

Intervenção Breve em Tabagismo

**Susana Amorim, Susana Beirão – Consultas Externas
Enf.^a Fernanda Dantas
25/02/2015**

Objetivo do Programa de Prevenção e Controlo do Tabagismo:

- Aconselhar para a cessação tabágica , com recurso a intervenção breve:
 - Pelo menos a 50% dos utentes do SNS fumadores, observados nos últimos 3 anos;
 - 100% dos utentes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, observados anualmente no SNS;
 - 100% das mulheres grávidas, seguidas anualmente no SNS.

Atividades realizadas:

- Formação a dinamizadores no ano de 2014 (Enfermeiros);
- Formações dinamizadas pela ARS para os ACES;



FACTOS SOBRE TABACO...



+ 4000 substâncias

- Gases tóxicos;
- Substâncias cancerígenas;
- Metais tóxicos;
- Metais cancerígenos;
- Gases cancerígenos.

Composição do tabaco



1.300.000.000 fumadores no mundo

29% de fumadores (47,5% homens; 10,3% mulheres)

2ª maior causa de morte no mundo

1 em cada 10 adultos morre vítima do tabaco

20 a 25 anos de vida são perdidos pelos fumadores

A cada **6,5 segundos** morre um fumador

DOENÇAS RELACIONADAS...



Out Sick Today...
Be Back Soon!

Cérebro:

- A nicotina, que torna o tabaco aditivo, dá inicialmente uma sensação de prazer. Porém, após fumar, pode causar ansiedade, depressão e alterações de humor. Também causa cefaleias e tonturas.

Boca:

- Fumar mancha os dentes e provoca halitose. Altera o paladar e diminui o apetite.

Coração:

- Aumenta a frequência cardíaca e a tensão arterial.

Pulmões:

- Aumenta a dificuldade respiratória e a produção de secreções;
- Aumenta a frequência de crises de asma.

Músculos:

- Menos sangue e menos oxigénio chegam aos músculos, tornando-os menos resistentes.

Pele:

- Torna a pele mais seca, amarela e com mais rugas.
- O odor do tabaco fica também “agarrado” à pele.

Cancros

Orofaringe

Laringe

Esófago

Traqueia,
brônquios e
pulmão

Leucemia
mielóide aguda

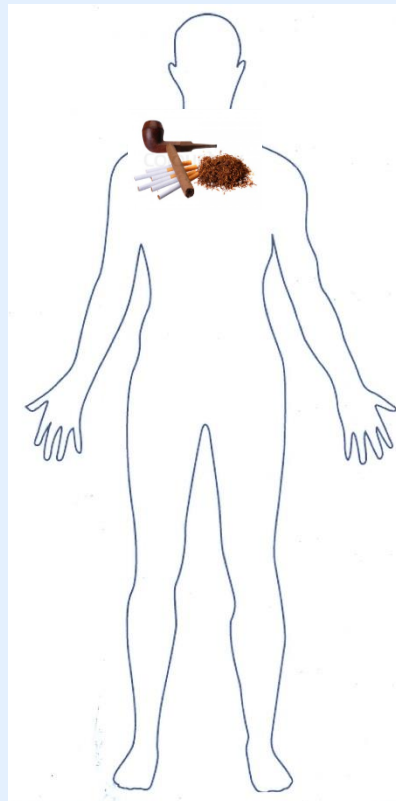
Estômago

Pâncreas

Rins e ureteres

Cervical

Bexiga



Doenças crónicas

AVC

Cegueira, cataratas

Periodontite

Aneurisma da aorta
abdominal

Aterosclerose

Úlcera gástrica

Pneumonia

Doenças coronária

DPOC, asma e outras
doenças respiratórias

Fratura da anca

Infertilidade

Disfunção erétil

Fumo ambiental do tabaco

■ Adultos

■ Evidência

Doença arterial coronária
Cancro do pulmão

■ Sugestivo

AVC, cancro nasal, cancro da mama, estreitamento das paredes arteriais, DPCO, parto pré-termo

■ Crianças

■ Evidência

Otite média, sintomas respiratórios (tosse, sibilos, falta de ar), diminuição da função pulmonar, síndrome de morte súbita, doenças das vias respiratórias inferiores (infecções), baixo peso ao nascer

■ Sugestivo

Tumores cerebrais, linfoma, leucemia, asma

BENEFÍCIOS EM DEIXAR DE FUMAR...



Benefícios em deixar de fumar

20 min

- A pressão arterial e o ritmo cardíaco voltam ao normal.

8 h

- Os níveis de nicotina e de monóxido de carbono baixam para metade.

24 h

- O Monóxido de carbono começa a ser eliminado do organismo.
- Os pulmões começam a ficar livres dos resíduos do tabaco.

48 h

- Deixa de existir nicotina no organismo.
- O paladar e o olfacto melhoram significativamente.

Benefícios em deixar de fumar

72 h

- À medida que a árvore brônquica começa a relaxar, torna-se mais fácil respirar e os níveis de energia aumentam.

2 - 12 sem

- Melhora a circulação sanguínea.

3 -9 m

- A tosse, a pieira e os problemas respiratórios melhoram à medida que a função pulmonar aumenta em cerca de 10%.

Benefícios em deixar de fumar

5 a

- O risco de enfarte do miocárdio diminui para cerca de metade do de um fumador.

10 a

- O risco de cancro do pulmão diminui para metade do de um fumador. O risco de enfarte do miocárdio iguala o de um não fumador.

Cessação Tabágica...



Intervenções em Cessação Tabágica

Tipos de
intervenção

Oportunista

Aproveitam-se todos os
contatos do paciente
para abordar o
tabagismo –
Intervenção breve

Apoio Intensivo

Abordagem mais
demorada em consulta
por profissionais
habilitados e treinados

Intervenção Breve

- **Aconselhamento mínimo – 2/3 minutos (primeiros 2 A's);**
- **Aconselhamento mais aprofundado (< 10 minutos);**

A

Abordar

A

Aconselhar

A

Avaliar

A

Ajudar

A

Acompanhar

Abordar

Perguntar e identificar sistematicamente todos os fumadores, registando a informação na ficha clínica.

Fuma? Já fumou? Se deixou de fumar, fê-lo há mais ou menos de um ano? Se fuma, quantos cigarros fuma por dia?

Aconselhar

Aconselhar todos os fumadores a deixar de fumar sendo:

- **CLARO** - “É importante deixar de fumar e eu posso ajuda-lo.”
- **FIRME** – “Deixar de fumar é a decisão mais importante que pode tomar pela sua saúde.”
- **PERSONALIZADO** – Informar sobre riscos e benefícios concretos.

Avaliar a motivação

Avaliar se há ou não interesse em parar no mês ou nos seis meses seguintes. A motivação é essencial para o processo de cessação tabágica.

Se estiver interessado em deixar de fumar no próximo mês continua-se para os próximos passos.

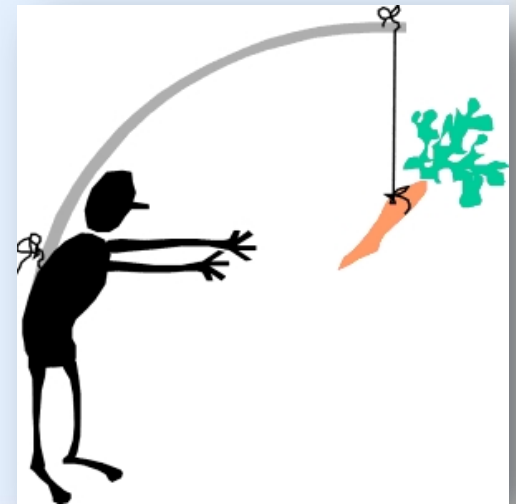
Ajudar na tentativa

- Reveja as tentativas anteriores para deixar de fumar;
- Defina uma data para deixar de fumar (Dia D);
- Identifique a preparação necessária (discutir sintomas de privação, remover produtos de tabaco);
- Encoraje a utilizar a terapia de substituição de nicotina, se necessário;
- Forneça folhetos informativos para auto-ajuda.

Acompanhar

- Envolver, se possível, a família ou pessoas significativas no processo.
- Programar o seguimento do Dia D (consulta ou contacto telefónico);

**E se a pessoa não estiver
motivada...?**



R Relevância dos benefícios

R Riscos em continuar

R Recompensas

R Resistências (barreiras)

R Repetição



- **Formação a todos os enfermeiros do Hospital;**
- **Formação a enfermeiros dos ACES;**
- **Integração da intervenção breve nos registos informáticos.**

Referências Bibliográficas

- FDI / WHO - Tobacco or oral health: an advocacy guide for oral health professionals [em linha]. France and UK: Beaglehole RH and Benzian HM; FDI World Dental Federation, Ferney Voltaire, 2005. [consult a 23 de Maio de 2014]. Disponível em: <http://www.ond.pt/noticias/2012/05/tabacosaudeoral.pdf>
- FIORE, MC; BAKER, TM – Editorial: Smoking cessation treatment and the good doctor club. American Journal of Public Health. [em linha]. Vol. 85, nº 2 (1995) p. 161-163 [consult. 7 de Junho de 2014]. Disponível em: <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.85.2.161>
- FIORE MC, JAÉN CR, BAKER TB, et al - Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. [em linha] Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. (2008) [consult. a 4 de Junho de 2014]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK63952/>

- MS. DGS (1) – Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo 2012-2016.[em linha] Lisboa: Direção Geral da Saúde. Ministério da Saúde, Janeiro de 2013 [consultado a 28 de Janeiro de 2013]. Disponível em: www.dgs.pt
- MS.DGS – Cessação Tabágica – Programa-tipo de actuação. Circular normativa nº 26/DSPPS de 28/12/2007 [em linha] Lisboa: Direção Geral da Saúde. Ministério da Saúde, Dezembro de 2007 [consultado a 4 de Junho de 2014]. Disponível em: www.dgs.pt
- MS.DGS – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica: Normas de Boas Práticas na Cessação Tabágica. Circular Informativa nº51/DSPCD de 28/12/2009 [em linha] Lisboa: Direção Geral da Saúde. Ministério da Saúde, Dezembro de 2009 [consultado a 24 de Julho de 2014]. Disponível em: www.dgs.pt
- MS.DGS (2) – Portugal: Prevenção e controlo do tabagismo em números 2013. [em linha] Lisboa: Programa Nacional de Prevenção e Controlo do Tabagismo, Direção Geral da Saúde, Ministério da Saúde, 2013. [consult. 7 de Junho de 2014]. Disponível em: www.dgs.pt

Referências Bibliográficas

- NUNES, E – Consumo de tabaco: efeitos na saúde. Revista Portuguesa de Clínica Geral. [em linha] vol. 22 (2006) p.225-244. [consult. 6 de Junho de 2014]. Disponível em: <http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php?journal=rpmgf&page=article&op=view&path%5B%5D=10231>
- US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES – The health consequences of smoking: 50 years of progress: a report of the Surgeon General. [Em linha]. Rockville, MD: Public Health Service. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Centers for Disease Control and Prevention. US Department of Health and Human Services, 2014. [Consult. 22 de Maio de 2014]. Disponível em: <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf>

Intervenção Breve em Tabagismo

**Susana Amorim, Susana Beirão – Consultas Externas
Enf.^a Fernanda Dantas
25/02/2015**