

## UMA AÇÃO INTEGRADA EM GRUPO DE TABAGISTAS: EXPERIÊNCIA EXTRA MURO DA UNIVERSIDADE

**INTRODUÇÃO:** O grupo foi idealizado pela equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) Passo das Pedras, devido à demanda elevada de tabagistas na comunidade, sendo desenvolvido em conjunto com os estagiários do Centro de Ciências da Saúde da Universidade da Região da Campanha (URCAMP), que integra os cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição durante o estágio de Saúde Comunitária no período de agosto a novembro de 2017. O objetivo foi proporcionar um espaço de acolhida aos dependentes químicos de nicotina para auxiliar no processo de desintoxicação. **RELATOS:** A UBS Passo das Pedras acolheu a proposta de tratamento já existente pela Secretaria da Saúde, desenvolvido no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD). O grupo funcionou todas as segundas-feiras no turno da tarde, com a duração de uma hora. Treze pessoas procuraram ajuda e tiveram acompanhamento com médico especializado recebendo medicação do CAPS. Dentre o conteúdo abordado nos encontros destacou-se o incentivo do consumo de água, a prevenção para o ganho de peso com orientação para alimentação saudável e degustação, o ensino de técnicas de relaxamento e respiração para diminuir a ansiedade, e o estímulo da realização de atividades físicas e a sua importância no processo de libertação do vício. Além disso, realizamos um monitoramento de verificação da pressão arterial e pesagem para avaliar as diferenças após cessar o tabagismo. **CONCLUSÃO:** Podemos concluir que o trabalho de grupos vem a ser um bom instrumento para auxiliar no incentivo para deixar o tabagismo, todavia foi observado que os integrantes não foram assíduos, havendo mais o interesse pelo tratamento medicamentoso.

A experiência acadêmica traz a reflexão sobre o trabalho grupal, no qual nem sempre são alcançadas as metas, porém isso influencia no pensamento crítico reflexivo para que haja o aprimoramento de novas metodologias no trabalho em grupo.

**Palavras Chaves:** Tabagismo, Grupo de apoio, formação acadêmica.

### INTRODUÇÃO

O grupo foi idealizado pela equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) Passo das Pedras, devido à demanda elevada de tabagistas na comunidade, o

qual foi desenvolvido pelas estagiárias do Centro de Ciências da Saúde da Universidade da Região da Campanha (URCAMP), que integra os cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição no período de agosto a novembro de 2017. O objetivo foi proporcionar um espaço de acolhimento aos dependentes químicos de nicotina para auxiliar no processo de desintoxicação.

Segundo um estudo desenvolvido, a participação em grupos de ajuda é especial porque os seus integrantes vivem o mesmo problema, têm as mesmas dificuldades e carências (ECHER; BARRETO, 2008). O tabagismo é responsável por 200 mil mortes por ano no Brasil (23 pessoas por hora); 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa abaixo de 65 anos; 85% das mortes causadas por bronquite e enfisema; 90% dos casos de câncer no pulmão (INCA, 2008). Dentre as ações propostas pelo grupo, frisamos a importância do parar de fumar e seus benefícios diretos e indiretos como, o aumento da autoestima, diminuição da tosse e diminuição de doenças cardiovasculares, câncer e enfisema (BRASIL, 2008).

## **RELATOS**

A UBS Passo das Pedras acolheu a proposta de tratamento já existente pela Secretaria da Saúde, desenvolvido no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD). Foi divulgado para os moradores interessados em participar do programa de suporte ao combate ao tabagismo, onde as pessoas passam por uma entrevista com o médico, o qual avaliou e receitou alguma medicação e estes foram encaminhados ao grupo para serem acompanhados.

O grupo funcionou todas as segundas-feiras no turno da tarde, com a duração de uma hora, foram Treze (13) pessoas que aderiram ao grupo.

As atividades foram embasadas no manual distribuído pelo Ministério da Saúde, dividido em quatro sessões que aborda assuntos como substâncias envolvidas no cigarro, abstinência e benefícios obtidos após parar de fumar, assim dentre o conteúdo abordado, destacamos o incentivo do consumo de água, a prevenção para o ganho de peso com orientação para alimentação saudável e degustação, o ensino de técnicas de relaxamento e respiração para diminuir a ansiedade, e o estímulo da realização de atividades físicas e a sua importância no processo de libertação do vício.

Além disso, realizamos um monitoramento de verificação de pressão arterial e pesagem para avaliar as diferenças após sessar o tabagismo.

Os resultados demonstram os perfis dos participantes atendidos sendo de maioria mulheres, com idade de 22 a 65 anos, sedentários, hipertensos, que fumam cerca de 1 carteira cigarros por dia, que iniciaram precocemente com cerca de 9 à 16 anos de idade e com tentativas anteriores para sessar o tabagismo. Além disso, foi relatado histórico mórbido de acidente vascular cerebral (AVC), enfisema pulmonar, fibrose pulmonar, nódulo pulmonar e cardiopatia como infarto agudo do miocárdio (IAM).

## **CONCLUSÃO**

Consideramos que o grupo de apoio se torna uma relevante estratégia de cuidado no incentivo ao abandono do “vício de fumar”, apresentando-se como ferramenta a ser utilizada na promoção do cuidado prestado, com vistas à realização da educação em saúde, pois funciona como apoio através da interação de trocas de experiências entre os participantes.

Todavia, foi observado que os integrantes não foram assíduos, havendo mais o interesse pelo tratamento medicamentoso e posteriormente abandono do grupo.

Está experiência extra muro da universidade trouxe aos acadêmicos uma reflexão sobre o trabalho grupal, no qual nem sempre são alcançadas as metas, porém isso influencia no pensamento crítico reflexivo para que haja o aprimoramento de novas metodologias no trabalho em grupo. Portanto, os participantes que continuaram frequentando geram boas vivências, possibilitando a articulação interdisciplinar para atingir bons resultados.

Assim salientamos que o grupo de apoio é uma ferramenta de atenção em saúde a ser utilizada pelos profissionais de saúde que precisa dominar esta tecnologia com vista a tornar seu trabalho produtivo.

## **REFERÊNCIAS**

ECHER, I.C; BARRETO, S.S.M **Determinação e apoio como fatores de sucesso no abandono do tabagismo**. Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.16.

N. 3. Ribeirão Preto: 2008. Disponível em:<[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692008000300018&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692008000300018&script=sci_arttext&tlng=pt)>. Acesso em: 18 out. 2017.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA), **Doenças relacionadas ao tabagismo**. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <[http://www.inca.gov.br/conteudo\\_view.asp?id=2588](http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=2588)>. Acesso em: 20 out. 2017.

BRASIL. **Deixando de fumar sem mistérios**: Benefício obtidos após parar de fumar. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). 2 ed., rev., 2 reimp. Rio de Janeiro, 2008.