

MELHOR IDADE: MOTIVAÇÃO PARA ABSTENÇÃO DO CIGARRO

Pedro Allan Justino Fernandes¹; Yara da Silva Soares²; Clésia Oliveira Pachú³.

(1) *Graduando em Farmácia, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS), Universidade Estadual da Paraíba, Campus I - UEPB, Campina Grande - Paraíba, Brasil.*

E-mail: pedroallan95@gmail.com

(2) *Graduanda em Farmácia, Universidade Estadual da Paraíba, Campus I - UEPB, Campina Grande - Paraíba, Brasil. E-mail: yara12soares@gmail.com*

(3) *Professora Doutora, Orientadora do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS), Universidade Estadual da Paraíba, Campus I - UEPB, Campina Grande - Paraíba, Brasil.*

E-mail: clesiapachu@hotmail.com

Introdução

O ato de fumar foi visto como bom comportamento durante décadas, glamourizado como padrão de beleza e independência. Todavia, antes visto como moda a ser seguida foi sendo pontualmente substituída pela preocupação com questões relacionadas à saúde. O anterior “hábito charmoso”, atualmente é descrito como dependência ao tabaco, manifestado de diferentes modos no comportamento e atividades do indivíduo, atualmente considerada doença crônica e recorrente¹.

Embora a legislação brasileira tenha mudado ao longo das décadas, tornando-se mais proibitiva em relação à cigarros ou correlacionados e reduzindo a propaganda, ainda há muito a ser trabalhado para que haja significativa redução do consumo de tais produtos.

O tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, estima-se que cerca de 1,25 bilhões de pessoas sejam fumantes². A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que 47% do sexo masculino e 12% do sexo feminino são fumantes e quatro milhões de óbitos anuais possam ser atribuídos ao hábito de fumar. Em 2030, este número pode chegar a 10 milhões, sendo que sete milhões deverão ocorrer nos países em desenvolvimento³.

Fatores como idade, sexo, condição econômica, nível sociocultural, idade de início do tabagismo, grau de dependência da nicotina e antecedentes de ansiedade e depressão contribuem como agravantes do consumo tabágico.

Ao fumar, o indivíduo inala cerca de 4.700 substâncias, entre elas nicotina, monóxido de carbono, alcatrão, agrotóxicos e substâncias radioativas. A nicotina causa dependência, potencializando os efeitos negativos dos componentes da fumaça do cigarro e aumentando o risco de doenças⁴. O tabaco é agente causador de vários problemas relacionados à saúde, devido aos altos índices de morbimortalidade por câncer, doenças cerebrovasculares, respiratórias e cardiovasculares, constituindo desafio não só para serviços de saúde, mas também para o desenvolvimento econômico, social e ambiental.

Neste contexto, temos conhecimento que o processo de envelhecimento é algo inato do sistema biológico. É um fenômeno muito complexo que inter-relaciona fatores genéticos e ambientais, e, dentre estes, o tabagismo representa um poderoso acelerador do envelhecimento. Este, vincula-se diretamente, por meio de mecanismos mediados, em grande parte, por radicais livres, ou de forma indireta, por intermédio de condições patológicas correlacionadas.

O tabagismo traz agravos à saúde e o hospital é espaço de prevenção e tratamento a esse problema, objetiva-se avaliar os motivos para abstenção do cigarro entre pacientes idosos adeptos do tratamento ao tabagismo no Ambulatório do Hospital Universitário Alcides Carneiro, na cidade de Campina Grande-PB.

Metodologia

O presente estudo quantitativo descritivo foi realizado no Hospital Alcides Carneiro na cidade de Campina Grande, Paraíba, realizado no período de Fevereiro à Dezembro de 2016. Trata-se de uma equipe multidisciplinar envolvendo estudantes e professores de diversas áreas de saúde tais como, Farmácia, Medicina, Educação Física, Nutrição e Psicologia. Salienta-se que, segundo o Ministério da Saúde, a unidade é considerada “livre de tabaco”, já que nenhum dos membros da equipe é fumante.

O tratamento com duração de três meses tem caráter de acompanhamento psicossocial e medicamentoso, utilizando a substância bupropiona. Envolve diversas etapas, que entre elas se destacam, em princípio, a entrevista aos pacientes pela equipe multidisciplinar, onde cada uma delas tem seu questionário específico. No questionário da equipe de Farmácia consta o perfil do tabagista, história tabágica, medicamentos utilizados atualmente, teste de Fagerstrom e, motivações para deixar de fumar.

Após a entrevista, cada equipe de tabagistas se reúne a cada 15 dias para acompanhamento, onde é avaliado se o paciente conseguiu parar de fumar ou a quantidade de cigarros ainda em uso, os sintomas da síndrome de abstinência e as reações adversas a bupropiona.

Dentre todos os pacientes durante o referido ano, 31 eram idosos, nos quais aderiram voluntariamente ao tratamento multidisciplinar.

Os critérios de inclusão utilizados foram: ser tabagista (uso diário de cigarros há pelo menos 1 ano); ser maior de 60 anos e estar procurando tratamento para o tabagismo no Hospital Universitário Alcides Carneiro.

Resultados e Discussão

O estudo envolveu 31 idosos, sendo 12 do sexo masculino e 19 do sexo feminino, constatando-se assim que a procura ao tratamento por parte de mulheres foi prevalente durante o ano das entrevistas. Entre os homens, 4 conseguiram parar de fumar, 5 desistiram do tratamento após as entrevistas e 3 apenas diminuíram a quantidade de cigarros fumados por dia. Em se tratando das mulheres, 5 se abstiveram do cigarro, 4 não acompanharam o tratamento após as entrevistas e 10 somente diminuíram a quantidade de cigarros.

Observou-se entre as entrevistas que a maior parte dos participantes iniciou o tabagismo entre a adolescência. Isto representa muitos anos de exposição ao cigarro, tendo em vista sua idade atual. A longa exposição é fator que dificulta o alcance da abstinência devido a maiores níveis de dependência a nicotina e que compromete sua saúde como um todo.

Considerando a dificuldade da cessação do hábito de fumar, torna-se importante discutir os fatores que podem influenciar a decisão do abandono do hábito tabágico. A maioria dos pacientes durante as entrevistas apontam para o papel do profissional de saúde no processo que envolve os diferentes movimentos em direção à cessação tabágica. Segundo a literatura, a recaída é frequente ao longo do processo de cessação tabágica, estudos sugerem que são necessárias em média de cinco a sete tentativas prévias para que se atinja o sucesso⁵.

A preocupação com a saúde no futuro foi citada como o maior causador de incômodo com o hábito de fumar, assim como o maior motivo para a tomada da decisão de parar de fumar, representando 93,5% da totalidade dos pacientes. Essa variável deve ser utilizada como argumento incentivador de tentativa de cessação nas abordagens realizadas por profissionais de saúde e campanhas preventivas, reforçando a ideia de que parar de fumar a qualquer tempo, traz benefícios à saúde.

Entre os outros fatores motivacionais, destacam-se em grau de importância: 87,1% dos pacientes preocupam-se com o bem-estar da família; 77,4% relatam que gastam muito dinheiro com o cigarro; 74,2% relacionam que está afetando sua saúde; 71,0% listam como preocupação os filhos e que também acham que fumar é um mal exemplo para as crianças; 67,7% não gostam de ser dependentes; 64,5% acham antissocial o hábito de fumar; 45,2% afirmam que outras pessoas estão pedindo para parar de fumar e 25,8% correlacionam as restrições de fumar em ambientes fechados. O quadro 1 mostra os motivos apontados pelos pacientes como fatores motivacionais para a abstenção do cigarro.

Quadro 1: Fatores motivacionais para abstenção do cigarro.

RESPOSTAS DOS PACIENTES	TOTAL DE RESPOSTAS	PORCENTAGEM (%)	TOTAL DE PACIENTES
ESTÁ AFETANDO MINHA SAÚDE	23	74,2%	31
ESTÁ PREOCUPADO COM A SAÚDE NO FUTURO	29	93,5%	31
OUTRAS PESSOAS ESTÃO ME PRESSIONANDO	14	45,2%	31
OS FILHOS PEDEM	22	71,0%	31
PELO BEM-ESTAR DA FAMÍLIA	27	87,1%	31
NÃO GOSTA DE SER DEPENDENTE	21	67,7%	31
ACHA FUMAR ANTI-SOCIAL	20	64,5%	31
FUMAR É UM MAL EXEMPLO PARA AS CRIANÇAS	22	71,0%	31
GASTA MUITO DINHEIRO COM CIGARRO	24	77,4%	31
POR CONTA DAS RESTRIÇÕES DE FUMAR EM AMBIENTES FECHADOS	8	25,8%	31

Conclusões

No presente estudo, a maior parte dos entrevistados já havia realizado ao menos uma tentativa pregressa de parar de fumar.

A proposta de auxiliar usuários da rede básica a deixar de fumar se constitui num desafio, exigindo persistência, disponibilidade e criatividade por parte dos profissionais envolvidos. Dentre os 31 pacientes, apenas 9 conseguiram se abster do cigarro, conduzindo a afirmar ser a dependência à nicotina algo muito forte. Destaca-se a necessidade de reforço especial na motivação e acompanhamento desses pacientes, sem os quais os participantes não conseguiriam deixar de fumar e se manter em abstinência.

Os resultados deste estudo sugerem que a determinação do fumante de querer parar de fumar e o apoio de vários segmentos da sociedade influenciam o abandono do tabagismo. A determinação é necessária para mudança comportamental ocorrer e conduzir fumantes a perseverar na decisão. Apesar das adversidades, imprescindível se faz possibilitar a compreensão do indivíduo quanto a responsabilidade por sua saúde.

Outros estudos devem ser realizados com o intuito de construir um campo de saber nesta área de grande relevância para a saúde pública.

Referências

1. Silva CJ, Laranjeira R. Neurobiologia da dependência química. In: Figlie NB, Bordin S, Laranjeira RR, editors. Aconselhamento em dependência química. São Paulo: Roca; 2004. p. 12-29.
2. Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. Epidemia tabágica. Campinas: UNICAMP; 1999.
3. Organização Mundial da Saúde. MPOWER: a policy package to reverse the tobacco epidemic 2008. Disponível em: URL: < http://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_english.pdf >.
4. Araújo AJ, Menezes AMB, Dórea AJPS, Torres BS, Viegas CAA, Silva CAR, et al. Diretrizes para Cessação do Tabagismo. J Bras Pneumol 2004; 30 suppl. 2:1-76.
5. Melo WV, Oliveira MS, Ferreira EA. Estágios motivacionais, sintomas de ansiedade e de depressão no tratamento do tabagismo. Interação em Psicol. 2006;10(1):91-9.