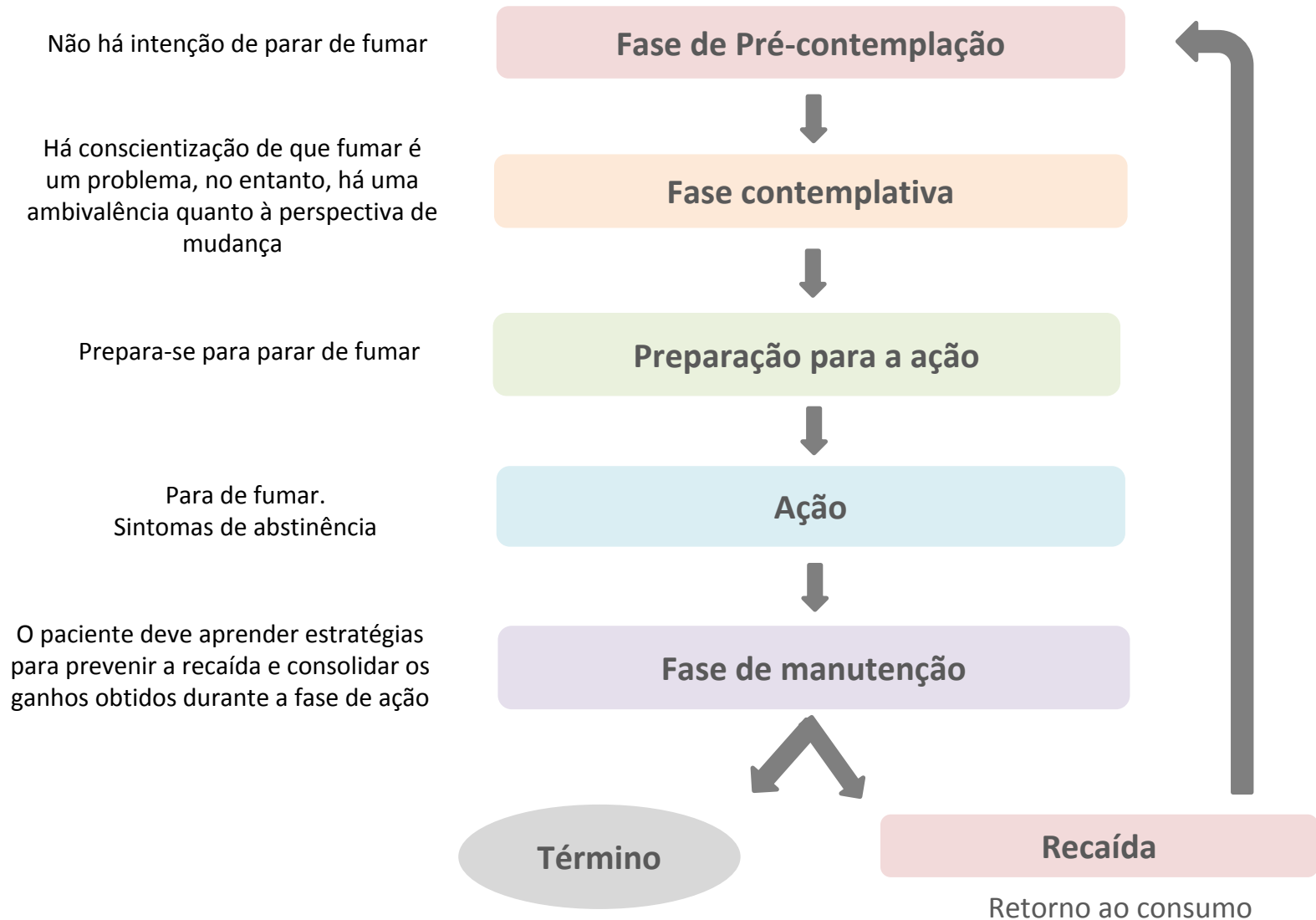
Com base nas respostas, poderemos classificar os pacientes em diferentes graus de motivação.

Com base na leitura do caderno de conteúdos, você se lembra do modelo que nos ajuda a entender a dinâmica que cerca a tomada da decisão de cessar o fumo?

Se você não se lembra você deve voltar à unidade 2 do caderno de conteúdos e ler novamente sobre o **Modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente**. O entendimento de cada uma das suas etapas é essencial para avançar nos seus estudos! [Clique aqui.](#)



Modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente



Dependendo da classificação do usuário em uma das fases do Modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente, a sua abordagem motivacional terá um alvo diferente...

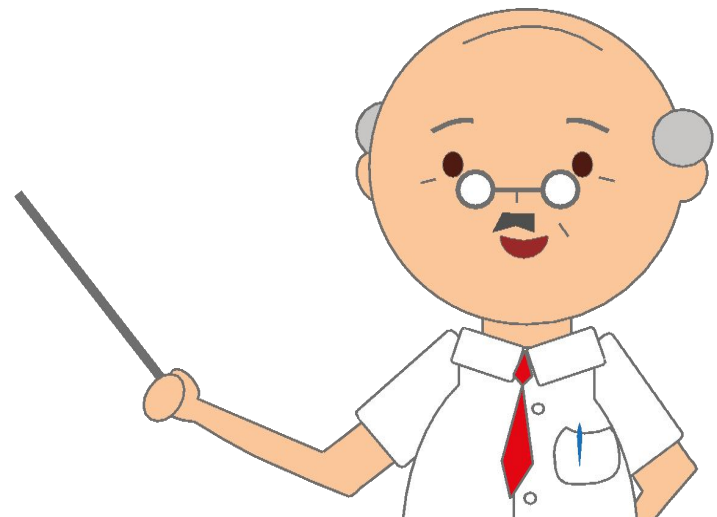


Usuários que se encontram nas fases **Pré-contemplativa** e **Contemplativa**



O Usuário ainda não tomou a decisão de parar de fumar

O usuário deve ser estimulado a largar o tabagismo, informado sobre os malefícios do hábito de fumar e os benefícios da cessação.

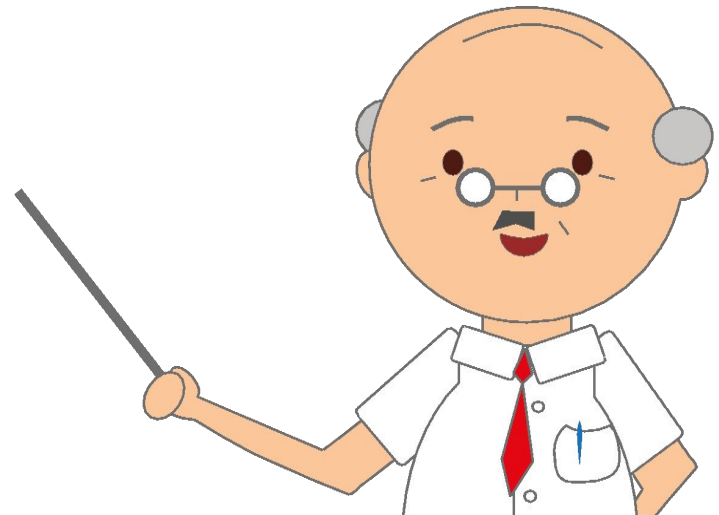


Usuários que se encontram na Fase de Preparação para a ação



O Usuário já tomou a decisão de parar de fumar e escolhe uma estratégia para realizar a mudança de comportamento

O usuário deve ser estimulado a marcar uma data para parar de fumar, a fazer exercícios físicos, adquirir posturas que diminuam o estresse, entre outros.

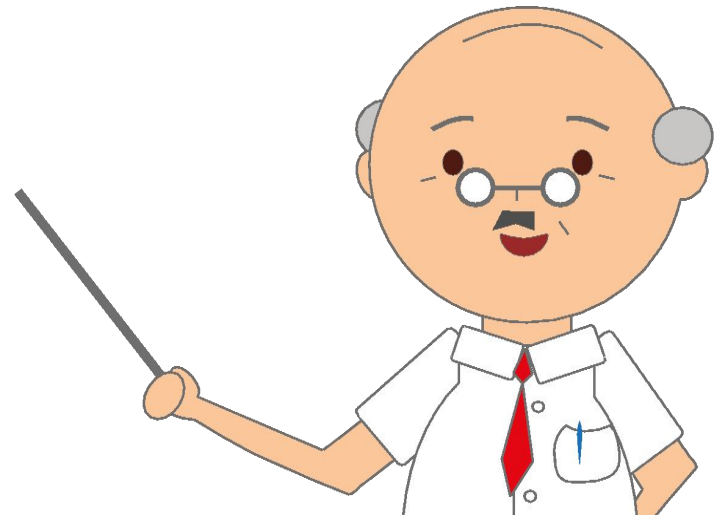


Usuários que se encontram na Fase de ação



O Usuário para efetivamente de fumar. Nessa fase ele pode ter que lidar com os sintomas de abstinência.

Neste momento o profissional de saúde precisa focar nas dificuldades encontradas pelo usuário, tentando estimular, explicar e discutir opções que impeçam o retorno ao vício.

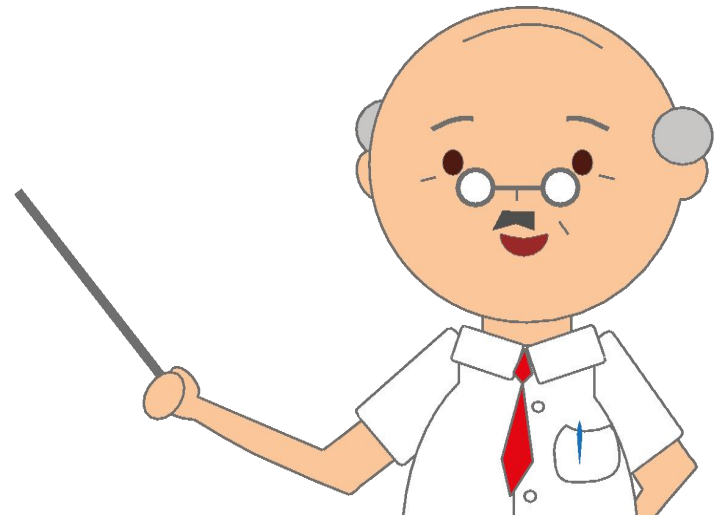


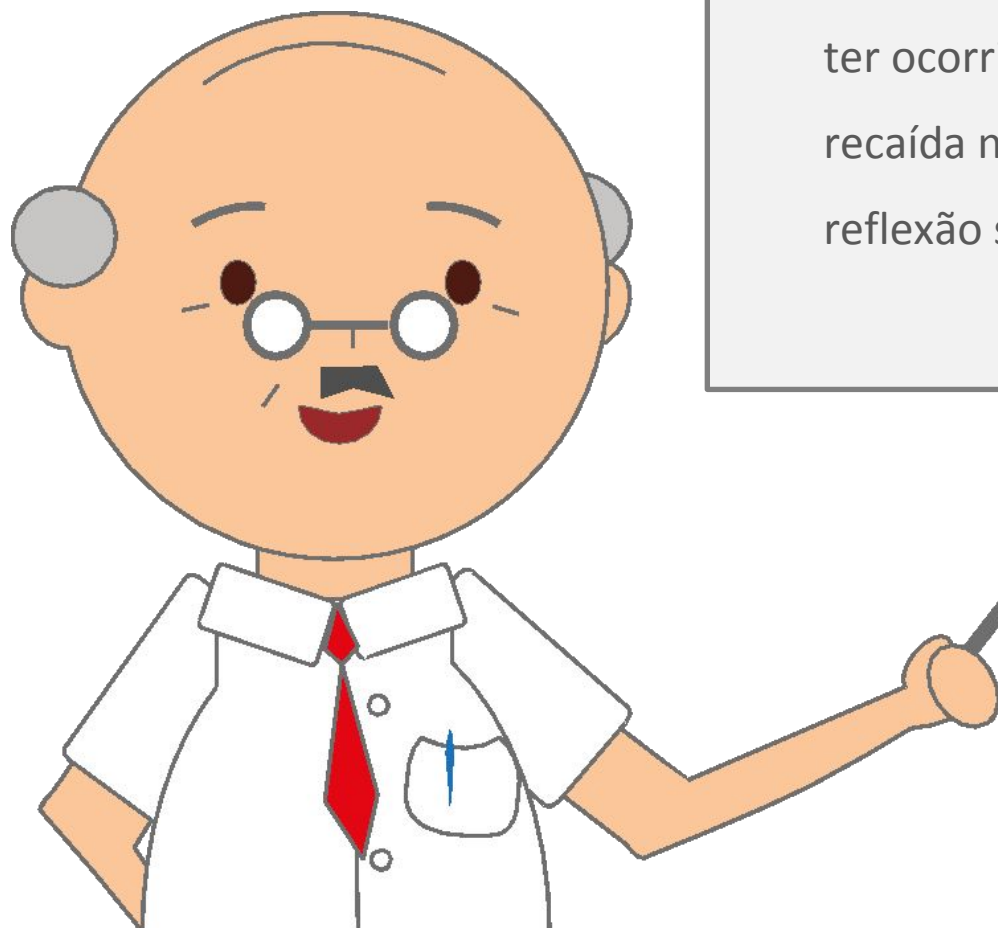
Usuários que se encontram na Fase de Manutenção



O Usuário já parou de fumar, não tem mais sintomas de abstinências e para todos os tratamentos.

O usuário deve ser parabenizados pelo sucesso na cessação (mesmo que momentâneo) do tabagismo, consolidando os ganhos obtidos durante a fase de ação.





Lembre-se! Grande parte dos tabagistas necessita de 5 – 7 tentativas (em média) para vencer a dependência à nicotina. O fato de ter ocorrido um lapso ou até mesmo uma recaída não devem causar desânimo e sim reflexão sobre o ocorrido.

Para refletir...

Você já teve a oportunidade de acompanhar um usuário durante as fases descritas?

Como foi a abordagem inicial ao usuário?
O que você mudaria em sua prática a partir das reflexões realizadas até aqui?



Assista agora a Videoaula com a Dr. Gilberto Ramos Sandin –
“Estratégias para a Abordagem ao Tabagista” e saiba mais sobre como
usar na prática a abordagem breve/mínima ao tabagista.



[Clique aqui](#)

CONCLUSÃO

Conhecer o grau de dependência à nicotina e o estado motivacional do paciente nos permite estabelecer estratégias possíveis de ação, sempre debatidas com o paciente.



O vínculo de confiança entre o profissional de saúde e o paciente é crucial no sucesso da terapia, seja ela realizada apenas através da abordagem cognitivo comportamental ou associada a medicamentos.

Nas próximas unidades veremos separadamente as principais características das terapias disponíveis para o tratamento do tabagismo.



Avance nos seus estudos.

**Nos encontraremos
novamente na unidade 3!**

CRÉDITOS

AUTOR

Gilberto Ramos Sandin

REVISORES

Elis Roberta Monteiro

Luise Lüdke Dolny

Josimari Telino de Lacerda

Jane Cardoso