

International
Society of Nurses
IN Cancer Care



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

CESSAÇÃO TABÁGICA

Esmeralda Barreira, Coordenação Projeto Zero Tabaco

Parceiros do projeto

- AEOP- Associação Enfermagem Oncológica Portuguesa
- ISNCC - Sociedade Internacional de Enfermagem Oncológica
- Ordem dos Enfermeiros Portugueses – Norte, Centro e Sul



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Objetivo Geral

Desenvolver competências nos enfermeiros portugueses para ajudarem os pacientes a abandonar o hábito de fumar através de breves intervenções de cessação tabágica



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Temas em análise neste Módulo

- Cessação tabágica
- Abordagem dos 5 As
- Recomendações



Porque é que os enfermeiros devem abordar o consumo de tabaco?



- Se, anualmente, cada um dos 66 000 enfermeiros portugueses ajudasse apenas 4 fumados a deixar de fumar, teríamos mais 10% de ex-fumadores em apenas um ano
- É possível fazer uma **grande diferença** nas vidas dos pacientes!

Código de Ética Profissional da OMS para Enfermeiros

- Exemplo pessoal de não fumador para os pacientes e para o ambiente social
- Todos os pacientes: questionar sobre o consumo de tabaco, aconselhar fumadores a cessarem e oferecer ajuda para a cessação
- Apoiar a formação e motivação nesta área

Fonte: WHO: Code of practice on tobacco control for health professional organizations, in: The role of health professionals in tobacco control, WHO, Geneva, 2005 [cited 2012-03-31]. p. 44. Available from:

http://www.who.int/tobacco/resources/publications/wntd/2005/en/bookletfinal_20april.pdf



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Factos sobre o consumo de tabaco em Portugal

- Fumo passivo:
 - Legislação de proibição de fumar
 - Lei n.º 37/2007** - proteção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo do tabaco
 - Lei n.º 63/2017** - conceito de fumar os novos produtos do tabaco sem combustão que produzam aerossóis, vapores, gases ou partículas inaláveis
 - 8,6% da população refere estar exposta diariamente ao fumo ambiental do tabaco



Economia do consumo de tabaco:

- **Para a sociedade:**

- Os custos dos cuidados de saúde associados com as doenças relacionadas com o tabaco chegam ao montante de 1400 milhões de euros em 2007

- **Para o indivíduo:**

- Fumadores gastam em média 5€/dia e 150€ mês/cigarros

Hospitais livres de fumo

- As instalações de cuidados de saúde são livres de fumo desde 2007
- Os enfermeiros devem informar os pacientes e as suas famílias sobre a importância de um lar livre de fumo
 - Membros da família, amigos ou outros visitantes nunca devem fumar dentro da casa do paciente
 - As crianças devem ser mantidas afastadas de locais onde é permitido fumar
 - Se alguém fumar, deve fazê-lo apenas no exterior



Consequências do tabaco para a saúde

- **Cancros**

- Leucemia mieloide aguda
- Bexiga e rins
- Cervical
- Esófago
- Gástrico
- Laríngeo
- Pulmão
- Cavidade oral
- Pancreático

- **Doenças pulmonares**

- Agudas (pneumonia)
- Crónicas (DPOC)

- **Doenças cardiovasculares**

- Aneurisma de aórtica abdominal
- Doença cardíaca coronária
- Doença cerebrovascular
- Doença arterial periférica

- **Efeitos S. reprodutivo**

- Fertilidade reduzida
- Gravidez comprometidos (baixo peso à nascença, parto prematuro)

- **Outros efeitos:** cataratas, osteoporose, periodontite, resultados cirúrgicos comprometidos



Cessação do consumo do tabaco

Cessação:

- Mais de 45% dos fumadores quer deixar de fumar
 - 14% dos fumadores fizeram uma tentativa de cessação nos últimos 12 meses
- Conselhos dos profissionais de saúde:
 - 5% contactaram prestadores de cuidados de saúde
 - Desconhece-se quantos foram aconselhados a deixarem de fumar.



- Os avisos para a saúde nos maços de tabaco são eficazes
 - 98,8% dos fumadores repararam nos avisos para a saúde nos maços de tabaco
 - 24,5% pensaram em deixar de fumar devido a essas mensagens
- Organização Mundial de Saúde (OMS) exigiu que todos os pacotes de produtos do tabaco exibam avisos ilustrativos das doenças e sofrimento causados pelo tabagismo

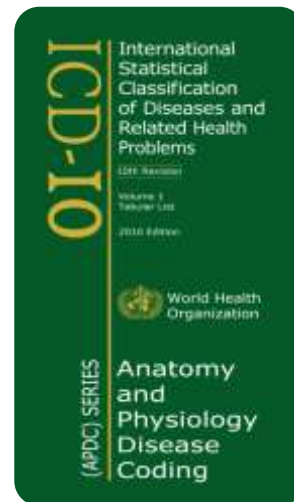


Alterar o paradigma

Fumar não é uma escolha de estilo de vida.

**É uma doença com etiologia e sintomas definidos
(dependência de nicotina).**

Diagnóstico F17.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Benefícios da cessação

- **Em 20 minutos:** diminui a pressão sanguínea e a pulsação
- **Em 8 horas:** nível de monóxido de carbono no sangue baixa para o normal, nível de oxigénio no sangue aumenta para o normal
- **Em 24 horas:** risco de um ataque cardíaco diminui
- **Em 48 horas:** capacidade do olfato e das papilas gustativas aumenta
- **Em 2 semanas a 3 meses:** circulação melhora, caminhar torna-se mais fácil, função pulmonar aumenta
- **Em 1 a 9 meses:** tosse, congestão nasal, fadiga e perda de fôlego diminuem



- **Um ano depois:** risco excessivo de doença cardíaca coronária diminui para metade do de um fumador
- **Cinco anos depois:** entre 5 a 15 anos após a cessação, risco de AVC é reduzido para o nível de uma pessoa que nunca tenha fumado
- **Dez anos depois:** risco de cancro do pulmão baixa para metade do dos fumadores
- **15 anos depois:** o risco de doença coronária cardíaca é agora semelhante ao das pessoas que nunca fumaram, o risco de morte regressa para praticamente o mesmo nível das pessoas que nunca fumaram



Dependência do tabaco: um problema de duas dimensões

Dependência do tabaco

Fisiológica

A adição à nicotina



Tratamento

Medicação para a cessação



Comportamental

O hábito de consumir tabaco



Tratamento

Programa de alteração
comportamental

O tratamento deve abordar os aspetos
fisiológicos e comportamentais da
dependência do tabaco.



Biologia da nicotina

A nicotina
estimula
a libertação de
dopamina

Sensação de prazer

Repetir administração

Desenvolve-se
tolerância

A adição de
nicotina

não é apenas um mau
hábito.

*A cessação leva a
sintomas de
abstinência.*

Sintomas de abstinência de nicotina

- Depressão
- Insónia
- Irritabilidade/frustração/raiva
- Ansiedade
- Dificuldade de concentração
- Inquietude
- Aumento de apetite/aumento de peso
- Batimento cardíaco mais lento
- Desejos*

**A maioria dos
sintomas passa no
espaço de 2 – 4
semanas.**

* Não é considerado um sintoma de abstinência de acordo com os critérios do *DSM-IV*.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

American Psychiatric Association. (1994). *DSM-IV*. Hughes et al. (1991). *Arch Gen Psychiatry* 48:52–59. Hughes & Hatsukami. (1998). *Tob Control* 7:92–93.

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Produtos tabágicos em Portugal

- Cigarros
- Charutos
- Cachimbos
- Cachimbos de água



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Cigarros eletrônicos

- Dispositivos que funcionam a bateria e fornecem nicotina vaporizada
 - Os cartuchos contêm nicotina, agentes de sabores e outros químicos
- Não estão etiquetados com avisos para a saúde
- Alguns dados indicam que alguma marcas têm carcinogêneos e outros componentes tóxicos
- Não existem dados que suportem as alegações de que estes produtos são uma alternativa eficaz e segura para uma cessação aprovada
- A União Europeia solicitou que os cigarros eletrônicos sejam regulados



Métodos de tratamento da dependência do tabaco

- Preparar o paciente para deixar de fumar
- Suporte comportamental
- Selecionar o método farmacológico
 - Terapia de substituição de nicotina: adesivo intradérmico, pastilha elástica
 - Terapêuticas que afetam o sistema nervoso central: bupropiona, vareniclina (prescrição médica)

Os cigarros eletrônicos **NÃO** são um método aprovado para tratamento da dependência do tabaco



Materiais disponíveis para cessação tabágica



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care



Os enfermeiros podem fazer a diferença!

Os enfermeiros podem ajudar os pacientes a deixarem de fumar

- Ask (Abordar)
- Advise (Aconselhar)
- Asses (Avaliar)
- Assist (Ajudar)
- Arrange (Acompanhar)



Abordar

Avaliação do fumador

- Integrar as questões relativamente ao consumo de tabaco na rotina dos cuidados de enfermagem (ICD-10; CIPE, 2015)
- Consumo atual e seu histórico, incluindo anteriores tentativas de cessação
- A avaliação da exposição a fumo passivo também é importante (ICD-10)
 - Trabalho
 - Casa
 - Locais de lazer e restauração



ACONSELHAR

Aconselhar a cessação tabágica

- É importante um conselho claro para deixar de fumar
- É possível obter benefícios para a saúde
- Explique a associação do tabaco com as diferentes patologias
- Ofereça disponibilidade para ajudar



AVALIAR

Avaliar a dependência do tabaco

- Teste de Richmond (avaliação da motivação)
- Teste de Fagerström (grau dependência da nicotina)

Esta informação pode ser utilizada para determinar a dose de farmacoterapia de cessação



AJUDAR

Tratamento da dependência do tabaco

- Debata os passos necessários para a cessação tabágica
- Personalize os benefícios da cessação
 - Obtenha o suporte da família e dos amigos
 - Recomende a linha telefónica de cessação tabágica **SNS 24 (808 24 24 24)** e consultas de apoio



ACOMPANHAR

Disponibilizar suporte contínuo

- Uma recaída após uma tentativa de cessação é comum e deve ser encarada como fazendo parte do processo
- Se ocorrer uma recaída, encoraje uma nova tentativa de cessação
 - Reveja as circunstâncias que levaram à recaída
 - Encoraje o paciente a rever com o médico a medicação utilizada para a cessação



Recursos disponíveis para suporte à cessação tabágica

- [Consultas de cessação tabágica - ARS Norte](#)
- [Consultas de cessação tabágica - ARS Centro](#)
- [Consultas de cessação tabágica - ARS LVT](#)
- [Consultas de cessação tabágica - ARS Alentejo](#)
- [Consultas de cessação tabágica - ARS Algarve](#)

Linha SNS 24 - 808 24 24 24

Fonte: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx>
<https://www.dgs.pt/respire-bem1/ficheiros.../15-passos-para-deixar-de-fumar-pdf.asp>



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

International
Society of Nurses
in Cancer Care

