

O GRUPO DE TABAGISMO EM UM AMBULATÓRIO DE SAÚDE MENTAL NO RIO GRANDE DO SUL

Maria de Lourdes Custódio Duarte¹

Liene Maria Pereira de Campos²

Lais Rodrigues Monteiro³

Moroni Correa de Oliveira⁴

Resumo

Os grupos terapêuticos e de autoajuda têm sido uma estratégia para a recuperação das pessoas usuárias de tabaco, proporcionando um espaço para superar as dificuldades encontradas no processo de cessar o uso do cigarro. Tem-se por objetivo apresentar a participação de bolsistas PET/Saúde da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) junto ao grupo de tabagismo do Ambulatório Especializado em Saúde Mental do Município de Uruguiana, no Rio Grande do Sul. Trata-se de um relato de experiência de alunos vinculados ao Programa de Educação para o Trabalho (PET) da Unipampa, durante as ações realizadas em um grupo de tabagismo no Ambulatório Especializado em Saúde Mental do Município de Uruguiana em 2012. Evidenciou-se a presença de participantes do sexo feminino e igualmente a dificuldade de cessar totalmente o uso da nicotina. A maioria dos usuários também apresentava sintomas de ansiedade e aumento de apetite, o que muitas vezes pode ocasionar ganho de peso e o retorno ao uso do cigarro. As ações realizadas pelos alunos PET no grupo de tabagismo têm sido importantes, tendo em vista os impactos positivos na saúde dos fumantes, proporcionando maior conscientização e abandono do cigarro, promovendo qualidade de vida e acesso à informação à população.

Palavras-chave: Hábito de fumar. Saúde pública. Saúde mental. Serviços de saúde.

GROUP OF SMOKING IN AN OUTPATIENT MENTAL HEALTH OF RIO GRANDE DO SUL

Abstract

Therapeutic and self-help groups has been a strategy for the recovery of users of tobacco people, providing a space to overcome the difficulties encountered in the process of ceasing cigarette use. Has the objective to present the participation of PET/Health, Federal University of Pampa (Unipampa) fellows with the group of smoking in the Outpatient Mental Health Clinic of Uruguiana in Rio Grande do Sul. This is an experience report students linked to the Unipampa Education Program for Work (PET) during the actions performed on a group of smoking in Outpatient Mental Health in the municipality of Uruguiana in the year 2012 evidenced the presence of female participants and difficulty of completely ceases nicotine use. Most users also have symptoms of anxiety and increased appetite which can often lead to weight gain and a return to cigarette use. The actions taken by students in PET smoking group has been important in view of the positive impacts on the health of members of the group, providing greater awareness and smoking cessation, promoting quality of life and access to information to people.

Keywords: Smoking. Public health. Mental health. Health services.

¹ Enfermeira, professora-adjunta do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Doutora em Enfermagem pela UFRGS. Tutora do Pet Atenção Psicossocial. Porto Alegre RS, Brasil. maluled@yahoo.com.br

² Enfermeira. Coordenadora do Núcleo Municipal de Educação em Saúde Coletiva (Numesc) do município de Uruguiana, RS, Brasil. liene.campos@gmail.com

³ Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa. Bolsista PET Atenção Psicossocial. Uruguiana, RS, Brasil. laisinha-rm@hotmail.com

⁴ Discente do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa. Bolsista do PET Atenção Psicossocial. Uruguiana, RS, Brasil. moroni-c.o@hotmail.com

O tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabaco mata 5,4 milhões de pessoas a cada ano. No Brasil, em 2008, 24,6 milhões de pessoas eram fumantes, com uma prevalência entre os homens de 21,6%, e entre as mulheres de 13,1%, de pessoas de 45 a 64 anos de idade (22,7%), sendo predominante o uso do tabaco em 19% dos moradores da Região Sul (Instituto..., 2011).

Dos numerosos componentes que contém a fumaça do tabaco, cerca de 4.700 substâncias, 60 apresentam atividade cancerígena, e outras são reconhecidas como tóxicas ao organismo. Uma das substâncias mais estudadas e que tem claramente demonstrado sua incidência negativa na saúde é a nicotina (Mesquita, 2013).

Diferentemente das outras drogas, o tabaco é uma substância lícita e seus efeitos deletérios demoram geralmente anos para aparecer. Algumas doenças estão diretamente relacionadas ao uso contínuo do cigarro, e acabam levando a óbito mais cedo, como diversos tipos de câncer (pulmão, boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, bexiga, rim, colo do útero e leucemia mieloide aguda), Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), doença coronariana, hipertensão arterial e Acidente Vascular Encefálico (Cini; Flores; Pannuti, 2012; Instituto..., 2011).

Os fumantes devem ser estimulados a parar de fumar. É preciso informá-los sobre os malefícios do fumo, os benefícios de parar e os riscos para a saúde dos que convivem com eles (Mesquita, 2013). Há quatro principais motivos para o início do uso do cigarro, como a busca de sentimentos positivos, alívio de sentimentos negativos, a presença de dependência e o hábito (Souza et al., 2009).

Para estas pessoas que possuem a vontade de abandonar o uso do cigarro são disponibilizadas ações de acompanhamento e terapia para tal finalidade. Assim, o aspecto que poderia facilitar a abstinência ou mesmo a redução do consumo seriam as consultas individuais intercaladas com as sessões em grupo para aqueles que apresentem mais dificul-

dade em parar de fumar ou aqueles com alterações no humor/ansiedade e que fumam mais cigarros por dia, como forma de apoio (Sattler; Cade, 2013).

Nesse contexto inserem-se os grupos de apoio realizados desde 2010 no Ambulatório de Saúde Mental do Município de Uruguaiana, no Rio Grande do Sul. Esses grupos possuem o objetivo de proporcionar suporte e encorajamento a todas as pessoas que buscam apoio na redução ou na interrupção do uso do cigarro na sua vida.

Os grupos de apoio têm apresentado uma demanda crescente no contexto nacional e internacional e vêm se consolidando como uma modalidade de cuidado eficaz (Montezor, 2013), tendo em vista que oferecem um espaço no qual é possível desenvolver habilidades no enfrentamento das dificuldades advindas do uso do tabaco, a partir do contato com outras pessoas que vivenciam situações semelhantes. Logo, é um potente recurso empregado no apoio às pessoas com interesses afins.

São esses os pressupostos que possuem os grupos de apoio realizados no Ambulatório de Saúde Mental no Município de Uruguaiana, visando à tentativa de minimizar os danos causados pela nicotina e estimulando os participantes a desenvolverem a motivação necessária para a interrupção do uso dessa substância, estimulando hábitos de vida mais saudáveis.

Assim, desde 2012 o Programa de Educação Tutorial (PET) Redes de Atenção tem formado grupos de tabagismo juntamente com uma profissional do serviço, a fim de qualificar o atendimento destinado aos fumantes na rede de saúde mental do município.

Essa iniciativa visa a aproximar a formação da Graduação das necessidades da população, diminuir o distanciamento entre os mundos acadêmico e o da prestação dos serviços de saúde, que vem sendo apontado como um dos responsáveis pela crise do setor da Saúde (Brasil, 2010). Dessa maneira, o PET Redes de Atenção, decorrente da parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde do Município de Uruguaiana/RS com a Universidade Federal do Pampa (Unipampa), inicia suas atividades no Ambulatório de Saúde Mental, inserindo-se como uma estratégia na atualização de profissionais da rede,

qualificando o atendimento ofertado a essas pessoas. O PET conta atualmente com 12 bolsistas dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Farmácia.

Este estudo, portanto, objetiva relatar a experiência de acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Farmácia da Unipampa vinculados ao PET na atuação junto ao grupo de tabagismo realizado no Ambulatório de Saúde Mental do Município de Uruguaiana, no ano de 2012. Este estudo pretende contribuir na qualificação de profissionais da rede de serviços de saúde mental de Uruguaiana, promovendo a melhora da qualidade da assistência prestada à população de tabagistas no município.

O Ambulatório de Saúde Mental

O Ambulatório Especializado em Saúde Mental atua prestando assistência interdisciplinar e integral, bem como na participação da família e da comunidade. Criado em agosto de 1976, inicialmente contava apenas com um psiquiatra e uma auxiliar de Enfermagem, e tinha como propósito prestar atendimento a pessoas em sofrimento mental no próprio município de Uruguaiana, evitando o encaminhamento para o Hospital Psiquiátrico São Pedro, em Porto Alegre/RS (Stracke, 2008).

Nessa época, as pessoas com transtornos mentais eram levadas a esse Hospital por via rodoviária ou em vagões de um trem que aguardava até sua lotação máxima para fazer esse transporte. Até isso ocorrer, elas ficavam aguardando em uma cela da Delegacia Policial ou do presídio local (Stracke, 2008).

Atualmente o serviço conta com uma equipe multidisciplinar composta por um médico, seis psicólogos, uma educadora especial, uma psicopedagoga, dois técnicos em Enfermagem, quatro nutricionistas e uma enfermeira que possui a função de coordenação do serviço, totalizando 16 profissionais.

O ambulatório conta com um espaço físico de oito salas de atendimento, um auditório para palestras e grupos e uma sala para depósito de materiais.

A parte administrativa é formada por três salas, um pequeno refeitório para os trabalhadores e uma recepção. Além disso, possui banheiros adaptados para pessoas com deficiência física.

Esses espaços são organizados a fim de proporcionar uma série de atividades visando à reabilitação das pessoas que procuram o serviço. O Ambulatório de Saúde Mental oferece sala de espera, grupos terapêuticos e de autoajuda, grupo de tabagismo, grupos de pais, grupos de crianças, Programa Saúde e Bem-Estar, com grupos de redução alimentar e atividades visando à promoção de saúde.

O grupo de tabagismo

Quando dois alunos do PET, dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Farmácia, inseriram-se no Ambulatório de Saúde Mental, a coordenação do serviço solicitou que estes colaborassem no grupo de tabagismo, no mês de março de 2012. A partir desse período de observação, os alunos poderiam contribuir com informações e formas criativas de transmiti-las ao grupo.

A terapia de grupo em diferentes abordagens é praticada por profissionais de áreas diversificadas. O trabalho com grupos constitui-se como um recurso terapêutico nos mais diferentes contextos de assistência à saúde e, mais especificamente, no campo da saúde mental, tendo foco na ressocialização do indivíduo (Moretto, 2013; Peretti; Martins; Lorenzi, 2013).

O grupo encara o fator de que a recaída é um acontecimento natural no ciclo de qualquer dependência. A maioria dos fumantes realiza de três a dez tentativas até obter a abstinência definitiva. Mudar temporariamente um comportamento indesejado é mais fácil do que manter essa mudança, adotada em longo prazo como estilo de vida (Pawlina et al., 2014). O cigarro é lembrado de forma contraditória, é amigo, dá apoio, mas também é inimigo e ocasiona diversas doenças (Veloso et al., 2011; Echer et al., 2011).

Nesse contexto, parar de fumar torna-se um desafio. Pessoas buscam, nesse sentido, alcançar melhorias na qualidade de vida, tanto psicológicas quanto, por exemplo, na autoestima, e também conseguir desfrutar de uma saúde sem complicações decorrentes da dependência.

Os encontros dos participantes do grupo de tabagismo são realizados semanalmente no Ambulatório de Saúde Mental, totalizando quatro encontros ao mês. Esses grupos são coordenados por uma enfermeira que seguidamente conta com a participação de profissionais como psicólogos, médicos e dentistas para trabalhar algum aspecto da sua especificidade na profissão, para acrescentar com informações no grupo.

Fumantes com elevada dependência necessitam, além da abordagem cognitivo-comportamental, de métodos auxiliares para ajudar a abandonar o cigarro (Cini; Flores; Pannuti, 2012). Nesse sentido, o grupo de tabagismo conta com a colaboração de um professor de *tai chi chuan*, técnica corporal contemplada no Ministério da Saúde por meio das Práticas Integrativas e Complementares, sendo realizada mediante um conjunto de movimentos suaves, contínuos, progressivos e completos, que auxiliam na prevenção de doenças, manutenção da saúde e estabilização emocional (Niel; Silveira, 2008).

A metodologia adotada para o desenvolvimento do grupo baseia-se na proposta instituída pelo Ministério da Saúde por meio de um manual. Esse instrumento é dividido em sessões que abordam temas sobre todas as etapas da cessação do uso do cigarro, dentre eles: alterações negativas para a saúde, principais dificuldades enfrentadas pelas pessoas nos primeiros dias do tratamento, estratégias para superá-las e os benefícios de parar de fumar. Além disso, esse manual traz também a necessidade de trabalhar a parte motivacional de autoajuda, com algumas adequações conforme as necessidades apresentadas pelo participante (Brasil, 2004).

No primeiro encontro é apresentado como funcionam os encontros do grupo, além da exposição do material disponibilizado pelo Ministério da Saú-

de (MS), facilitando entender por que se fuma e como isso afeta a saúde. Após, é aplicado um teste para avaliação do grau de dependência da nicotina.

No segundo e terceiro encontros são trabalhadas as dificuldades relacionadas aos primeiros dias sem fumar. Também, no terceiro encontro são expostas as principais dificuldades para permanecer sem fumar e no quarto encontro são apresentados os benefícios de cessar o uso. No quinto encontro do grupo ocorre a participação de um professor de *tai chi chuan*, uma prática de exercício para aliviar o estresse, e também há a distribuição dos adesivos de nicotina.

Conforme preconiza o MS, todos devem estar cadastrados para receber a terapia de reposição de nicotina por meio dos adesivos. Esse adesivo é aplicado na pele em diferentes locais do corpo, fazendo com que a interrupção da nicotina seja feita de forma gradual, gerando menos sofrimento ao usuário (Brasil, 2004).

No sexto encontro é feita a exposição de um filme abordando os malefícios do tabaco. O sétimo encontro conta com a participação de uma nutricionista, tendo em vista que muitos usuários possuem preocupação com o ganho de peso após cessar o uso do cigarro, sendo orientados a manter uma dieta equilibrada, superando a ansiedade. O professor de *tai chi chuan* é convidado no oitavo encontro para trabalhar os aspectos motivacionais e ansiedade. No nono encontro ocorre a presença do médico para usuários com necessidade de avaliação médica para uso de algum tipo de medicação. E, por fim, no décimo encontro há um debate com todos os integrantes do grupo para fazer uma avaliação dos resultados, quando então todos podem relatar suas experiências diante do tratamento proposto.

O grupo de tabagismo era formado por 11 pessoas, das quais 7 do sexo feminino e 4 do sexo masculino. Por meio de orientações, vídeos e dinâmicas, os profissionais e alunos do PET expõem os malefícios do tabaco à saúde, estimulando-os para a interrupção do seu uso, estabelecendo novos hábitos de promoção e qualidade de vida.

Evidenciou-se, durante os dois meses de atuação dos alunos PET, que a maioria dos participantes relatou o desejo de fumar, no entanto é muito baixo o número de pessoas que realmente conseguem alcançar esse objetivo, pois muitas acreditam ainda que o hábito de fumar não trará malefícios para sua saúde.

Os encontros do grupo proporcionam um momento em que cada participante pode relatar suas dificuldades em parar de fumar, experiências, e obter esclarecimentos sobre dúvidas.

Durante os encontros sempre é destacada aos usuários a importância da atividade física, tendo em vista que essa prática reduz a ansiedade, promove o bem-estar e auxilia na redução de peso. Observou-se nos grupos, porém, que os participantes possuíam muitos questionamentos sobre o ganho de peso, tendo em vista que esta é uma consequência que gera muito incômodo aos usuários em tratamento, ocasionando, muitas vezes, a interrupção da participação no grupo de tabagismo.

O estímulo ao consumo de água também é outro aspecto bastante incentivado pela nutricionista do grupo, pois contribui para a hidratação do organismo. Além disso, são discutidas nos grupos formas de alimentação mais saudável, salientando alimentos como frutas e verduras, essenciais no cardápio.

Considerações finais

O tabagismo é causador de inúmeras patologias à saúde, tanto para quem faz uso quanto para quem é tabagista passivo, sendo considerado a principal causa de morte evitável no mundo. Assim, destaca-se a importância do auxílio terapêutico do grupo de tabagismo realizado pelo Ambulatório de Saúde Mental do Município de Uruguaiana às pessoas com desejo de parar de fumar.

Conclui-se, portanto, que a participação dos discentes do PET nos grupos terapêuticos tem proporcionado melhor organização dessa estratégia de cuidados, além de aproximar os alunos ao mundo do trabalho, facilitando a interação entre teoria e prática. Além disso, os grupos têm propiciado

melhor qualidade de vida às pessoas que buscam tratamento, gerando resultados positivos e maior conscientização da população no que se refere aos malefícios causados pelo tabaco.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria Conjunta nº 6, de 17 de setembro de 2010*. Institui no âmbito do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PETSaúde), o PET-Saúde/Saúde Mental. Brasília, DF, 2010.

_____. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. *Deixando de fumar sem mistérios: benefícios obtidos após parar de fumar*. Rio de Janeiro: Inca, 2004. 7 p., il.

CINI, F. P.; FLORES, A. G.; PANNUTI, C. M. Dependência nicotínica em pacientes da Clínica Odontológica. *Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada*, João Pessoa, v. 12, n. 1, p. 99-105, jan./mar. 2012. Disponível em: <<http://revista.uepb.edu.br/index.php/pboci/article/viewFile/890/814>>. Acesso em: 13 jul. 2013.

ECHER, I. C. et al. Tabagismo em uma escola de enfermagem do sul do Brasil. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 152-159, jan./mar. 2011.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Pesquisa especial de Tabagismo (PETab): relatório Brasil*. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pesquisa_especial_tabagismo_petab.pdf>. Acesso em: 24 set. 2013.

MESQUITA, A. A. Avaliação de um programa de tratamento do tabagismo. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, São Paulo, v. 15, n. 2, ago. 2013.

MONTREZOR, J. B. A terapia ocupacional na prática de grupos e oficinas terapêuticas com pacientes de saúde mental. *Cadernos de Terapia Ocupacional da Ufscar*, São Carlos, v. 21, n. 3, p. 529-536, 2013.

MORETTO, C. C. O grupo como estratégia de intervenção em saúde mental da infância e adolescência. *Mental*, Barbacena, v. 10, n. 19, dez. 2013.

NIEL, M.; SILVEIRA, D. X. (Org.). *Drogas e redução de danos: uma cartilha para profissionais de saúde*. São Paulo: Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes; Universidade Federal de São Paulo; Ministério da Saúde. 2008. Disponível em: <http://www.researchgate.net/publication/230824010_Drogas_e_reduo_de_danos_uma_cartilha_para_profissionais_de_sade/file/79e41509165fe5fe4d.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2013.

PAWLINA, M. M. C. et al. Ansiedade e baixo nível motivacional associados ao fracasso na cessação do tabagismo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 63, n. 2, p. 113-120, 2014.

PERETTI, A. G.; MARTINS, P. P. S.; LORENZI, C. G. O manejo de conversas sobre problemas sociais em um grupo de apoio. *Psicologia & Sociedade*, Belo Horizonte, v. 25, n. esp., p. 101-110, 2013.

SATTLER, A. C.; CADE, N. V. Prevalência da abstinência ao tabaco de pacientes tratados em unidades de saúde e fatores relacionados. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 253-264, 2013.

SOUZA, E. S. T. et al. Estrutura fatorial da versão brasileira da escala razões para fumar modificada. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 55, n. 5, p. 557-562, 2009.

STRACKE, E. *Humanizapampa: a caminhada da construção*. 2008. 77 f. Monografia (Especialização em Humanização da Atenção e Gestão do SUS) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

VELOSO, N. S. et al. Tabagismo: a percepção dos fumantes em um grupo de educação em saúde. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, Florianópolis, v. 6, n. 20, p. 193-198, 2011.

Recebido em: 8/10/2013

Aceito em: 16/10/2014