

Módulo 2: Como ajudar o seu paciente a parar de fumar.



ENSP

Início

01

Papel dos profissionais de saúde na cessação do tabagismo como prioridade clínica.

02

Como integrar, baseado em evidências, o tratamento da dependência de tabaco em sua prática clínica utilizando a estratégia dos 5As.

03

Revisão das ferramentas disponíveis para auxiliar com a integração da cessação do tabagismo em sua prática.





Não há nada mais importante que podemos fazer por nossos pacientes que fumam, do que ajudá-los a parar de fumar.



É necessário tratar o tabagismo com o mesmo rigor e importância clínica que trataríamos qualquer outra doença crônica importante.



Os 5 As:

As estratégias dos “Cinco As” (5As) são:

ASK
(Pergunte)

Sobre o consumo de cigarro.



ADVISE
(Aconselhe)

A parar de fumar.



ASSESS
(Avalie)

A vontade de realizar uma tentativa para cessar o tabagismo.



ASSIST
(Auxilie/Ajude)

A realizar a tentativa de cessar o tabagismo.

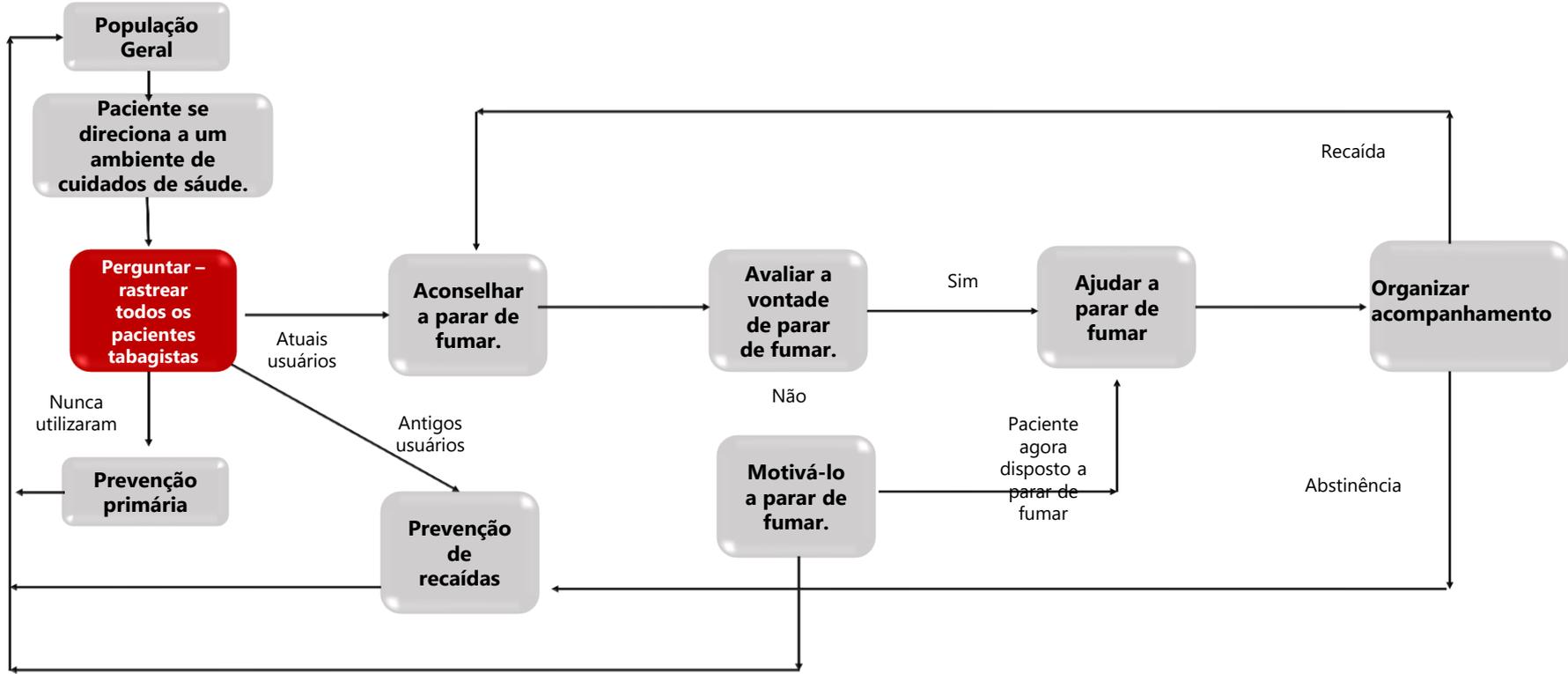


ARRANGE
(Organize)

Acompanhamento.



Perguntar & Documentar - 30 segundos



A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide. He is gesturing with his hands as if speaking.

Você fuma ou utiliza outro produto com tabaco?

A solid green rectangular box containing white text.

Você fumava ou utilizava outros produtos com tabaco?



-  **Nível de dependência de nicotina**
-  **Razão pessoal para parar**
-  **Experiência prévia em parar**
-  **Presença de ansiedade ou depressão**



Teste de Fagerström para dependência de nicotina (FTND):



1. Quanto tempo depois de acordar você fuma seu primeiro cigarro?

Menos de 5 minutos (3)

6-30 minutos (2)

31-60 minutos (1)

Mais de 60 minutos (0)

2. Você acha difícil abster-se do fumo em lugares onde ele é proibido (ex. igreja, cinema, trem, restaurante etc.)?

Sim (1)

Não (0)

3. Qual cigarro seria o mais difícil para você largar?

O primeiro cigarro na manhã (1)

Todos os outros (0)

4. Quantos cigarros/dia você fuma ?

10 ou menos (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ou mais (3)

5. Você fuma com maior frequência durante as primeiras horas após acordar do que durante o resto do dia ?

Sim (1)

Não (0)

6. Você fuma se estiver tão doente a ponto de ficar na cama a maior parte do dia ?

Sim (1)

Não (0)



Pontuação 0-3: não ou baixa dependência de tabaco.

Pontuação 4-6: média dependência de tabaco.

Pontuação 7-10: alta dependência de tabaco.



Número de cigarros consumidos por dia:

Quantos cigarros/dia você fuma?
10 ou menos
11-20
21-30
31 ou mais

Horário do primeiro cigarro:

Quanto tempo depois de acordar você fuma seu primeiro cigarro?
Menos de 5 minutos
6-30 minutos
31-60 minutos
Mais de 60 minutos

- **Nível de dependência de nicotina**
- **Razão pessoal para parar**
- **Experiência prévia em parar**
- **Presença de ansiedade ou depressão**



- **Nível de dependência de nicotina**
- **Razão pessoal para parar**
- **Experiência prévia em parar**
- **Presença de ansiedade ou depressão**

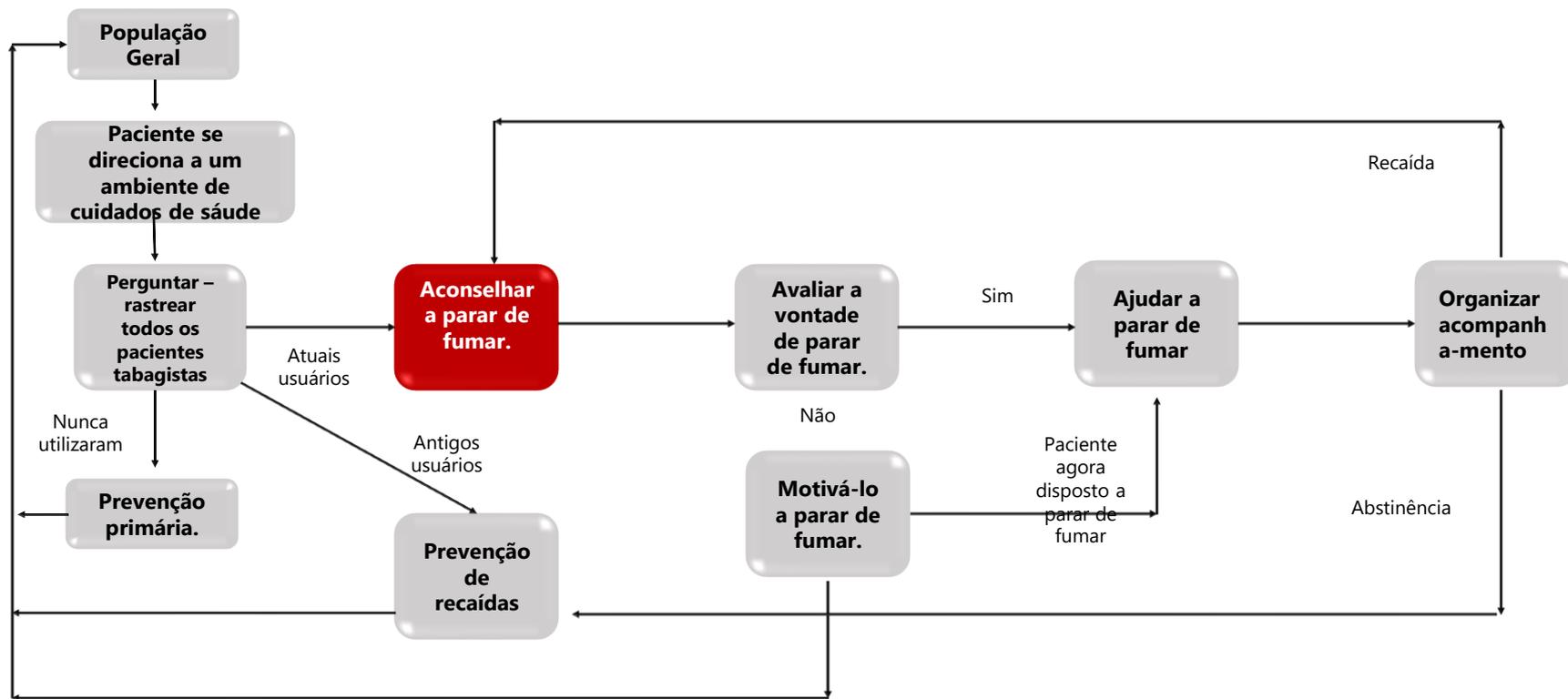




- O número de tentativas passadas;
- O maior período de abstinência;
- Qualquer tratamento prévio para cessação e no que o tratamento consistia;
- Qualquer história de sintomas de abstinência;
- Qualquer fator de risco para recaídas;

- **Nível de dependência de nicotina**
- **Razão pessoal para parar**
- **Experiência prévia em parar**
- **Presença de ansiedade ou depressão**

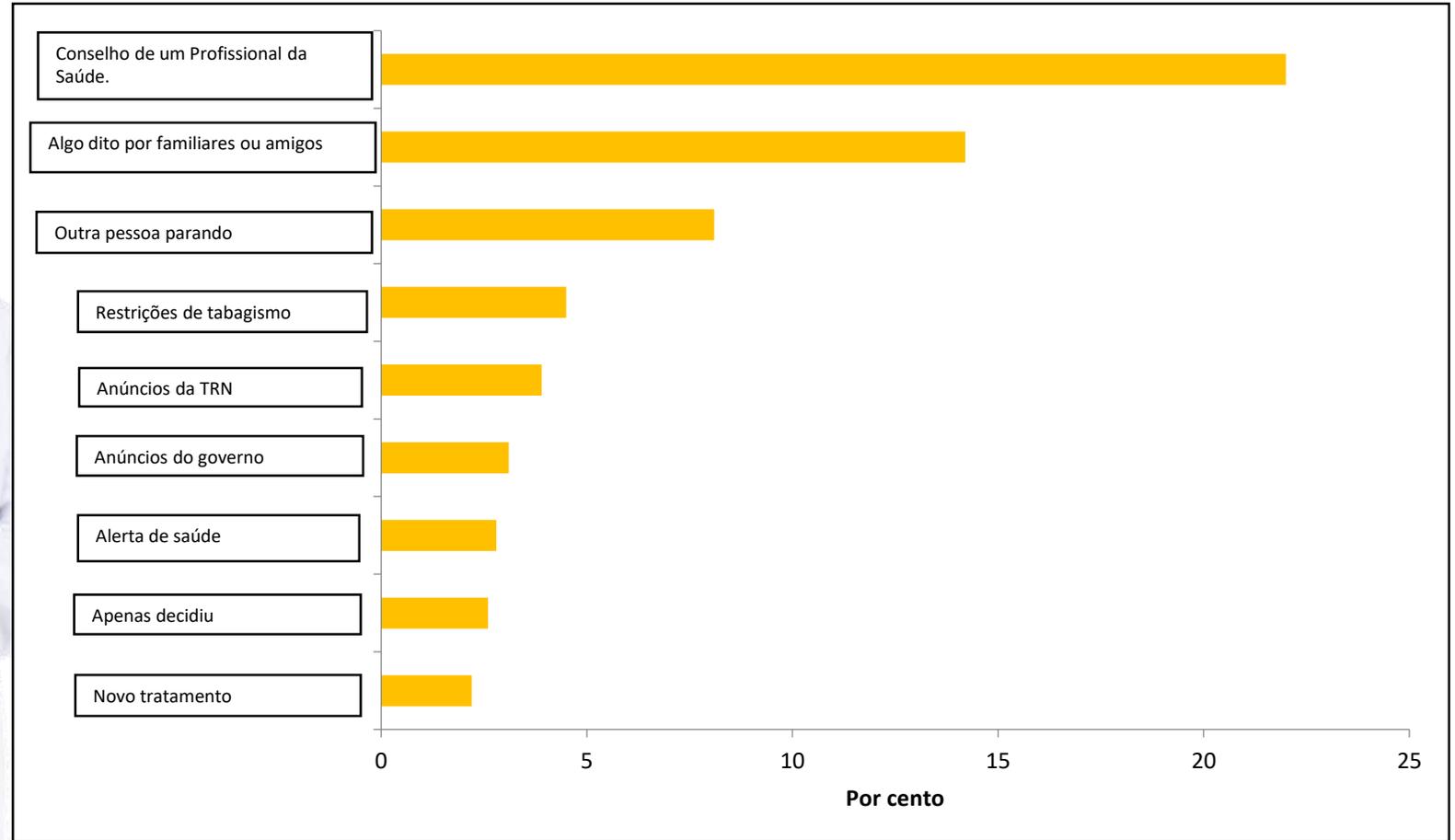






O conselho de um profissional da saúde para deixar de fumar é uma intervenção poderosa, que pode aumentar a motivação do paciente a parar de fumar.

Conselho de um Profissional de Saúde é o principal fator externo:



Conselho estratégico breve (2-5 minutos):

Conselho para deixar de fumar deve ser:

Claro

Forte

Personalizado

Sem
julgamento

Oferecer
suporte

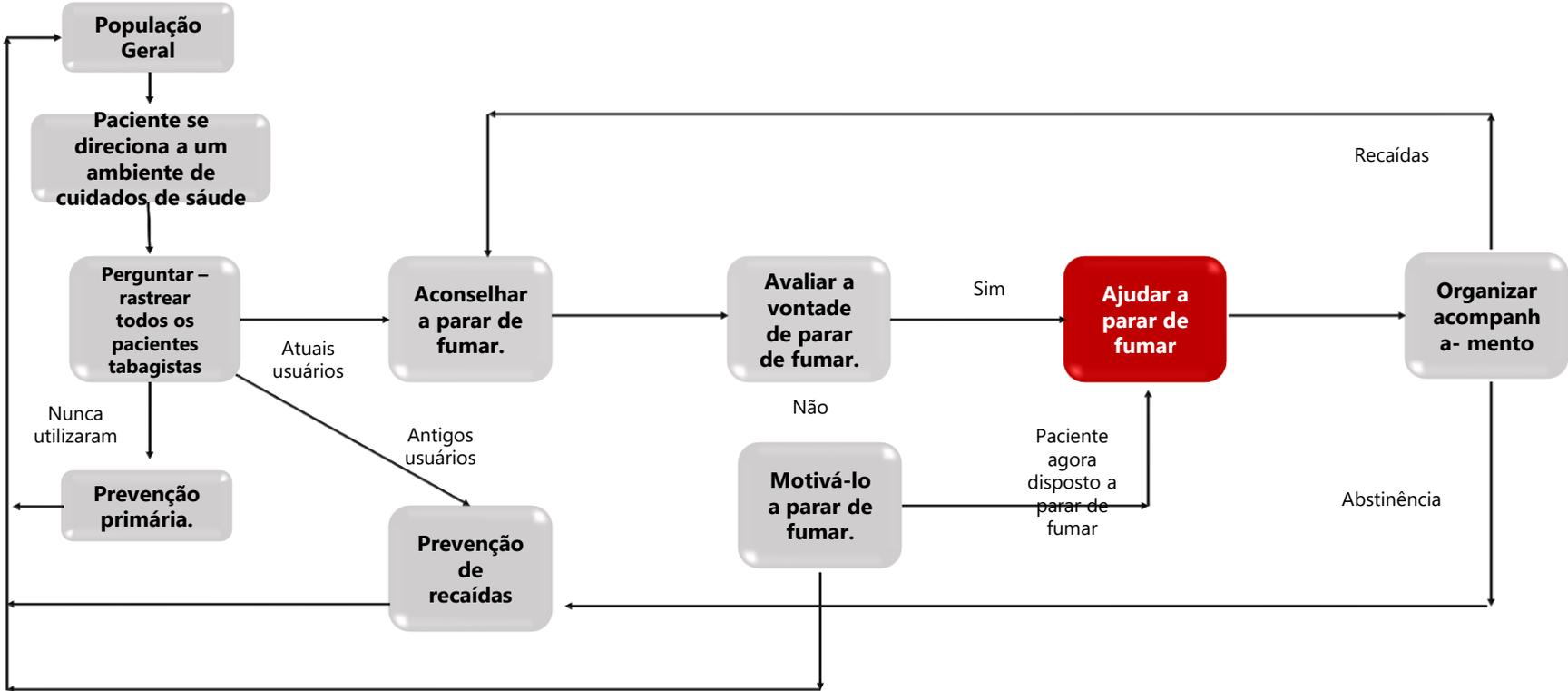


Oferecer suporte para deixar de fumar:

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the frame. He is gesturing with his hands as if in conversation.

Se você quiser parar de fumar, eu posso te ajudar.
Você está disposto a fazer uma tentativa agora?







- Permanecer sem julgamentos
- Reforçar a mensagem
- Ter suporte disponível

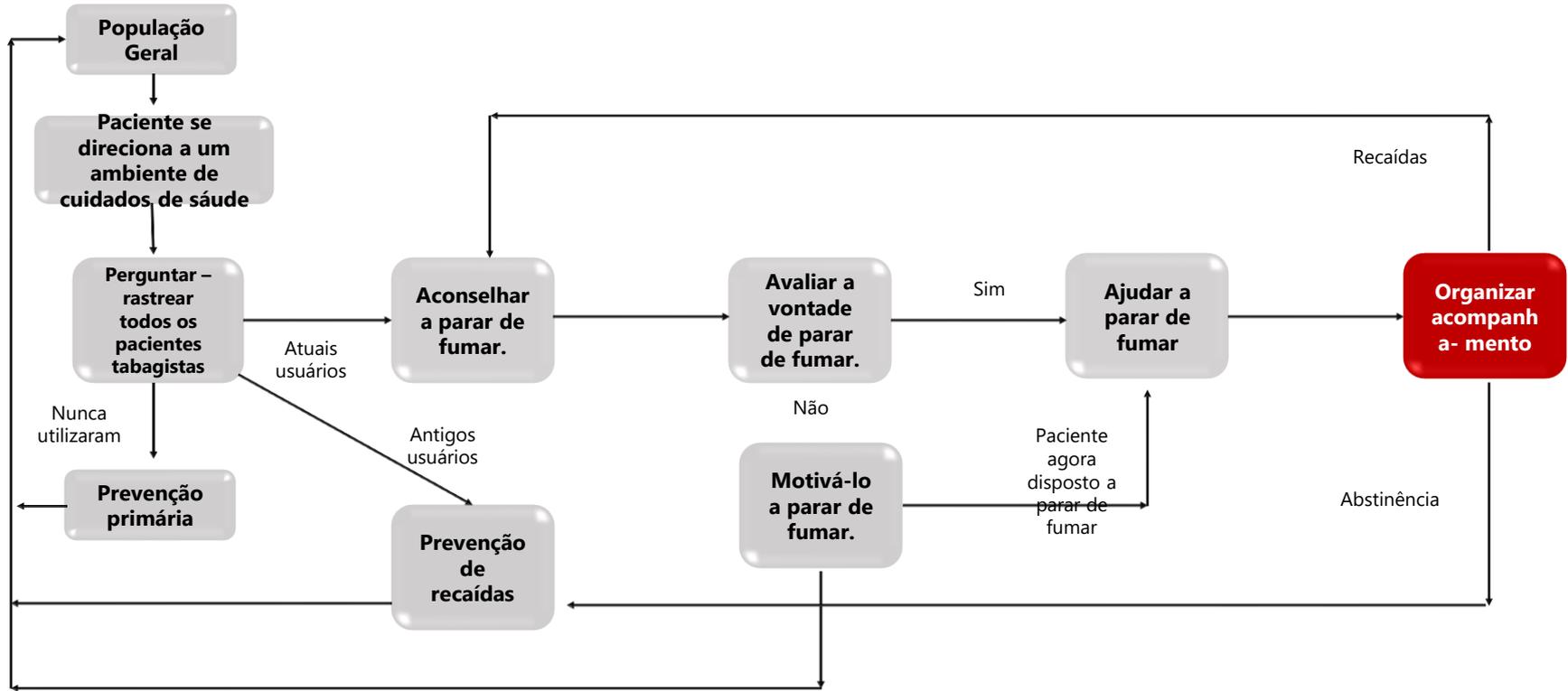


Pacientes não dispostos a deixar de fumar:

- Entrevista motivacional;
- Redução do tabagismo;

	Nenhum tratamento comportamental	Conselho breve	Muitos conselhos, várias sessões
Sem medicação ou com placebo	Controle da condição (CC)	2 x CC	3 x CC
Medicação	2 x CC	4 x CC	6 x CC

Arrange (Planejamento):



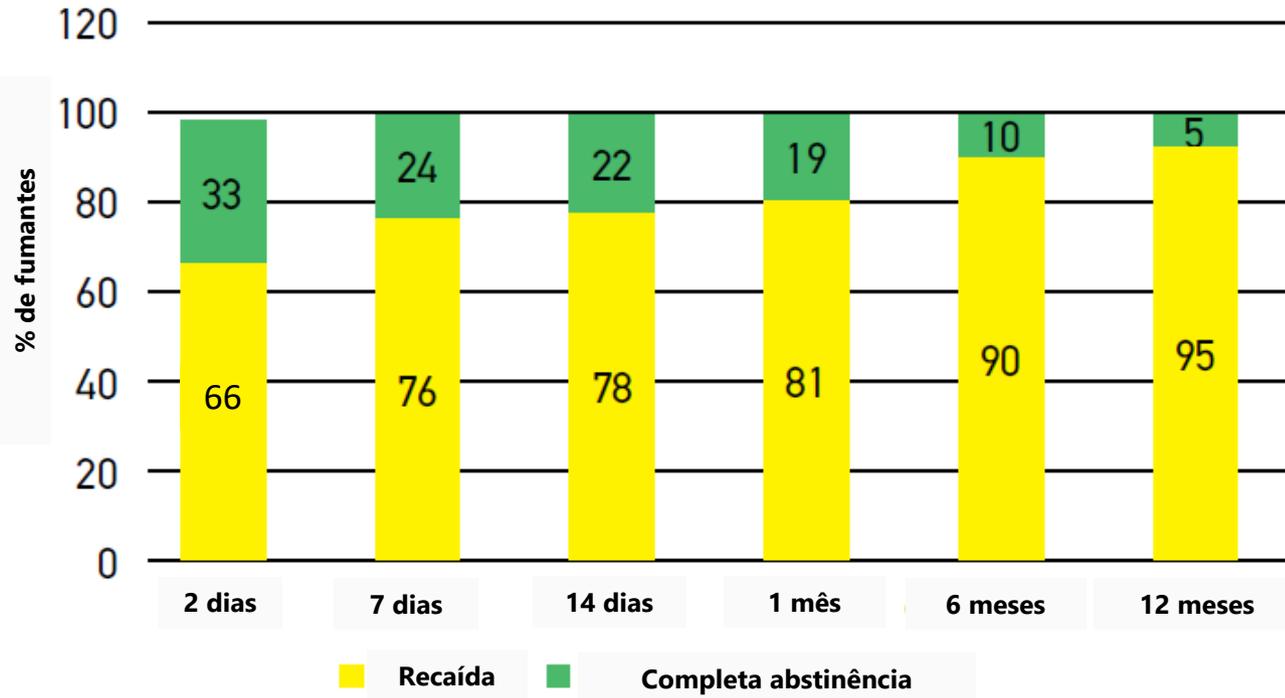


**Visitas de acompañamiento á
cada 2-8 semanas por 2-6 meses.**



Contatos mais frequentes são recomendados no início do processo de abandono quando o risco de recaída é maior.

Gráfico de recaída no primeiro ano – sem ajuda profissional:



Prevenção de recaídas:

No período inicial de abstinência:

- geralmente relacionado a fissuras e abstinência

Em etapas posteriores do abandono:

- Estresse ou outros fatores psicológicos.



Módulo 3 – Aconselhamento comportamental

Módulo 4 – Farmacoterapia