Tabagismo

Terapeuta: Antonio Tomé

O **TABAGISMO** **é uma doença**, onde a ingestão de nicotina através do uso de cigarros produz o vício, ou seja, o organismo se acostuma com a presença das substâncias presentes no cigarro, cerca de **4 mil toxinas**, notadamente a nicotina, e passa exigir sua ingestão.

TABAGISMO é um comportamento dependente, portanto podemos dizer que o tabagista é um **NICOTINODEPENDENTE.**

CIGARRO

APAGUE ESSA IDEIA

O cigarro contém mais de 4 mil substâncias tóxicas para o organismo como:

Desde os anos 90, a OMS, incluiu o TABAGISMO na Classificação Internacional de Doenças (CID10 F17). Portanto devemos considerá-lo como Doença Crônica, necessitando de tratamento.

O Tabagismo é causador de muitas doenças graves e fatais, como o câncer de pulmão, os enfisemas pulmonares, problemas no sistema respiratório e também no sistema cardiovascular, igualmente graves, como os infartos e AVC isquêmico.

Essas doenças podem levar até décadas para se manifestar, mas é fato que cerca de 50% dos fumantes morrem em decorrência do uso do cigarro.

O Tabagismo está relacionado a:

- **90% dos casos de câncer de pulmão;**
- **85% das mortes por bronquite;**
- **45% das mortes por infarto agudo do miocárdio;**
- **25% das doenças vasculares e**
- **30% das mortes decorrentes de outros tipos de câncer.**

No Brasil, a maioria dos tabagistas (93%) fuma diariamente. O consumo médio é de 17 (dezessete) cigarros por dia. Em 2013, 20% dos fumantes afirmaram que acendiam o primeiro cigarro do dia em até 5 minutos após acordar, e 50%, em até 30 minutos.

A pesquisa internacional também reforçou que o aumento dos impostos sobre o cigarro está diretamente associado à redução do número de fumantes.

No Brasil, a tributação sobre o cigarro mais que dobrou (aumento de 116%) entre 2006 e 2013. Nesse mesmo período, a venda de cigarros no país caiu 32% e o número de fumantes, 28%.

No Brasil, 65% dos fumantes afirmam que o preço dos cigarros já fez com que eles pensassem em parar de fumar nos últimos seis meses.

O Ministério da Saúde divulgou em 31/05/2014 uma pesquisa que indica redução no número de fumantes nos últimos oito anos.

Os dados do estudo Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) mostram que a parcela de brasileiros com mais de 18 anos que fumam caiu de 15,7% em 2006 para 11,3% em 2013.

Data criada pela OMS que visa **alertar a população para os malefícios do tabaco** e sensibilizar para a necessidade de **proteger as pessoas que não fumam do tabagismo passivo**.

LEI ANTIFUMO

Novas regras valerão para todo o país e entram em vigor até o final do ano de 2014.

O QUE PROÍBE

- Fumar em locais fechados
- Fumódromos em ambientes coletivos
- Propaganda de qualquer tipo

O QUE DEFINE

- Ampliação das mensagens de alerta em maços
- Punição só a estabelecimentos
- Fiscalização à cargo da Vigilância Sanitária

INFARTO
O Ministério da Saúde adverte:
O uso deste produto causa morte por doenças do coração.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

VÍTIMA DESTE PRODUTO
O Ministério da Saúde adverte:
Este produto intoxica a mãe e o bebê, causando parto prematuro e morte.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

MORTE
O Ministério da Saúde adverte:
O uso deste produto leva à morte por câncer de pulmão e enfisema.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

GANGRENA
O Ministério da Saúde adverte:
O uso deste produto obstrui as artérias e dificulta a circulação do sangue.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

FUMAÇA TÓXICA
O Ministério da Saúde adverte:
Respirar a fumaça deste produto causa pneumonia e bronquite.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

PERIGO
O Ministério da Saúde adverte:
O risco de derrame cerebral é maior com o uso deste produto.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE

HORROR
O Ministério da Saúde adverte:
Este produto causa envelhecimento precoce da pele.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

IMPOTÊNCIA
O Ministério da Saúde adverte:
O uso deste produto diminui, dificulta ou impede a ereção.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

PRODUTO TÓXICO
O Ministério da Saúde adverte:
Este produto contém substâncias tóxicas que levam ao adoecimento e à morte.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

SOFRIMENTO
O Ministério da Saúde adverte:
A dependência da nicotina causa tristeza, dor e morte.
PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

LEI ANTIFUMO

ONDE **NÃO** PODE

- Bares
- Restaurantes
- Escolas
- Ambiente de trabalho
- Veículos de transporte coletivo
- Táxis

ONDE PODE

- Casa
- Áreas ao ar livre
- Tabacarias
- Vias públicas

O USO DO CIGARRO ENVOLVE TRÊS DEPENDÊNCIAS

DEPENDÊNCIA FÍSICA:

O organismo do Tabagista se acostuma a receber uma certa dose de NICOTINA, tornando-se Dependente e quando ele deixa de Fumar apresenta os sintomas de Abstinência, mais intensamente na Primeira Semana.

Alguns sintomas:

- Ansiedade
- Inquietação
- Impaciência
- Insônia
- Irritabilidade
- Alteração do ritmo intestinal
- Tristeza
- Dor de cabeça
- Fissura

O USO DO CIGARRO ENVOLVE TRÊS DEPENDÊNCIAS

DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL:

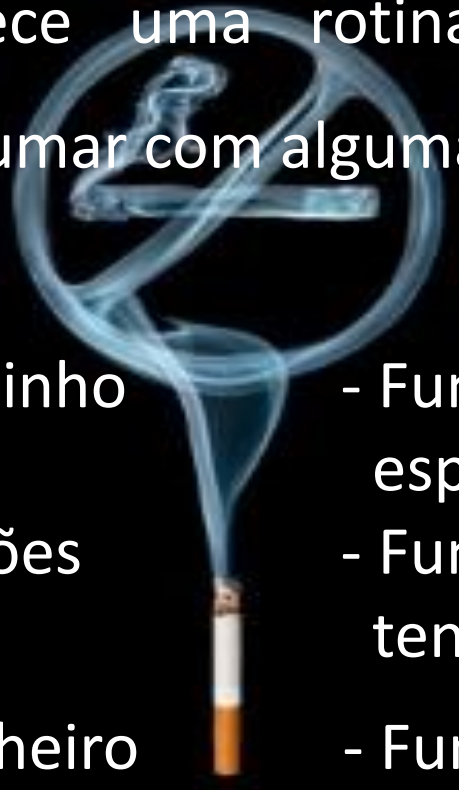
O Tabagista utiliza o cigarro para lidar com:

- **Stress e Solidão**
- **Para relaxar ou até mesmo comemorar**

O USO DO CIGARRO ENVOLVE TRÊS DEPENDÊNCIAS

DEPENDÊNCIA COMPORTAMENTAL OU DE HÁBITO:

O Tabagista estabelece uma rotina no Uso do Cigarro, associando o ATO de Fumar com algumas Atividades e Hábitos.



- Fumar após um cafezinho
- Fumar após as refeições
- Fumar para ir ao banheiro
- Fumar em situações de espera
- Fumar para reduzir a tensão
- Fumar e Beber Álcool

ETAPAS DO TRATAMENTO

A Abordagem cognitivo-comportamental é uma das principais técnicas utilizadas no Tratamento do Tabagismo, junto a um aconselhamento.

ENTREVISTA DE AVALIAÇÃO E INÍCIO DO TRATAMENTO

Esta avaliação deve ser realizada individualmente com perguntas como:

- Quando iniciou o uso do cigarro?
- Quantos cigarros fuma por dia
- Quanto tempo após acordar acende o primeiro cigarro?
- Já tentou parar de fumar? O que aconteceu?
- O que acha de marcar uma data para deixar de fumar?

HISTÓRIA DO TABAGISTA

É necessário conhecer a relação do Paciente com o Cigarro, desde o início do consumo até o nível atual, fazendo perguntas como:

- Quando foi o seu início?
- Quando passou a fumar regularmente?
- Qual o padrão do seu uso atual?

TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

Medicamentos sem nicotina, sendo os mais comuns:

- **Bupopriona**
- **Vareniclina**

Bupropiona: Um antidepressivo, foi o primeiro medicamento Sem nicotina usado no Tratamento do Tabagismo. Tratamento 12 semanas.

Vareniclina: Bloqueia a ação da NICOTINA diminuindo a fissura e alivia os sintomas da Síndrome de Abstinência, também diminuindo o efeito da recompensa. Tratamento 12 semanas.

TERAPIA DE REPOSIÇÃO DA NICOTINA

Métodos utilizados para Parar de fumar:

PARADA ABRUPTA: Chamada parada de “ESTALO”, onde o paciente marca uma data para deixar de fumar.
A escolha da data é Fundamental para o sucesso do tratamento.

PARADA GRADUAL: É recomendada para o Paciente que tem dificuldade de parar de uma vez.

TERAPIA DE REPOSIÇÃO DA NICOTINA

Existem 2 formas de *PARADA GRADUAL*:

- ADIAMENTO: O Paciente deve adiar o Primeiro Cigarro do dia.
- REDUÇÃO: O Paciente reduz o número de Cigarros.

Como tratamos o Tabagismo na Clínica Jorge Jaber?

- Tratamento Ambulatorial
- Tratamento em Internação

Tratamento Ambulatorial:

(No consultório)

1. Avaliação Médica – Verificar a necessidade de medicação

2. Terapia Individual – Escolher o método a ser utilizado

3. Grupo Terapêutico – Semanalmente

Tratamento em Internação:

(o paciente já começa sem fumar)

1. Avaliação Médica – Terapia de reposição de Nicotina e diminuir a síndrome de abstinência.

2. Terapia Individual

3. Grupo de Tabagismo

4. Atividades Físicas

BENEFÍCIOS QUANDO SE PARA DE FUMAR

- Melhora o Olfato, o Paladar, o Hálito
- Melhora a vitalidade da pele, a coloração dos dentes
- Grande fortalecimento da auto-estima
- Reduz o risco de câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias
- Reduz os gastos com a saúde em geral

Veja os benefícios que o tempo pode trazer assim que o fumante apaga o cigarro

20 minutos

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

2 horas

Não há mais nicotina circulando no seu sangue

12 a 24 horas

Seus pulmões já funcionam melhor

2 dias

Seu olfato percebe melhor os cheiros e o seu paladar sente o sabor da comida

3 semanas

Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

1 ano

O risco de morte por infarto já se reduziu à metade

5 a 10 anos

O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram

OBRIGADO!

www.clinicajorgejaber.com.br