

ISSN 2238-9113**ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

Educando e Tratando o Tabagismo: extensão universitária em prol da pessoa tabagista.

Bruna Portes Dos Santos (brunaportess92@hotmail.com)**Lara Simone Messias Floriano (laramessias@ig.com.br)****Lidia Dalgallo Zarpellon (ldzarpellon@yahoo.com.br)**

RESUMO- O tabagismo é um hábito que até algumas décadas era considerado elegante, pensamento estimulado por filmes que mostravam homens e mulheres fumando. Nos dias atuais é considerado um grave problema de saúde pública. O tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo. O controle do vício tabágico pode fazer mais pela saúde do homem e sua expectativa de vida que qualquer outra ação preventiva isolada. Diante desse fato o Projeto “Educando e Tratando o Tabagismo” teve início, com o objetivo de atender à comunidade fumante interna da UEPG e demais fumantes da cidade de Ponta Grossa, com uma abordagem multidisciplinar, além de também promover uma integração entre cursos. Como metodologia, é utilizado material impresso desenvolvido e distribuído pelo Ministério da Saúde, realizado em quatro reuniões por mês, abordando junto a comunidade as consequências do hábito de fumar, as vantagens e dificuldades em deixar o vício, contando com apoio da enfermagem, médico e farmacológico. Mostra-se eficiente, com cerca de 48% dos pacientes obtendo sucesso no abandono do tabagismo.

PALAVRAS-CHAVE – Tabagismo, saúde, projeto de extensão

Introdução

O tabaco tem sido utilizado nas Américas há milhares de anos (desde 1000 AC.), em várias formas e com propósitos culturais diferentes. A folha era plantada em todo o continente e, com o comércio com os colonizadores, em pouco tempo espalhou-se pela Europa (ACT 2015). Chegando lá, o tabaco alterou imediata e dramaticamente o contexto da política econômica dos governos, tornando-se a maior fonte de renda dos cofres públicos. As folhas desta planta foram inicialmente utilizadas para fumo de cachimbo, rapé, tabaco para mascar e charuto, até começar sua produção industrial na forma do cigarro que conhecemos hoje em dia. Cada vez mais sendo associado a padrões de vida elevados, atraindo principalmente o público mais jovem. (CURY, 2015)

Um hábito que algumas décadas atrás era considerado elegante, pensamento estimulado por filmes que mostravam homens e mulheres fumando, nos dias atuais é considerado um grave problema de saúde pública. Lenta e progressivamente, patologias respiratórias, vasculares, oncológicas e muitas outras foram sendo relacionadas ao tabagismo que, de elegante, vai se tornando inimigo público em vários países (RADAMAM, 2008).

São consumidos em torno de 7 trilhões e 30 bilhões de cigarros no mundo por ano, aproximadamente 200 toneladas de nicotina diária. No Brasil há 27,9 milhões de fumantes, consumindo 110 bilhões de cigarros por ano, acrescidos de 48 bilhões oriundos de contrabando (RADAMAM, 2008).

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, podendo ser considerada uma pandemia, causando 5 milhões de mortes por ano em consequência das doenças provocadas pelo tabaco. Do total de mortes ocorridas, quatro milhões são no sexo masculino e um milhão no sexo feminino. A estimativa alarmante, e que no ano de 2025, ocorrerão 10 milhões de mortes em decorrência do tabagismo, se não houver mudança nas prevalências de fumantes. (PORTAL DA EDUCAÇÃO, 2015).

O controle do vício tabágico pode fazer mais pela saúde do homem e sua expectativa de vida que qualquer outra ação preventiva isolada (HORTA, 2001), visto que a dependência de nicotina é classificada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no grupo dos transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas na Décima Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10) (OMS, 1997). Essa dependência faz com que os fumantes se exponham continuamente à cerca de 4.720 substâncias tóxicas, ocasionando, aproximadamente, 70% dos cânceres de pulmão, 42% das doenças respiratórias crônicas e por cerca de 10% das doenças do aparelho circulatório (MALTA, 2013).

O combate ao tabagismo gira principalmente em torno de dois campos de ações. Primeiramente no campo de produções científicas, o que veio a legitimar o uso do tabaco como uma problemática de saúde pública, respaldando assim o segundo campo de ação que é o jurídico, como desenvolvimento de legislações restritivas a indústria tabagista, e ao consumo (SPINK, 2009).

Em 2005, o Brasil ratificou a Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CQCT) - Tratado Mundial de Saúde Pública, que discorre sobre medidas de redução no plantio e consumo de tabaco (RIQUINHO, 2014), depois disso, torna-se uma questão de responsabilidade social dos governos com a população.

O texto coloca medidas para a economia como, por exemplo, aumento de preços e impostos, regulamentação quanto à exposição à fumaça do tabaco, promoção da cessação do tabagismo, restrição ou proibição da publicidade, promoção e patrocínio do tabaco, redução da oferta de tabaco, como, por exemplo, controle do contrabando, proibição da venda de produtos derivados do tabaco a menores de idade e apoio a atividades alternativas economicamente viáveis no lugar da cultura do fumo (MEIRELLES, 2006).

O número de fumantes no país foi reduzido de 32% em 1989 para 19% em 2003. A ratificação da CQCT pelo Brasil foi uma grande vitória da saúde pública em nosso país, sendo agora uma questão de Estado o controle do tabagismo, uma ação com vários ministérios envolvidos, para que os avanços do Programa Nacional de Controle ao Tabagismo sejam contínuos (MEIRELLES, 2006). O Instituto Nacional do Câncer (INCA) é o responsável em executar e coordenar esse programa no Brasil. As ações do programa são desenvolvidas nas 3 esferas de governo (federal, estadual e municipal), capacitando e apoiando os municípios brasileiros nas áreas da educação, legislação e economia (BRASIL, 2013).

A portaria 571, de 5 de abril de 2013 do Ministério da Saúde atualiza os cuidados para com a pessoa tabagista pela Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas do SUS. Nela o tabagismo é reconhecido como fator de risco para diversas doenças crônicas, sendo necessária a identificação e o acolhimento do fumante, e o direito ao apoio terapêutico em todos os pontos de atenção primária. No artigo 3º é dito que o atendimento da pessoa tabagista deve ser realizado prioritariamente na rede de Atenção Primária, devido a sua grande descentralização e capilaridade, porém pode ser disponibilizado em qualquer estabelecimento de saúde pública (BRASIL, 2013).

Objetivos

Os objetivos do projeto é oferecer o atendimento à comunidade fumante interna da UEPG e demais fumantes da cidade de Ponta Grossa, promovendo educação em saúde em grupos sobre o Tabagismo, sensibilizando a comunidade assistida sobre os riscos do vício no tabaco e sua ação no organismo e esclarecer sobre a dependência química adquirida. É prestado atendimento individual médico, social e de enfermagem, quando isso for necessário. E também promove integração entre os acadêmicos dos diferentes cursos participantes, atuando conjuntos na prevenção, promoção e recuperação da saúde.

Metodologia

Tendo como base a importância desse trabalho com os fumantes, que em 2007 o projeto de extensão "Educando e Tratando o Tabagismo" teve seu início buscando atender a comunidade tabagista interna da UEPG, convidados através da Pró-reitoria de Recursos Humanos, mediante e-mail ou folha de pagamento e também os demais fumantes da cidade de Ponta Grossa, que são encaminhados pelas Unidades Básicas de Saúde e Unidades de Saúde da Família.

Desde o início são utilizados pelos pacientes atendidos, os quatro manuais "Deixando de Fumar sem Mistérios" desenvolvido pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) e Ministério da Saúde (MS), como material de apoio do Projeto Tabagismo, que está vinculado ao Programa Nacional de Controle do Tabagismo. O modo de trabalho desenvolvido é preconizado pelo MS, que inclui abordagem cognitiva-comportamental e farmacológico. Os medicamentos usados são disponibilizados gratuitamente pela farmácia da universidade.

O trabalho é desenvolvido em uma abordagem multidisciplinar, com acadêmicos de Enfermagem, Medicina, Odontologia e Serviço Social promovendo a integração e troca de conhecimento, atuando na prevenção, promoção e recuperação de saúde dos participantes, com a supervisão dos docentes envolvidos e com apoio de um profissional médico, que realiza o Teste de Fagerström, que mensura o grau de dependência de cada participante.

São realizados quatro encontros (um por semana), com duração de cerca de uma hora e meia, em grupos com no máximo 15 pessoas, onde são feitas uma ficha de avaliação clínica individual onde será acompanhado o peso, pressão arterial, batimentos cardíacos, circunferência abdominal. Todos os dados colhidos servem para o desenvolvimento de artigos e estudos sobre a pessoa tabagista, em semanas acadêmicas e congressos, auxiliando no crescimento intelectual dos alunos.

Em todos os encontros é incentivada participação dos pacientes gerando uma troca de experiências, criando uma rede de apoio e confiança, gerando maior abertura dos participantes em compartilhar suas vitórias e derrotas no decorrer do tratamento.

Resultados

Na primeira fase do projeto é analisada a necessidade de terapia com reposição de nicotina (adesivo) e/ou o medicamento bupropiona, em uma consulta com o médico envolvido. Posteriormente segue-se o roteiro do primeiro livro dos encontros intitulado "Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde", onde é exposto vantagens, dificuldades e como o vício no cigarro pode ser deixado. É proposto para o paciente formas de como parar

com o tabagismo, e incentivado a definir uma data para que isso se inicie. Também é avaliado o nível de dependência de nicotina, o grau de motivação e a necessidade de intervenção farmacológica. O segundo título é “Os primeiros dias se fumar”, trabalhando as dificuldades do período de desintoxicação da nicotina, e o estresse causado pela própria desintoxicação, que é bastante comum. No terceiro encontro “Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar”, orienta-se sobre armadilhas do cotidiano que podem gerar recaídas e o aumento de peso que geralmente ocorre, quando o cigarro é substituído por comida, também é incentivada a práticas de exercícios físicos como auxílio no processo de renúncia ao tabaco. O último livro, “Benefícios obtidos após parar de fumar”, aborda as consequências positivas de se largar o cigarro, a melhora da qualidade de vida, dos sentidos em geral, e a mudança social decorrente do abandono do vício (KLUTHCOVSKY, 2013).

Em seguida dá-se início a segunda fase do projeto, continuando com a abordagem cognitivo-comportamental e se necessário, a continuação da farmacoterapia com os participantes, agora chamado de Grupo de Manutenção, no qual, acadêmicos de enfermagem e medicina juntamente com os docentes, darão continuidade ao tratamento, agora abordando tema sobre qualidade de vida, técnicas de meditação e relaxamento, que podem vir a auxiliar no abandono do vício em sua totalidade.

Pesquisas realizadas dentro do projeto demonstram que 48% dos pacientes atendidos pelo projeto conseguem deixar o hábito de fumar. Em vista do quão custoso é deixar o vício em uma determinada substância, podemos tomar esses resultados como satisfatório, nos mostrando que é possível deixar por completo esse hábito tão destrutivo, devolvendo qualidade de vida a esse indivíduo, mostrando-se eficiente principalmente por disponibilizar um serviço gratuito por completo, incluindo os medicamentos. Assim, o apoio a esse sujeitona cessação do tabagismo pode também ajudar na possível diminuição de custos sociais e para os serviços de saúde, prevenindo muitas mortes e doenças .

Considerações Finais

Por ser um hábito antigo e muito enraizado na cultura mundial, a luta contra o tabagismo não é, e nunca será fácil, porém é uma luta extremamente necessária. Acredito que o Brasil está no caminho certo, como endurecimento das leis com produtores, indústrias, propaganda e também com a instauração dos ambientes livres de cigarro, livrando as pessoas

não tabagistas da fumaça reduzindo assim, os fumantes passivos, que também podem desenvolver complicações relacionadas ao tabagismo.

A educação da população sobre os malefícios desse hábito deve ser sempre debatida, para evitarmos cada vez mais novas pessoas a desenvolver esse vício.

Iniciativas de auxílio e apoio a tabagistas, como o projeto “Educando e Tratando o Tabagismo” da UEPG, é de extrema valia e devem ser incentivados pela sua importância dentro na saúde pública.

Referências

ACT – Aliança Contra o Tabagismo. **História do Tabagismo**. Disponível em <<http://www.actbr.org.br/tabagismo/historico> > Data de acesso: 07 de junho de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 571**. São Paulo. 5 de Abril de 2013.

CURY, Silvia I. **Tabagismo: sua história, ocorrência, incidência em doenças e tratamento**. Disponível em <http://www.trt7.jus.br/das/htm/informativo/tabagismo_historia.htm> Data de acesso 07 de junho de 2015.

HORTA, Bernardo L. **Tabagismo em adolescentes de área urbana na região Sul do Brasil**. Revista de Saúde Pública. São Paulo. v. 35,n. 2. 2001.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia C. **Abordagem cognitivo-comportamental no tratamento de tabagistas em um projeto de extensão universitária**. VII Jornada de Sociologia da Saúde. Curitiba, 08 de novembro de 2013.

MALTA, Deborah C. **Tendências temporais no consumo de tabaco nas capitais brasileiras, segundo dados do VIGITEL, 2006 a 2011**. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. 2013. v. 29, n. 4. 2013.

MEIRELLES, Ricardo H. S. **A ratificação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco pelo Brasil: uma questão de saúde pública**. Jornal Brasileiro de Pneumologia. São Paulo. v.32, n.1. jan/fev. 2006.

PORTAL DA EDUCAÇÃO. **Epidemiologia do uso do tabaco**. Disponível em <<http://www.portaleducacao.com.br/odontologia/artigos/33901/epidemiologia-do-uso-do-tabaco#ixzz3QMfd0zX2> > Acesso em 08 de junho de 2015.

RIQUINHO, Deise L. **Diversificação agrícola em localidade rural do Sul do Brasil: reflexões e alternativas de cumprimento da Convenção-Quadro para o controle do tabaco**. Revista de Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. v.24, n.1, pp. 183-207.2014.

RAMADAM, Zacaria B. A. **Tabagismo: dos fundamentos ao tratamento**. Revista de Psiquiatria Clínica. São Paulo. v. 35, n. 1. 2008.

SPINK, Mary J.P . A construção do tabagismo como problema de Saúde Pública: uma confluência entre interesses políticos e processos de legitimação científica. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.13, n.29, p.353-65, abr./jun. 2009.