

310

**VALORIZANDO OS BENEFÍCIOS EM PARAR DE FUMAR COMO FATORES DE SUCESSO NO ABANDONO DO TABAGISMO.** *Giordana de Cássia Pinheiro da Motta, Sergio Menna Barreto, José Roberto Goldim, Maria Lucia Tiellet Nunes, Isabel Cristina Echer (orient.) (UFRGS).*

O tabagismo constitui uma pandemia silenciosa, uma vez que, a cada ano, morrem cerca de 4 milhões de pessoas em todo o mundo de doenças associadas ao tabaco (Menezes, 2004). Mobilizar os fumantes para a decisão de parar de fumar por meio do conhecimento dos benefícios advindos deste ato pode ser uma estratégia para o abandono do tabagismo, já que existem evidências de que há ganho real de saúde ao se parar de fumar em qualquer idade, podendo a redução ser o primeiro passo (Milagres, 2004; Le Houezec, 2003). Realizou-se uma pesquisa qualitativa com o objetivo de identificar os benefícios advindos do ato de parar de fumar como fator de sucesso no abandono do tabagismo. Foram entrevistados 16 indivíduos de Porto Alegre que pararam de fumar há mais de seis meses, com dependência à nicotina  $\geq 5$  pela escala de Fagerström. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do HCPA. As entrevistas semi-estruturadas foram realizadas pelo autor principal, gravadas em áudio, com duração média de 80 minutos e com a seguinte questão norteadora: “Como ocorre o processo bem sucedido de abandono do tabagismo?”. As informações foram examinadas por Análise de Conteúdo (Bardin, 1977) e sua confirmação se deu por meio do mecanismo de conferência com pares e pela participação de um revisor externo. Visando manter o anonimato, os depoimentos foram identificados por códigos numéricos. As informações evidenciaram que os benefícios relacionados ao parar de fumar contribuíram para o abandono do tabagismo e foram traduzidos em melhora na auto-estima, na aparência pessoal e no ambiente físico, na capacidade física e na valorização da vida. Os resultados sugerem que sentir os benefícios advindos do ato de parar de fumar influencia no sucesso do abandono do tabagismo. (Fapergs).