

Projeto antitabagismo na comunidade dos bairros Ipiranga e Itakamosi, em Vassouras/RJ. Estudo piloto

Tobacco free project in the community of Ipiranga and Itakamosi districts, in Vassouras / RJ. Pilot study

Julia Coelho Braga[†], Renata de Souza Guerra[†], Gabriel Bernardo de Azevedo Leite[†], Marcos Antônio Mendonça[‡], Maria Cristina Almeida de Souza[‡].

Resumo

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o consumo de derivados do tabaco é a principal causa de doenças e mortes prematuras. A cada ano, aproximadamente cinco milhões de pessoas morrem por doenças relacionadas ao tabaco. A motivação dos tabagistas para que abandonem o vício torna-se essencial, principalmente por profissionais de saúde capacitados a promoverem ações preventivas. Objetivo: compartilhar estratégias utilizadas durante um Projeto Antitabagismo, desenvolvido por um grupo de três alunos (G3) do Curso de Graduação em Medicina da USS, participantes do Projeto “O Universitário Transformador na Comunidade: pequenas ações, grandes inovações!” (auxílio financeiro da FAPERJ. Processo E-26/010.001918/2014). Material e métodos: amostra constituída por dois moradores, pois se trata de um estudo piloto, cujos resultados subsidiarão elaboração de projeto para toda comunidade. Metodologia: consistiu em: a) diálogos, b) gravação de um vídeo motivador com depoimentos da família, c) instauração dos métodos dinâmicos: “caixinha da economia”, “caixinha de chicletes” e “painel de recompensa” para incentivar adesão ao projeto, d) confecção de cartazes informativos. Resultados e discussão: participantes empenharam-se no abandono do vício. Um deles alcançou abstinência total por 4 meses e outro reduziu o consumo de 8 para 4 cigarros/dia. Contudo, após 3 meses sem receberem visitas domiciliares dos alunos em virtude das férias escolares, ambos apresentaram recaída e voltaram a fumar a mesma quantidade de antes, sendo o estresse o principal motivo. Conclusão: além de o vício ser um escape emocional, nota-se a importância da atenção continuada e da orientação, principalmente no início do processo, para que os tabagistas desenvolvam autocuidado e a motivação para abandono do vício. **Palavras-chave:** Indústria do Tabaco; Tabaco; Medicina.

Como citar esse artigo. Braga JC, Guerra RS, Leite GBA, Mendonça MA, Souza MCA. Projeto antitabagismo na comunidade dos bairros Ipiranga e Itakamosi, em Vassouras/RJ. Estudo piloto. Revista Fluminense de Extensão Universitária. 2016 Jan./Dez ;06 (1/2): 09-12.

Abstract

According to the World Health Organization, the consumption of tobacco is the leading cause of disease and premature death. Each year, about five million people die from tobacco-related diseases. The motivation of smokers to abandon addiction becomes essential, especially by health professionals trained to promote preventive actions. Objective: to share strategies used for a Tobacco Free Project, developed by a group of three students (G3) of the Undergraduate Course Medicine USS Project participants “The University transformer in the Community: small actions, big innovations”. Methods: sample consists of two locals because it is a pilot study, whose results subsidize development project for the whole community. Methodology: consisted of: a) dialogue, b) recording a motivational video with family testimonials, c) establishment of dynamic methods “box of the economy”, “box of chewing gum” and “reward panel” to encourage adherence to the project d) production of informative posters. Results and discussion: participants engaged in the abandonment of addiction. One has achieved complete abstinence for 4 months and another reduced consumption of 4 to 8 cigarettes/day. However, after three months without receiving home visits from students because of the school holidays, both had relapsed and returned to smoking the same amount as before, and stress the main reason. Conclusion: In addition to addiction is an emotional escape, note the importance of continued attention and guidance, especially early in the process so that smokers develop self-care and the motivation to abandon addiction. **Keywords:** Tobacco industry; Tobacco; Medicine.

Introdução

O tabagismo é a principal causa global prevenível de morbidade e mortalidade.¹ Como se trata de uma causa evitável, a prevenção e promoção de ações educativas em saúde assumem grande importância para mudar esse panorama. A cada ano, aproximadamente, cinco milhões de pessoas morrem por doenças

relacionadas ao tabaco e a previsão é que, persistindo o atual modelo de consumo, em 2020, sejam dez milhões de mortes ao ano, sendo que 70% dessas perdas ocorrerão nos países em desenvolvimento.² O objetivo desse relato é compartilhar as técnicas e estratégias utilizadas por um grupo de três alunos (G3) do Curso de Graduação em Medicina da Universidade Severino Sombra, participantes do Projeto “O Universitário

Afiliação dos autores: [†] Universidade Severino Sombra (USS) Pró Reitoria de Ciências Médicas. Curso de Medicina. Discente

[‡] Universidade Severino Sombra (USS). Pró Reitoria de Ciências Médicas. Curso de Medicina. Docente

* Endereço para correspondência: Universidade Severino Sombra, Av. Exped. Oswaldo de Almeida Ramos, 280 - Centro - Vassouras, RJ - CEP 27700-000.

E-mail: juliac_braga@hotmail.com

Transformador na Comunidade: pequenas ações, grandes inovações!”, que conta com auxílio financeiro da FAPERJ (Processo nº. E-26/010.001918/2014), para motivar os participantes do projeto a abandonarem o vício.

Materiais e métodos

Como primeira estratégia metodológica, foi elaborado um manual com os principais temas a serem abordados pelos integrantes do G3 com os participantes do Projeto Antitabagismo, dentre eles: a) tomar a decisão de parar de fumar; b) escolher a data e ter um plano; c) lidar com a abstinência e com a dependência psicológica; d) possíveis tratamentos para parar de fumar; e) como prevenir recaídas. Esses temas foram abordados em um diálogo dos alunos com os participantes, de modo a empoderá-los para o

autocuidado em saúde. Posteriormente, foram aplicados outros métodos para fortalecer a decisão de cessar o tabagismo. O primeiro método foi a elaboração de um vídeo com depoimentos dos familiares – dentre eles: mãe, filha, neto, irmão e cunhada – sobre o desejo que eles tinham de ver seus dois entes afastados do vício. Os participantes também deixaram seu relato gravado, expondo o porquê da decisão de parar de fumar. Esse vídeo foi importante para que se lembrassem do apoio de sua família e para que se fortalecesse a adesão ao projeto. O segundo método foi a criação da “caixinha da economia”, ou seja, o dinheiro proveniente da economia dos maços de cigarro que deixaram de ser comprados era depositado nessa caixa, de modo que fosse utilizado para outro fim. O terceiro método foi a confecção de um cartaz (Figura 1) que deixado em alguma parede da casa com dicas em relação ao que poderia ser feito nos momentos em que a vontade de fumar fosse muito grande.



Figura 1. Cartaz utilizado no projeto

O quarto método foi a confecção de painéis de recompensa: cada adesivo fornecido pelo G3, colado no painel, simbolizava um dia sem fumar, constituindo um fator motivador ao abandono do vício (Figura 2).

Tendo em vista a importância do fumante manter a boca “ocupada” para reduzir a vontade de fumar, instituiu-se o quinto e último método, a “caixinha do chiclete”, constituindo a opção mascar chicletes ou balas, que eram oferecidos aos participantes, devidamente orientados sobre a necessidade de higienizar a cavidade oral após o consumo do produto, visto que os participantes que não eram diabéticos. A amostra foi constituída por dois moradores, pois trata-se de um estudo piloto, cujos resultados, subsidiarão a elaboração de um projeto para toda a comunidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da USS (Parecer 308.142

– CAAE 15973913.6.0000.5290).

Discussão

Durante as visitas domiciliares, realizadas com intervalo de duas semanas, os participantes mostraram-se empenhados e motivados para o abandono do vício. Um dos participantes havia cessado o tabagismo, enquanto a outra participante reduziu o uso de 8 cigarros/dia para 4 cigarros/dia, progredindo gradativamente. O vídeo elaborado foi visto com emoção pelos participantes, enquanto que a “caixinha da economia” não repercutiu como o esperado, não sendo usada continuamente – ambos alegaram que muitas vezes o dinheiro era gasto sem perceber com outros itens, em vez de ser depositado na caixa. O cartaz foi colocado



Figura 2. Adesivos

na parede da casa da família, pois era importante nos momentos em que a vontade de fumar era grande. Já os painéis de recompensa foram muito bem utilizados haja vista que os participantes o completaram com disciplina de acordo com o cumprimento das metas propostas pela equipe. Cada dia de meta cumprida correspondia a um adesivo no painel, totalizando 14 adesivos até a visita seguinte do G3. A “caixinha do chiclete” foi muito elogiada, pois ajudava-os de fato, a “distraírem-se” da vontade de fumar. Entretanto, em virtude do encerramento temporária das atividades devido o período de férias, a equipe ficou 3 meses sem visitar os participantes. Durante o período de ausência, foi informado a equipe, por meio de telefonemas, que os dois membros haviam voltado a fumar mesma quantidade de cigarros que consumiam anteriormente ao Projeto Antitabagismo. Um dos participantes estava há quatro meses em abstinência, enquanto o outro participante havia reduzido o consumo para 4 cigarros/dia. Indagado sobre o motivo de ter voltado ao vício, um dos participantes declarou que o desemprego foi a principal razão de recorrência ao tabagismo, pois estava estressado frente a essa situação. Os fumantes justificaram a manutenção do hábito de fumar ancorados na ansiedade gerada pelo estresse decorrente dos problemas do seu cotidiano, coincidindo ao citado por Ferreira et al.⁴ O vício configura-se, pois, como uma fuga dos problemas, dando uma sensação passageira de prazer em meio às dificuldades. E ainda, quando indagados se a ausência da equipe durante os 3 meses havia interferido na recaída, os participantes alegaram que de fato se sentiam mais motivados com a presença e o incentivo do grupo de alunos. Isso demonstra a importância do cuidado continuado e da orientação da equipe de saúde para incentivar a cessação do tabagismo nos momentos iniciais do processo, de modo que, futuramente os participantes tenham autonomia e adquiram noções consistentes sobre o autocuidado. A

maioria dos fumantes são indivíduos que já tentaram parar de fumar, mas recaíram.^{2,3,4} Estudos mostram que as recaídas não devem ser vistas como fracasso, mas como um momento de reflexão importante para melhor prepará-los para uma próxima tentativa.^{4,5} Além disso, a maioria dos fumantes realiza de três a dez tentativas até obter a abstinência definitiva.⁵ Estes resultados mostram a dificuldade deste processo e a necessidade de acompanhamento e de ajuda de profissionais da saúde⁴ para prover orientação e estímulo, evitando as desistências.

Conclusão

A ausência do G3 por 3 meses foi determinante, portanto, para a quebra da continuidade do Projeto Antitabagismo, demonstrando a importância da presença da equipe de saúde no que diz respeito à orientação até que se atinja a adesão para o autocuidado em saúde. Os participantes fumavam há mais de 30 anos, de modo que o desafio para cessar ou reduzir o vício foi de grande impacto. Torna-se imprescindível a capacitação dos profissionais de saúde para que estes possam atuar na orientação de indivíduos que desejam cessar o tabagismo, traçando estratégias variadas para estimulá-los nesse objetivo, sejam quantas forem o número de tentativas de abstinência. Além de acompanhamento no cuidado e da atenção continuada, a associação da farmacoterapia também surge como uma alternativa para aumentar o sucesso nesse processo.

Referências

1. Pinto M,Ugá MAD. Custo do tratamento de pacientes com histórico de tabagismo em hospital especializado em câncer. Rev. Saúde Pública 2011; 45(3):575-582.

2. Organização Pan Americana de Saúde.Disponível em<www.paho.org/

bra/index.php?option=com_content&view=article&id=574:tabagismo&Itemid=539> Acesso em 20/04/2016.

3. Jesus MCP, Silva MH, Cordeiro SM, Korchmar E, Zampier VSB, Merighi MAB. Compreendendo o insucesso da tentativa de parar de fumar: abordagem da fenomenologia social. *RevEscEnferm USP* 2016;50(1):73-80.

4. Ferreira SAL, Teixeira CC, Corrêa APA, Lucena AF, Echer IC. Motivos que contribuem para indivíduos de uma escola de nível superior tornarem-se ou não tabagistas. *Rev Gaúcha Enferm., Porto Alegre (RS)* 2011 jun;32(2):287-93.

5. Reichert J, Araújo AJ, Gonçalves CMC, Godoy I, Chatkin JM, Sales MPU et al. *J BrasPneumol.* 2008;34(10):845-880.