



CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

CARTILHA DE ABORDAGEM E ACOLHIMENTO DO TABAGISTA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE



Saúde
Pública
Carioca



Rio
PREFEITURA

SUS

CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

CARTILHA DE ABORDAGEM E ACOLHIMENTO DO TABAGISTA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

**Rio de Janeiro
2023**





Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons — Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

© 2023 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro
Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde
Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova — CEP: 20201-110
www.prefeitura.rio/web/sms

Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro
Eduardo Paes

Secretário Municipal de Saúde
Daniel Soranz

Subsecretário Executivo
Rodrigo Prado

Subsecretário de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde
Renato Cony Seródio

Superintendente de Integração das Áreas de Planejamento
Emanuelle Pereira de Oliveira Correa

Superintendente de Atenção Primária à Saúde
Larissa Cristina Terrezo Machado

Superintendente de Vigilância em Saúde
Gislani Mateus

Superintendente de Promoção da Saúde
Denise Jardim de Almeida

Coordenadora de Educação em Saúde
Renata Alves Fonseca de Barros

Coordenação Técnica
Ana Helena Rissin
Narrima Saad Estephanio
Tatiane Vieira de Almeida

Revisão Técnica
Larissa Haydée Costa Alvardia
Lívia Cardoso Gomes Rosa
Renata Alves Fonseca de Barros

Elaboração
Ana Helena Rissin
Larissa Haydée Costa Alvardia
Lívia Cardoso Gomes Rosa
Narrima Saad Estephanio
Renata Alves Fonseca de Barros
Tatiane Vieira de Almeida

Colaboração
Ana Cecília de Oliveira Valdés
Angela Fernandes Leal da Silva
Breno Alves Silva
Esmeralda Vasconcellos Corrêa
Michael Schmidt Duncan
Raquel Trindade de Brito
Rossana Helena Passos Espíndola
Sebastião Oliveiraa

Equipe de Comunicação da SPS/SUBPAV
Rafael Cavadas
Patrícia Lira
Dhyana Oliveira
Paula Xavier

Projeto Gráfico e Diagramação
Dhyana Oliveira

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
DEPENDÊNCIA AO TABACO	9
PREVENINDO À INICIAÇÃO	10
ABORDAGEM À PESSOA QUE FUMA	11
ABORDAGEM BREVE/MÍNIMA	12
ABORDAGEM BÁSICA	12
LIDANDO COM A RECAÍDA	17
REFERÊNCIAS	20

APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha é direcionada aos profissionais da Atenção Primária à Saúde e tem como objetivo orientar sobre a abordagem e o acolhimento à pessoa que fuma. Um importante instrumento para potencializar o alcance das ações do Programa de Controle do Tabagismo no município do Rio de Janeiro.

Todos os profissionais da Unidade de Atenção Primária à Saúde devem estar aptos a abordar e acolher o usuário que procura ajuda para a cessação do tabagismo. Deve perguntar sobre o fumo ativo e passivo e registrar no prontuário eletrônico.

DEFININDO TABAGISMO

O tabagismo é considerado a principal causa de morte evitável em todo o mundo (OMS). Trata-se de uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos derivados do tabaco, que produz alterações no sistema nervoso, modificando o estado emocional e comportamental do fumante.

O tabaco pode ser consumido de diferentes maneiras:

- Tabaco queimado: cigarro, charuto, cigarrilha, fumo de rolo, cachimbo, entre outros;
- Tabaco não geradores de fumaça: tabaco inalável, tabaco para uso oral (pó), fumo de mascar;
- Tabaco aquecido/ vaporizado: fumo para narguilé, dispositivos eletrônicos para fumar – DEFs (cigarro eletrônico, vape, pod, dentre outros)

Mas independente da forma de uso, o tabaco é extremamente nocivo a saúde da população, sendo um importante fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças como a hipertensão, infarto, acidente vascular cerebral (derrame); doenças respiratórias e diversos tipos de câncer.

O **tabagismo passivo** é a exposição à fumaça liberada de derivados do tabaco por indivíduos não fumantes, especialmente em ambientes fechados. Os fumantes passivos respiram as mesmas substâncias tóxicas que o fumante ativo e também sofrem agressões pulmonares que os tornam mais vulneráveis a infecções respiratórias. A exposição passiva à fumaça do tabaco pode causar desde reações alérgicas (rinite, tosse, conjuntivite, exacerbação de asma) em curto período, até infarto agudo do miocárdio, câncer do pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica) em adultos a longo período.

Vale lembrar que, gestantes submetidas ao fumo passivo, apresentam possibilidade do bebê nascer com baixo peso e com defeitos congênitos, sofrer aborto espontâneo, e do bebê nascer prematuro. Bem como, crianças expostas à fumaça do tabaco apresentam maiores chances de desenvolver doenças respiratórias e adoecem duas vezes mais do que os filhos de não fumantes (BRASIL, 2014).

Como não existem níveis seguros para a exposição à fumaça, a eliminação completa do tabagismo é a única forma de proteger adequadamente fumantes e não fumantes.

Ressalta-se que, tanto os cigarros comuns, quanto os DEFs e narguilés, podem causar danos aos pulmões e reduzir a capacidade de resposta a infecções.

No Rio de Janeiro, para proteção da população, contamos com legislação Federal 9.294/96 e Estadual 5.517/09 proibindo o fumo de derivados ou não do tabaco, em ambiente público ou privado, total ou parcialmente fechado, em qualquer um de seus lados por parede, divisória, teto, toldo ou telhado, de forma permanente ou provisória. Em 2022, a Prefeitura atualizou a placa para sinalização (exigência da Lei Estadual) esclarecendo que dispositivos eletrônicos para fumar também não são permitidos em espaços coletivos fechados, pois trazem riscos a fumantes e não fumantes, naturalizam o ato de fumar e há muita desinformação sobre o assunto, sobretudo entre comerciantes e a indústria do entretenimento. Ressalta-se que no Brasil, a comercialização, a importação e a propaganda dos DEFs é proibida pela **RDC nº 46/2009**, assim como dos acessórios e refis destinados ao uso em quaisquer destes produtos. Assim, se esses produtos são vendidos em bancas de jornal, lojas, tabacarias ou por ambulantes todos são ilegais e fruto de contrabando. As denúncias devem ser feitas pelo 1746

para o Instituto Municipal de Vigilância Sanitária, Vigilância de Zoonoses e de Inspeção Agropecuária – IVISA-Rio, a Secretaria Municipal de Ordem Pública – SEOP, ao Ministério Público e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.



Fonte: <http://www.rio.rj.gov.br/documents/4144698/7dc9cf96-b33c-4157-a758-e618b3b5724d>

DEPENDÊNCIA AO TABACO

A dependência ao cigarro é resultado da combinação da nicotina somada a sentimentos e comportamentos associados ao ato de fumar. Dessa forma, o cigarro passa a controlar o comportamento do indivíduo.

A nicotina é capaz de alterar a percepção, o estado emocional, e provoca dependência, ou seja, necessidade de uso compulsivo. Ela conta com três componentes: **dependência física, dependência psicológica ou emocional e dependência comportamental ou de hábito**, sendo fundamental ao profissional de saúde conhecer tais aspectos e, ao usuário, reconhecer a sua relação com o cigarro nos momentos em que fuma, identificando-se nos tipos de dependência.

DEPENDÊNCIA FÍSICA	O organismo do fumante fica acostumado a receber diariamente uma quantidade de nicotina. Quando ele deixa de fumar, a ausência dessa substância pode gerar ansiedade, nervosismo, irritação, dificuldade de concentração, tristeza, alteração no sono, dor de cabeça e tontura, até o organismo se acostumar a viver sem nicotina. A essa fase dá-se o nome de Síndrome de Abstinência.
DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL	O cigarro serve, muitas vezes, como uma bengala, um amortecedor para as emoções, sejam elas boas ou ruins. O fumante faz do cigarro seu "amigo", então ele acaba utilizando o cigarro para lidar com estresse, solidão, para relaxar e até mesmo para comemorar.
DEPENDÊNCIA COMPORTAMENTAL OU DE HÁBITO	O fumante cria rotinas para fumar. Faz associações com determinadas atividades e hábitos, tais como: <ul style="list-style-type: none">• dirigir e fumar• falar ao telefone e fumar• ir ao banheiro e fumar• tomar café e fumar• fumar antes de dormir

PREVENINDO À INICIAÇÃO

A indústria do tabaco cria muitas estratégias para divulgar e manter o uso de seus produtos pela população, focando sobretudo nas crianças, adolescentes e jovens, que são o grupo vulnerável para experimentação e iniciação do tabagismo e, por isso, prioritário para as ações educativas e de prevenção do fumo.

A OMS considera o tabagismo uma doença pediátrica, pois a maioria dos fumantes se torna dependente até os 19 anos.

É essencial o desenvolvimento de ações para prevenir a iniciação ao uso do tabaco nas escolas em parceria com Programa Saúde na Escola (PSE Carioca), divulgando informações no território, nas redes sociais e dentro das unidades da APS. A pauta deve estar presente em todos os espaços de forma oral e escrita, gerando oportunidades e motivações para mudanças de comportamento, além da mobilização nas datas pontuais, tais como: **31 de maio – Dia Mundial sem Tabaco, 29 de agosto – Dia Nacional de Combate ao Fumo e 11 de outubro – Dia da Conscientização da criança e do Adolescente quanto aos riscos do Tabagismo.**

Sugere-se uma abordagem positiva, com linguagem apropriada para cada público, evidenciando os benefícios de não fumar, tais como: pele mais bonita, cheiro agradável, disposição física, mais dinheiro no bolso, contribuir para preservação do meio ambiente (as guimbas tem plástico e levam anos para se decompor, há muito agrotóxico na plantação de tabaco); além da liberdade em fazer suas próprias escolhas e não ser influenciado pela indústria do tabaco.

SAIBA MAIS EM:

[https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/ACT-Nicotina-NotaTecnica-\(4\).pdf](https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/ACT-Nicotina-NotaTecnica-(4).pdf)

<https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/cigarros-eletronicos-o-que-sabemos.pdf>

https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/narguile-o-que-sabemos_2019.pdf

ABORDAGEM À PESSOA QUE FUMA

Os riscos do consumo de cigarros trazem aos profissionais da saúde a oportunidade e o dever de oferecer apoio e tratamento para que os fumantes se libertem dessa dependência.

O fumante deve ser identificado e abordado brevemente por todos os profissionais da APS, em espaços coletivos e individuais: **nas visitas e contatos com ACS (sempre identificar na Ficha A), em atividades coletivas na unidade, em atividades pelo território, nas salas de espera, grupos, escolas, consultas de rotina ou por demanda espontânea.** A demanda espontânea deve prever o acolhimento do usuário no momento da procura, com uma primeira abordagem e seguimento do tratamento.

Em todos os casos, pelo perfil desse tipo de dependência, é importante que **o fumante seja acolhido o mais rápido possível**, aproveitando todas as oportunidades para incentivá-lo a deixar de fumar.

ABORDAGEM BREVE/MÍNIMA

- Perguntar, avaliar, aconselhar e preparar

Todo usuário deve receber algum aconselhamento breve para deixar de fumar, em todas as ocasiões de atendimento e aproveitando as oportunidades, associando a situação clínica e mostrando as vantagens de viver sem fumar, sempre buscando motivá-lo a parar.

ABORDAGEM BÁSICA

- Perguntar, avaliar, aconselhar, preparar e acompanhar

Deve ser realizada por todos os profissionais de saúde durante os atendimentos, sendo o diferencial desta abordagem a previsão do acompanhamento do usuário. É indicada para todos os fumantes e uma importante estratégia em termos de saúde pública na APS.

Perguntar e Avaliar

As respostas devem ser avaliadas possibilitando conhecer o fumante, o grau de dependência e sua motivação em parar de fumar.

PERGUNTAS SUGERIDAS PARA AS ABORDAGENS:

Você fuma? Há quanto tempo?	Permite diferenciar a experimentação do uso regular.
Quantos cigarros fuma por dia?	Pacientes que fumam 20 cigarros ou mais por dia, provavelmente terão uma maior chance de desenvolver fortes sintomas de abstinência.
Quanto tempo após acordar acende o 1º cigarro?	Pacientes que fumam nos primeiros 30 minutos após acordar, provavelmente terão uma maior chance de desenvolver fortes sintomas de abstinência.
O que você acha de marcar uma data para deixar de fumar?* Quando? *Se a resposta for afirmativa, faça a próxima pergunta.	Permite avaliar se o fumante está pronto para iniciar o processo de cessação de fumar.
Já tentou parar?* O que aconteceu? *Se a resposta for afirmativa, faça a próxima pergunta.	Permite identificar o que ajudou e o que atrapalhou a deixar de fumar, de modo que esses dados sejam trabalhados na próxima tentativa.

Aconselhar e Preparar

A partir das respostas o profissional deverá aconselhar o fumante a parar, adaptando as mensagens ao perfil do usuário abordado, sempre considerando a sua idade, a existência de doenças associadas ao tabagismo, entre outros aspectos. Valorizando sempre os benefícios, a curto e longo prazo, que ele alcançará ao deixar de fumar.

Converse também sobre tabagismo passivo, esclarecendo que a fumaça que sai do cigarro, especialmente em ambientes fechados, pode prejudicar a saúde de seus familiares e amigos da sua convivência, tanto em casa, quanto no trabalho.

BENEFÍCIOS AO DEIXAR DE FUMAR

 **Após 20 minutos:**

sua pressão e pulsação devem voltar ao normal;

 **Em 2 horas:**

Não há mais nicotina circulando no sangue;

 **Em 8 horas:**

O nível de oxigênio no sangue se normaliza;

 **Em 48 horas:**

A capacidade de sentir cheiro e sabor, melhora;

 **Após 2 semanas a 3 meses:**

A circulação melhora, fica mais fácil caminhar e a função pulmonar aumenta;

 **Após 5 a 15 anos:**

O risco de infarto reduz ao nível das pessoas que nunca fumaram.

Na etapa da preparação para a cessação do tabagismo, o profissional da saúde deve adotar estratégias e sugestões práticas para estimular o fumante a parar, então, simplesmente dizer que é ruim, pode parecer que você não entende do assunto.

Conquistar a confiança do fumante é fundamental, ter empatia e entender que para a maioria "fumar traz prazer, é reconfortante; um apoio em momentos de estresse, de medo e ansiedade; funciona como aquele ombro amigo da vida toda, difícil de imaginar perder".

ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS...

- **Escolha uma data para deixar de fumar, de preferência logo e num dia cuja rotina facilite sua decisão.** Por exemplo: um dia de trabalho em que fuma menos ou no fim de semana, em que a presença dos filhos faz reduzir o consumo. As situações variam, faça um planejamento, se prepare para ter opções quando tiver vontade de fumar.
- **Reduza o número de cigarros diariamente,** começando pelo adiamento do primeiro cigarro do dia.
- **Não fume logo depois do café da manhã, do almoço, do lanche e do jantar.** Essas medidas vão preparando seu corpo para o dia da parada.
- **Obtenha apoio e incentivo.** Diga a sua família, amigos e colegas de trabalho que você está parando e peça o apoio deles, inclusive não fumando perto de você, nem dentro de casa.
- **Não guarde nenhum cigarro, é melhor não se expor à tentação. Se livre de cinzeiros, isqueiros.** Um dia antes da data que marcou para deixar de fumar, quando for dormir, molhe com água todos os cigarros que sobraram no maço e jogue-os no lixo

Para os interessados na cessação, o próximo passo é encaminhá-los ao acolhimento e iniciar o tratamento mais intensivo.

O acesso deve ser via **equipe de referência do usuário**, que contará com o apoio do profissional de nível superior para **primeira entrevista / avaliação clínica do fumante** e identificação da estratégia de tratamento do tabagista, **conforme fluxo de acolhimento já existente**.

A empatia e a disponibilidade nesse acolhimento são muito importantes no incentivo para deixar de fumar.

FRASES DE ACOLHIMENTO
Estou aqui para te ajudar!
Eu sei que não é fácil!
Eu entendo o seu sofrimento!
Você vai conseguir!

Os fumantes que não estiverem motivados a parar nos próximos 30 dias, devem ser estimulados a pensar sobre o assunto e serem abordados nos próximos contatos (visita domiciliar, sala de espera, consulta).

Acompanhar

Parar de fumar é sempre uma decisão importante em qualquer momento da vida, portanto, valorize o esforço, reforce os benefícios que surgem e como essa decisão será importante na vida dele.

Para garantir a continuidade do tratamento, é importante utilizar diversas ferramentas, tais como reuniões presenciais abertas, encontros virtuais coletivos ou individuais, contato telefônico, visitas domiciliares ou consultas individuais, sempre que necessário, a fim de acompanhar e motivar o usuário. Ademais, é fundamental fornecer orientações sobre situações que possam desencadear o desejo de fumar, visando evitar a recaída.

O ACOMPANHAMENTO DO FUMANTE É RESPONSABILIDADE DE TODA A EQUIPE.

Agente Comunitário de Saúde, Enfermeiro, Técnico de Enfermagem, Auxiliar e Técnico de Saúde Bucal, Cirurgião Dentista, Médico, Farmacêuticos e demais integrantes Equipe Multiprofissional, devem:

- sensibilizar fumantes para cessação do fumo,
- acolher os que buscam tratamento e
- fazer busca ativa dos que abandonaram o acompanhamento.

LIDANDO COM A RECAÍDA

Evitando um cigarro, todos os outros serão evitados!

A recaída é compreendida como uma volta ao uso de cigarros após ter deixado de fumar e sua prevenção deve ser reforçada durante todo o tratamento. Uma boa técnica é sugerir ao usuário pensar nas razões pelas quais não gostaria de voltar a fumar, anotá-las e manter sempre consigo.

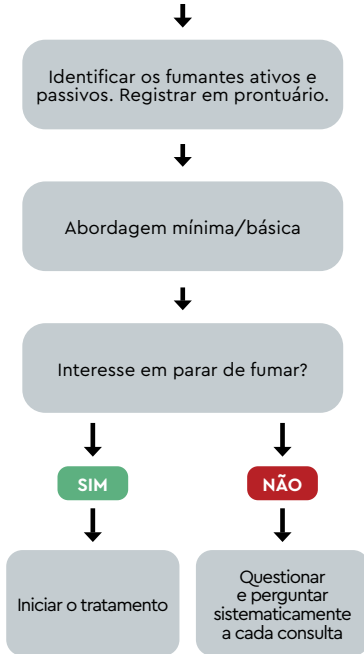
Em caso de recaída, é fundamental acolher sem julgamentos e reforçar a importância de não desistir e tentar de novo. Além de explicar que, na maioria das vezes, é preciso mais de uma tentativa até que se consiga ficar definitivamente sem fumar.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA PERMANECER SEM FUMAR...

- Aquela vontade incontrolável de fumar se chama **"fissura"** e dura de 2 a 5 minutos, beba água, chupe gelo, mastigue um chiclete, coma um palito de cenoura, mantenha-se ocupado.
Lembre-se: Vontade é uma coisa que dá e passa !!
- **Controle a ansiedade, a irritação e o estresse:** procure se acalmar, respire profundamente, faça algo diferente do que estava fazendo, caminhe, ligue para um amigo, pense em situações prazerosas.
- Numa **noite de insônia** a vontade de fumar pode ser contornada: relaxe com um chá, um escalda pés, ouvindo música ou planeje um passeio.
- **Não compense a falta de cigarro com comida:** coma alimentos de baixa caloria (verduras, legumes e frutas) e tenha balas e gomas diet.
- **Diga não ao tédio:** Aproveite a oportunidade e busque passatempos: faça exercícios, dance, medite, faça trabalhos manuais, leia um livro, ocupe-se.
- **Escovar os dentes logo após as refeições** ajuda a resistir à vontade de fumar nesses momentos.
- **Planeje os encontros sociais:** pense no que vai pedir, evite o álcool que desperta o desejo de fumar, sente-se na área de não fumantes.
- **Recompense a si mesmo:** planeje comprar um presente ou um passeio guardando diariamente o dinheiro que você gastaria com o cigarro.
- **Pratique atividade física.**

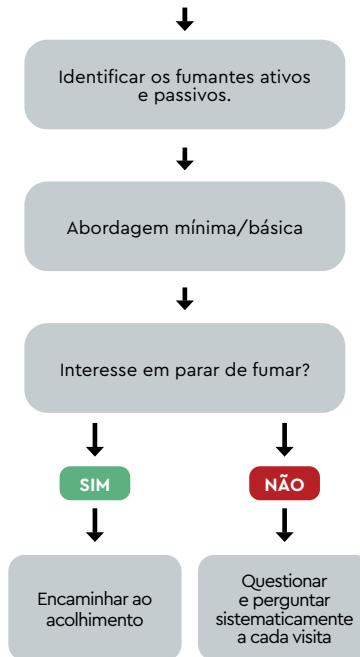
Fluxograma de Abordagem

ACOLHIMENTO/CONSULTA INDIVIDUAL



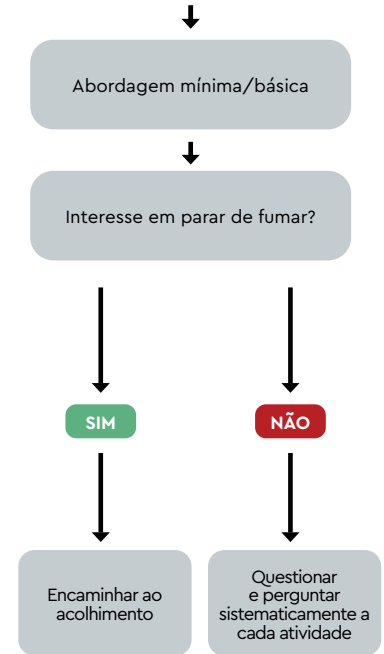
Fluxograma de Abordagem

VISITA DOMICILIAR
(ACS, Técnicos e Nível Superior)



Fluxograma de Abordagem

GRUPOS DIVERSOS/SALA DE ESPERA



Todos os profissionais da unidade devem conhecer o fluxo e estar apto para orientar como o usuário deve proceder para iniciar o tratamento no programa de tabagismo, o acolhimento deve ser imediato.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde, **Programa Nacional de Controle do Tabagismo**. Instituto Nacional de Câncer – INCA.. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : o cuidado da pessoa tabagista** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 154 p. : il. (Cadernos da Atenção Básica, n. 40). Disponível em: [https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Caderno_de_Aten%C3%A7%C3%A3o_B%C3%A1sica_-_Tabagismo_40_2015_\(1\).pdf](https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Caderno_de_Aten%C3%A7%C3%A3o_B%C3%A1sica_-_Tabagismo_40_2015_(1).pdf)
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Abordagem breve, mínima, básica na cessação do tabagismo : uma ação ao alcance de todos os profissionais de saúde** / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro : INCA, 2021. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/abordagem_tabagismo_web.pdf
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **O agente comunitário de saúde e o controle do tabagismo no Brasil**. / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Coordenação Geral de Prevenção e Vigilância, Programa Nacional de Controle do Tabagismo ; organização Valéria Cunha. – 2. ed. rev., 1ª reimpr. – Rio de Janeiro: Inca, 2018. 23 p. : il. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha-do-agente-comunitario_2018.pdf
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo**. Publicado em: 24 set. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/relatorios/protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo>
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA- INCA. Ministério da Saúde. **Vozes pela prevenção: alimentação e nutrição, câncer relacionado ao trabalho e controle do tabagismo**. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://antigo.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//vozes-prevencao-alimentacao-nutricao-cancer-relcaionado-trabalho-controle-tabagismo-2014.compressed-min.pdf>



Saúde
Pública
Carioca

