

#### A INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM UM GRUPO DE TABAGISMO

GIULIANNE DOMINGUES PEREIRA; CLENI TEREZINHA DE PAULA ALVES, FRANCISCO ARSEGO

**INTRODUÇÃO:** O grupo de tabagismo da UBS – Santa Cecília busca promover a educação em saúde para pessoas dependentes quimicamente da nicotina no processo de libertação desse vício. O grupo é atendido por médico, professora e acadêmica de educação física para auxiliar os pacientes com sintomas de abstinência. Embora, sejam indiscutíveis os benefícios da vida sem o cigarro, fumantes quando diminuem o uso da nicotina, passam por crises de abstinência, em que se manifestam ansiedade e estresse. Com as técnicas sendo ensinadas durante os encontros do grupo, os pacientes são incentivados a praticar quando for necessário. **OBJETIVOS:** Educar para a saúde, ensinar técnicas de relaxamento, auxiliar no processo de abandono do tabaco. **MATERIAIS E MÉTODOS:** São realizados 4 encontros no mês de 1 hora. O encontro é dividido em duas etapas: A primeira é ministrada pelo médico, em que ele aponta os efeitos do cigarro no corpo humano, explicando formas de iniciar e manter o processo para deixar de fumar. Já na segunda, a acadêmica de educação física ensina técnicas para se manter relaxado diante de crises de abstinência. Entre as técnicas estão: Respiração Profunda, Contração Muscular Localizada, Alongamento, Ilusão. **RESULTADOS E CONCLUSÃO:** Durante os encontros, são feitos relatos espontâneos dos próprios pacientes sobre a eficiência das técnicas ensinadas, alegando melhoras físicas e psicológicas. Sendo assim, é indispensável a intervenção do profissional da área da educação física para coordenar tais técnicas relaxamento em grupos de tabagismo, visto que a existência dos sintomas da crise de abstinência atrapalha a continuidade do processo da libertação do vício do tabaco, quebrando assim, toda a evolução do paciente.