

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL: sracoeres@ordemenfermeiros.pt

O apoio à cessação do consumo de tabaco....

Deixando de Fumar Aumentará a sua Qualidade e Quantidade de Vida

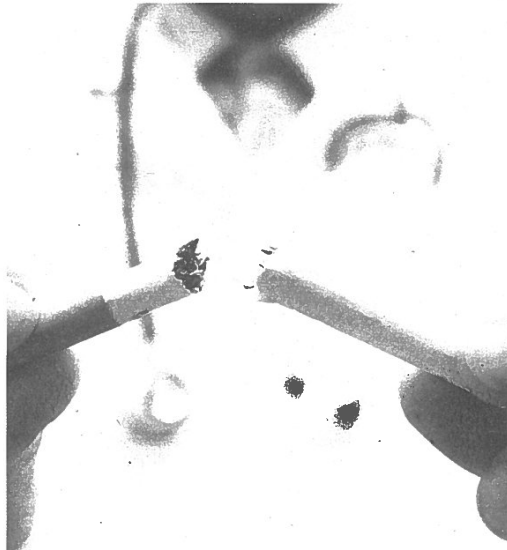
O consumo de tabaco em Portugal é uma das principais causas de morbilidade e mortalidade evitáveis

ENFERMEIRA SUSANA BARBEITOS
Especialista em Enfermagem Comunitária

O consumo de tabaco em Portugal, é uma das principais causas de morbilidade e mortalidade evitáveis. No ano 2000, atribuíram-se a este comportamento de risco 85% das mortes por cancro do pulmão, 26% do total de mortes por cancro e 9% do total de mortes por doenças cardiovasculares verificadas nos homens. Reportando a grupo etário específico, dos 35 aos 69 anos, este consumo foi ainda responsável por cerca de 22% do total de mortes, por 18% das mortes por doença cardiovascular e por 65% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) verificadas nos homens. Nas mulheres, na mesma faixa etária, são-lhe atribuí-

Numa intervenção de apoio intensivo, a ação de enfermagem assenta numa abordagem programada ao longo de vários meses, realizada em consulta específica para o efeito, em complementaridade com equipa multiprofissional.

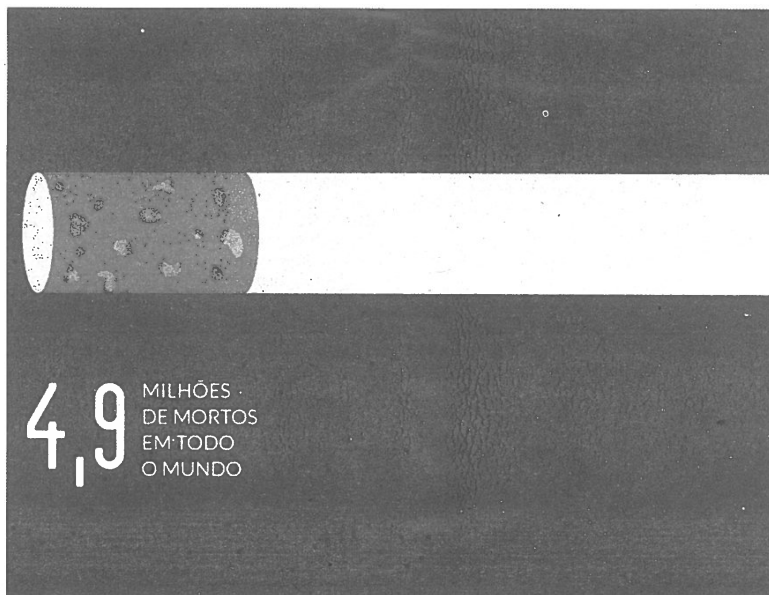
das 26% das mortes por cancro do pulmão e 17% das mortes por DPOC. Assim, o consumo de tabaco é um dos mais graves problemas de saúde pública com repercussões em toda a população, fumadora e não fumadora, atendendo que o fumo ambiental do tabaco, também designado por fumo passivo, contém mais de 4000 substâncias, com partículas mais reduzidas e com uma concentração mais elevada de algumas substâncias tóxicas, tornando-o potencialmente mais nocivo à saúde



DIREITOS RESERVADOS



DIREITOS RESERVADOS



de do que o fumo inalado diretamente pelo fumador.

A nicotina, substância psicoativa com elevada capacidade para induzir dependência física e psicológica, após absorvida, atinge o cérebro em menos de dez segundos. Assim, sendo a dependência do tabaco um fenómeno complexo e resultante da

interação de vários fatores, os enfermeiros têm vindo a pôr em prática e a reforçar as estratégias de apoio aos fumadores no sentido de os tornar conscientes das repercussões do consumo na saúde, da responsabilidade social para com a sua saúde e dos recursos existentes para os que desejam parar de fumar.

Neste sentido, distinguem-se dois tipos de intervenção: uma oportunista, em que o profissional de saúde aproveita todos os contactos com o utente (intervenção breve); outra que requer uma abordagem mais demorada, ao longo de várias sessões, efetuada em consulta especificamente programada

para o efeito, por profissionais habilitados e treinados (intervenção de apoio intensivo).

Numa intervenção de apoio intensivo, a ação de enfermagem assenta numa abordagem programada ao longo de vários meses, realizada em consulta específica para o efeito, em complementaridade com equipa multiprofissional. Esta intervenção possibilita um maior tempo de interação entre os profissionais de saúde e o utente, o que permite aumentar a taxa de sucesso da cessação tabágica, atendendo que o apoio intensivo ao fumador inclui um conjunto de abordagens de natureza comportamental e medicamentosa, assentes numa compreensão global da pessoa que fuma, do seu contexto pessoal, familiar e profissional, bem como das motivações e barreiras sentidas no processo de mudança.

Atendendo que em associação à cessação tabágica está sempre uma melhoria do estado de saúde individual, com benefícios imediatos em ambos os sexos, em todas as idades, em indivíduos com ou sem doenças relacionadas com o tabaco, fica o repto para que procure o apoio do enfermeiro da unidade de saúde de referência para o auxiliar neste processo com ganhos imediatos. ♦