

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS)
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)



Programa Nacional
de Controle do Tabagismo

ABORDAGEM BREVE/ MÍNIMA/ BÁSICA NA CESSAÇÃO DO TABAGISMO

Uma ação ao alcance de todos os profissionais de saúde



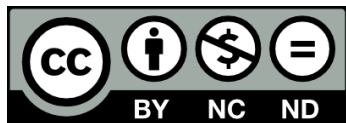
ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS)
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

Programa Nacional
de Controle do Tabagismo

ABORDAGEM BREVE/ MÍNIMA/ BÁSICA NA CESSAÇÃO DO TABAGISMO

Uma ação ao alcance de todos os profissionais de saúde

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2021



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha Igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br>) e no Portal do Inca (<http://inca.gov.br>).

Tiragem: 6.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)
COORDENAÇÃO DE PREVENÇÃO
E VIGILÂNCIA
Rua Marquês de Pombal, 125 – 5º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-6089
E-mail: tratamentofumantes@inca.gov.br

Organização

Vera Lúcia Gomes Borges

Equipe de Elaboração

Vera Lúcia Gomes Borges
Andréa Ramalho Reis Cardoso
Maria Raquel Fernandes Silva

Colaboração

Aline de Mesquita Carvalho
Ana Paula Jaques de Araújo
Helena Fialho de Carvalho Torres
Marcela Roiz Martini
Maria José Domingues da Silva Giongo

Edição e supervisão editorial

Gabinete da Direção-Geral
Serviço de Comunicação Social
Rua Marquês de Pombal, 125 – 4º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5963

Revisão

Fernanda Rena

Capa, projeto gráfico e diagramação

Editorar Multimídia

Ficha catalográfica

Juliana Moreira - Serviço de Educação e
Informação Técnico-Científica - CRB 7/7019

I59a Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.
Abordagem breve, mínima, básica na cessação do tabagismo : uma ação ao alcance de todos os profissionais de saúde / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro : INCA, 2021.


24 p. : il. color.

1. Tabagismo. 2. Abandono do uso de tabaco. 3. Comunicação em Saúde. I. Título.

CDD: 613.85

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
O QUE É A ABORDAGEM BREVE/MÍNIMA?	10
O QUE É A ABORDAGEM BÁSICA?	11
COMO ABORDAR O PACIENTE?	12
QUAIS AS PRÓXIMAS ETAPAS?	14
BENEFÍCIOS AO PARAR DE FUMAR	15
REFERÊNCIAS	18



INTRODUÇÃO

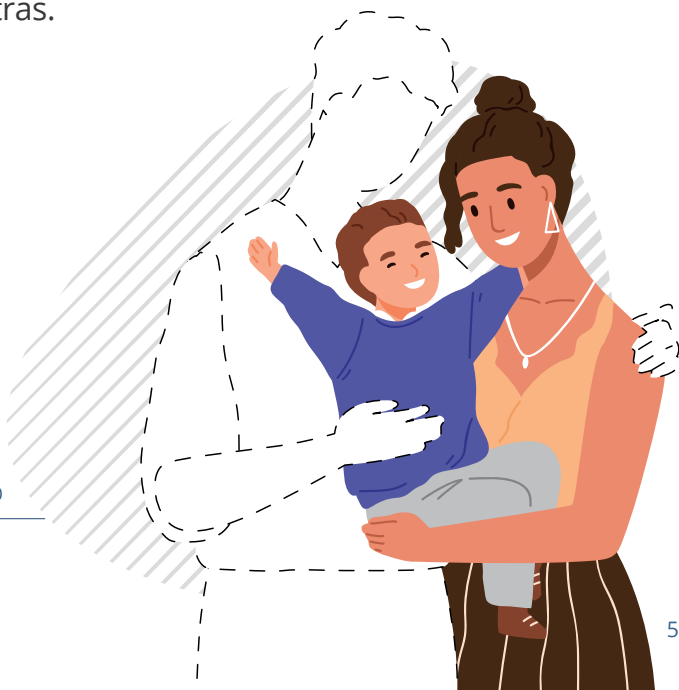
O tabagismo é reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco. Nos mercados nacional e internacional, há uma variedade de itens derivados de tabaco usados de diversas formas: fumados, inalados, mascarados ou absorvidos pela mucosa oral. Todos contêm nicotina, causam dependência e aumentam o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DNCT). No Brasil, a forma predominante do uso do tabaco é o fumado.

Além de ser uma doença, o tabagismo é importante fator de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer e doenças cardiovasculares e respiratórias, e está associado ao desenvolvimento de outras enfermidades, como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose e catarata, entre outras.

O uso de tabaco
é responsável por

25%

de todas as mortes
por câncer no mundo



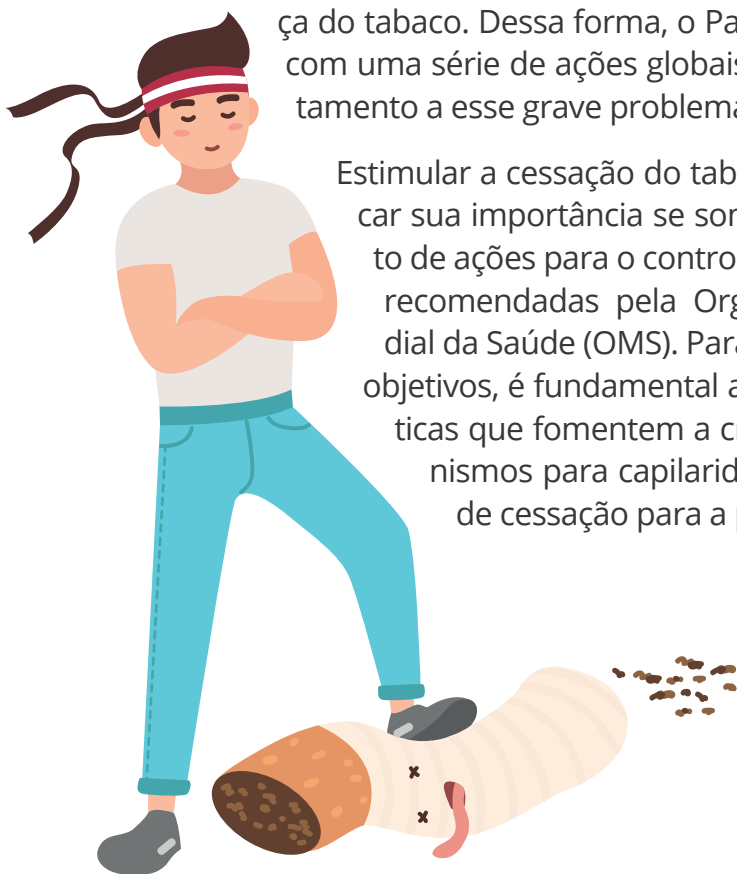
O tabagismo passivo, que é a exposição à fumaça exalada pelos fumantes e por produtos de tabaco durante a sua queima, está correlacionado ao desenvolvimento de doenças e agravos à saúde, mesmo para quem não fuma. Isso inclui emissões advindas dos narguilés e dispositivos eletrônicos para fumar (conhecidos como cigarros eletrônicos), que também são nocivas. Não há níveis seguros para a exposição à fumaça ocasionada pelo tabagismo passivo.



A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2019) mostrou percentual de tabagismo de 12,6% na população acima de 18 anos de idade, o que, em números absolutos, significa mais de 20 milhões de pessoas fazendo uso de um produto que mata mais da metade de seus usuários.

Desde 2005, o Brasil é signatário da Convenção-Quadro da Organização Mundial da Saúde para o Controle do Tabaco, tratado de saúde pública assinado por mais de 180 países, que tem por objetivo proteger as gerações presentes e futuras das devastadoras consequências sanitárias, sociais, ambientais e econômicas geradas pelo consumo e pela exposição à fumaça do tabaco. Dessa forma, o País está alinhado com uma série de ações globais para o enfrentamento a esse grave problema de saúde.

Estimular a cessação do tabagismo e destacar sua importância se somam ao conjunto de ações para o controle do tabagismo recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para alcançar esses objetivos, é fundamental a defesa de políticas que fomentem a criação de mecanismos para capilaridade de serviços de cessação para a população.

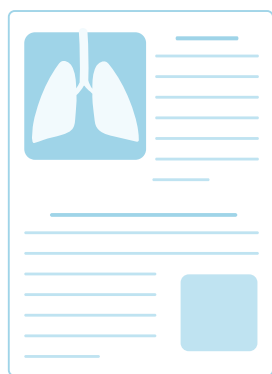


Uma das medidas a serem implementadas para estímulo à cessação de produtos de tabaco é a recomendação a todos os profissionais de saúde para que exerçam uma das ações de **“Boas Práticas no Tratamento do Tabagismo”**. Trata-se de possibilitar que todo usuário receba de um profissional de saúde pelo menos um aconselhamento breve para parar de fumar em qualquer situação de atendimento em saúde, seja em uma consulta médica, psicológica, nutricional, assistencial, odontológica, de atividade física ou estética.

Dados da OMS indicam que cerca de 60% dos usuários de tabaco em todo o mundo querem parar, mas apenas 30% da população mundial tem acesso a serviços apropriados para parar de fumar.



A abordagem breve/mínima/básica tem, portanto, papel fundamental para transformar esse cenário, principalmente devido ao seu grande alcance em termos de saúde pública. Quando comparadas com as situações em que nenhum aconselhamento é dado ao fumante, abordagens com, no máximo, três minutos podem aumentar as chances de cessação de fumar.



O QUE É A ABORDAGEM BREVE/MÍNIMA?

A abordagem breve/mínima consiste em **perguntar, avaliar, aconselhar e preparar** o fumante para que deixe de fumar, sem, no entanto, acompanhá-lo neste processo. Pode ser feita por qualquer profissional da saúde durante uma consulta de rotina, sobretudo por aqueles que têm dificuldade de fazer um acompanhamento com esse tipo de paciente (ex.: profissionais que atuam em pronto-socorro, pronto atendimento, triagem etc.).



O QUE É A ABORDAGEM BÁSICA?

Consiste em **perguntar, avaliar, aconselhar, preparar e acompanhar** um fumante para que deixe de fumar. Também pode ser feita por qualquer profissional da saúde durante uma consulta de rotina, com duração de três a cinco minutos em cada contato.

Esta abordagem é indicada para todos os fumantes e mais recomendada que a anterior porque prevê o retorno do paciente para acompanhamento na fase crítica da abstinência. Portanto, é igualmente uma abordagem que se constitui em uma importante estratégia em termos de saúde pública, além de oferecer a vantagem do baixo custo.



COMO ABORDAR O PACIENTE?

As perguntas sugeridas para essas abordagens são:

Você fuma? Há quanto tempo? *(Permite diferenciar a experimentação do uso regular).*

Quantos cigarros fuma por dia? *(Pacientes que fumam 20 cigarros ou mais por dia provavelmente terão uma maior chance de desenvolverem fortes sintomas de síndrome de abstinência na cessação de fumar).*

Quanto tempo após acordar você acende o primeiro cigarro? *(Pacientes que fumam nos primeiros 30 minutos após acordar provavelmente terão uma maior chance de desenvolverem fortes sintomas de síndrome de abstinência na cessação de fumar).*

O que você acha de marcar uma data para deixar de fumar? *(Permite avaliar se o fumante está pronto para iniciar o processo de cessação de fumar).*

Em caso de resposta afirmativa, perguntar:

Quando?

Já tentou parar? *(Se a resposta for afirmativa, fazer a próxima pergunta).*

O que aconteceu? *(Permite identificar o que ajudou e o que atrapalhou a deixar de fumar, de modo que esses dados sejam trabalhados na próxima tentativa).*

A partir das respostas às perguntas, preconiza-se aconselhar o fumante a parar de fumar, adaptando as mensagens ao seu perfil e levando em consideração idade e existência de doenças associadas ao tabagismo, entre outros aspectos.

A conduta deve estar de acordo com o interesse do fumante em deixar de fumar, ou não, no momento da consulta. Os fumantes que não estiverem dispostos a parar nos próximos 30 dias **devem ser estimulados** a pensar sobre o assunto e deverão ser abordados no próximo contato.

É importante que o profissional da saúde se mostre disposto a apoiá-los nesse processo.



QUAIS AS PRÓXIMAS ETAPAS?

Para aqueles interessados em parar de fumar, a etapa seguinte é prepará-los para isso. Nessa etapa da preparação para a cessação do tabagismo, o profissional da saúde deve:



sugerir que o fumante marque uma data para o início do seu processo;



explicar os sintomas da abstinência;



sugerir estratégias para controlar a vontade de fumar, como repetidamente tomar água, escovar os dentes e respirar fundo, e



recomendar que o fumante adote medidas para evitar os estímulos para fumar, como restringir o uso de café e bebidas alcoólicas, desfazer-se de isqueiros, evitar ambientes ou situações que incentivem o fumo e aprender a lidar com situações de estresse, entre outros.

BENEFÍCIOS AO PARAR DE FUMAR

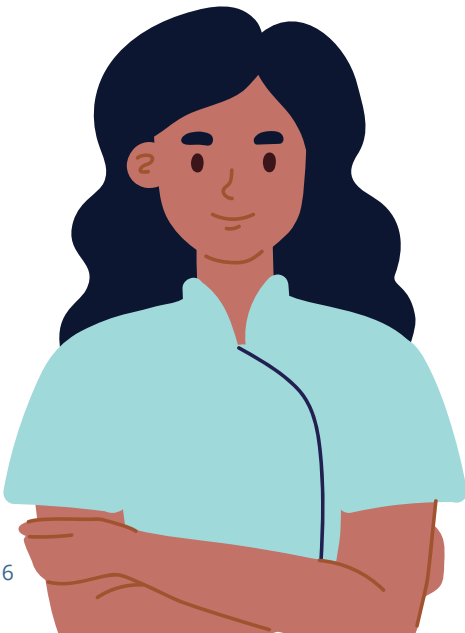
A decisão de parar de fumar é sempre importante em qualquer momento da vida. Ao deixar de fumar, alguns benefícios se apresentam muito rapidamente, em questão de minutos, horas, e vão se somando, resultando em mais qualidade de vida sob todos os aspectos:

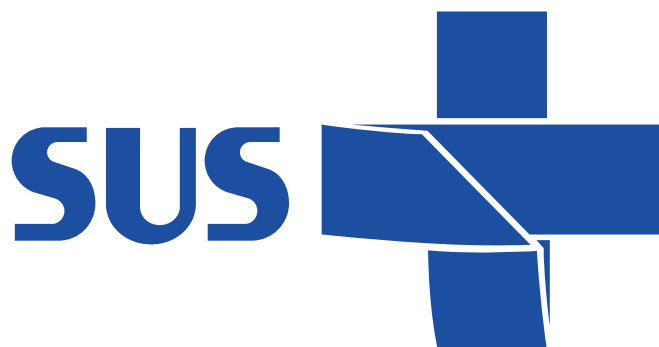
- após **20** minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- após **2** horas não há mais nicotina circulando no sangue;
- após **8** horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- após **12 a 24** horas os pulmões já funcionam melhor;
- após **2** dias o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;
- após **3** semanas a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- após **1** ano o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.

Esse preparo deve levar em consideração as experiências individuais do paciente e do próprio profissional que o está atendendo.

Portanto, todos os profissionais da saúde devem perguntar sobre o uso do tabaco, registrar as respostas nos prontuários dos pacientes, dar breves conselhos sobre o abandono de fumar e, quando identificar dificuldades do paciente em conseguir parar com a abordagem breve/mínima/básica, encaminhar os fumantes para o tratamento mais intensivo disponível nas unidades de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), que possuem uma abordagem mais prolongada e insumos que auxiliam na cessação.

É fundamental considerar o papel das abordagens iniciais como um componente essencial do protocolo de atuação na área da saúde.





REFERÊNCIAS

INSTITUTO NACIONAL DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões/ IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 105p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101800.pdf> Acesso em: 31 mai. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Convenção-Quadro para Controle do Tabaco: texto oficial. 2. reimpr. Rio de Janeiro: INCA, 2015. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//convencao-quadro-para-controle-do-tabaco-texto-oficial.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Covid-19, Tabagismo e Reforma Tributária. Publicado em: 15 jun. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/informativos/covid-19-tabagismo-e-reforma-tributaria>. Consulta em: 15 jun. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Dados e números da prevalência do tabagismo. Publicado em: 05 mar. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/es/node/1415>. Acesso em: 15 jun. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Nota Técnica Dia Mundial sem Tabaco 2021: Comprometa-se a parar de fumar durante a pandemia de Covid-19. Publicado em: 31 mai. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/notas-tecnicas/dia-mundial-sem-tabaco-2021-comprometa-se-parar-de-fumar-durante-pandemia>. Acesso em: 15 jun. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo. Publicado em: 24 set. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/relatorios/protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo>. Acesso em: 31 mai. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Tabagismo e coronavírus. Publicado em: 07 jun. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tabagismo-e-coronavirus>. Acesso em: 15 jun. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Tratamento do tabagismo. Publicado em: 20 jun. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>. Acesso em: 15 jun. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. More than 100 reasons to quit tobacco. Available at: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-to>. Access in: 31 mai. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World No Tobacco Day 2021. Available at: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>. Access in: 31 mai. 2021.



DISQUE
SAÚDE
136

Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer
<http://controlecancer.bvs.br/>

www.inca.gov.br



OPAS

iNCA

SUS 

