

DETERMINAÇÃO E APOIO COMO FATORES DE SUCESSO NO ABANDONO DO TABAGISMO

Isabel Cristina Echer¹

Sérgio Saldanha Menna Barreto²

Este estudo teve por objetivo analisar fatores que contribuem para o sucesso no abandono do tabagismo. Estudo qualitativo, no qual foram entrevistados 16 indivíduos de Porto Alegre, RS, Brasil, que pararam de fumar há mais de seis meses, com pontuação ≥ 5 pela escala de Fagerström. As informações foram examinadas através da Análise de Conteúdo, por meio das etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. O abandono do tabagismo resultou de um conjunto de fatores, sendo foco deste artigo a determinação (querer parar e dificuldade de parar de fumar) e o apoio recebido (profissional, familiar, social e espiritual). Os resultados sugerem que a determinação do fumante de querer parar de fumar, aliada ao apoio de segmentos da sociedade são fatores que auxiliam de forma significativa o processo de abandono do tabagismo.

DESCRITORES: tabagismo; abandono do hábito de fumar; pesquisa qualitativa

DETERMINATION AND SUPPORT AS SUCCESSFUL FACTORS FOR SMOKING CESSATION

This study aimed to analyze determination and support as successful factors for smoking cessation. Qualitative study in which 16 individuals from Porto Alegre, Brazil, who had ceased smoking for more than six months, with score ≥ 5 according to Fagerström scale, were interviewed. Information was examined through Content Analysis according to the following steps: pre-analysis, material investigation and result treatment. Smoking cessation was a consequence of a group of factors, with determination (the will to cease smoking and the difficulty to cease smoking) and the received support (occupational; family; social, and spiritual, and through a specific course and support groups) as the focus of this article. The results suggest that the smoker's determination to cease smoking together with the support of society segments and the benefits from that are helpful factors in the smoking cessation process.

DESCRIPTORS: smoking; smoking cessation; qualitative research

LA DETERMINACIÓN Y EL APOYO COMO FACTORES DE ÉXITO EN EL ABANDONO DEL TABAQUISMO

Este estudio tuvo como objetivo analizar los factores que contribuyen para obtener éxito en abandonar el tabaquismo. Es un estudio cualitativo, en el cual fueron entrevistados 16 individuos de Porto Alegre, en Brasil, que dejaron de fumar hace más de seis meses, con puntuación ≥ 5 de la escala de Fagerström. Las informaciones fueron examinadas por un Análisis de Contenido, por medio de las etapas de análisis, examen del material y tratamiento de los resultados. El abandono del tabaquismo es el resultado de un conjunto de factores, siendo el foco de este artículo la determinación (querer parar y la dificultad de parar de fumar) y el apoyo recibido (profesional, familiar, social y espiritual). Los resultados sugieren que la determinación del fumador de querer parar de fumar, aliada al apoyo de segmentos de la sociedad son factores que ayudan de forma significativa para el proceso de abandono del tabaquismo.

DESCRIPTORES: tabaquismo; cese del tabaquismo; investigación cualitativa

¹ Enfermeira, Doutor em Clínica Médica, Professor Adjunto da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: isabel.echer@terra.com.br; ² Pós-doutorado em Ciências da Saúde, Professor Titular da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil; Chefe do Serviço de Pneumologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Brasil, e-mail: smenna@terra.com.br

INTRODUÇÃO

O tabagismo constitui problema de saúde pública mundial, comprometendo a vida de fumantes e dos indivíduos expostos ao fumo e à poluição ambiental. Anualmente, morrem cerca de 4 milhões de pessoas em todo o mundo de doenças relacionadas ao tabaco. Se não forem tomadas medidas adequadas, em torno do ano 2020 o tabagismo será responsável por 10 milhões de mortes/ano. Desses óbitos, 7 milhões ocorrerão nos países em desenvolvimento⁽¹⁾.

Dentre as possibilidades para auxiliar no processo de cessação tabágica encontram-se a abordagem cognitivo-comportamental, a farmacoterapia, o acompanhamento clínico, os grupos terapêuticos e o apoio da família. Desde a década de 80, ressalta-se a importância da divulgação na mídia dos malefícios do fumo, das vantagens em ser ex-fumante e dos danos ambientais envolvidos nesse processo, o que também pode ajudar no abandono e a dissuadir o início do tabagismo⁽²⁾. Embora cerca de 80% dos fumantes desejem parar de fumar, apenas aproximadamente 3% ao ano conseguem parar sem ajuda, o que evidencia o papel da equipe de saúde e da sociedade na promoção de incentivos que estimulem o cessar de fumar⁽³⁾.

A motivação para este projeto originou-se na crença de que o conhecimento e a compreensão de fatores associados ao abandono do tabagismo podem fornecer subsídios para incrementar a adesão dos fumantes à decisão de parar de fumar, bem como reduzir o número de jovens que se iniciam no uso do tabaco.

Apesar das freqüentes campanhas de incentivo ao abandono do cigarro, pouco se sabe sobre os reais motivos que levam uma pessoa a abandonar essa dependência. Diante disso, desenvolveu-se um estudo⁽⁴⁾ para investigar fatores de sucesso no abandono do tabagismo, o qual identificou que o parar de fumar foi resultado de um conjunto de fatores (determinação de abandonar o tabagismo, apoio recebido, restrições sociais ao fumo, informação sobre os malefícios do cigarro, campanhas de esclarecimento, utilização de estratégias e benefícios relacionados ao parar de fumar). Este artigo analisa a contribuição da determinação de abandonar o tabagismo e do apoio recebido no processo de abandono do tabagismo.

METODOLOGIA

Estudo qualitativo, exploratório-descritivo, em que foram entrevistados 16 indivíduos de Porto Alegre/RS, recrutados junto à comunidade por intermédio de cartazes, divulgação entre amigos e indicação dos próprios participantes. A definição desse número ocorreu pela saturação dos dados⁽⁵⁾. Para ser incluído no estudo, o indivíduo deveria ter parado de fumar há mais de seis meses e apresentar grau de dependência e" 5 pela escala de Fagerström⁽⁶⁾, a qual consiste em um questionário com seis perguntas com escore que varia de zero a 10. O grau de dependência é classificado de acordo com o número total de pontos: muito baixo (0 a 2); baixo (3 e 4); médio (5); elevado (6 e 7); e muito elevado (8 a 10).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Todos manifestaram concordância em participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os princípios éticos foram respeitados conforme Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

As entrevistas, semi-estruturadas foram realizadas pela autora principal na residência ou local de trabalho dos participantes tendo como questão norteadora: "Que fatores contribuem para o sucesso no abandono do tabagismo?"

Os resultados foram examinados pela Análise de Conteúdo⁽⁷⁾, envolvendo exploração, sistematização e operacionalização das informações, classificação e recorte das falas em unidades de significado, culminando com a interpretação das categorias e possíveis explicações para o fenômeno investigado.

A confirmação das informações foi realizada por meio do mecanismo de conferência com pares e pela participação de um revisor externo⁽⁵⁾, o qual fez a leitura e análise das entrevistas e elaborou um resumo interpretativo, obtendo os mesmos resultados encontrados pela pesquisadora.

Visando manter o anonimato, os depoimentos foram identificados por códigos numéricos que distinguem as entrevistas e a pontuação na escala de Fagerström (exemplo: E1F5 - entrevistado número 1; pontuação 5 na escala).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os entrevistados tinham entre 24 e 62 anos e apresentavam diversidade quanto à profissão (do lar, zelador, técnico em gráfica, atriz, estudante e professor de nível médio e universitário, administrador, propagandista de laboratório, massoterapeuta, auxiliar administrativo e de mecânica) e ao grau de escolaridade, incluindo desde o ensino fundamental completo até o nível de pós-graduação. O início do uso do fumo ocorreu entre 11 e 22 anos de idade. A duração do hábito variou de 9 a 42 anos e a quantidade de cigarros por dia situou-se entre 15 e 40 com escore na escala de Fagerström de 5 a 10 pontos, média de 7,4 pontos.

Os entrevistados pararam de fumar de diferentes formas: com apoio profissional e bupropiona (E2F7, E3F10, E6F10, E7F10, E9F9), com apoio profissional e chiclete de nicotina (E10F10), participação em grupos de apoio realizado por profissional da saúde (E2F7, E3F10, E10F10, E11F5, E14F5) e os demais não utilizaram tratamento específico. Com relação a tentativas anteriores de parar de fumar, haviam feito uma tentativa (E3F10, E4F7, E10F10, E11F5), duas (E2F7, E7F10, E9F9, E15F8, E16F8), três (E5F6, E12F5, E13F6, E14F5), e os demais nenhuma. Os resultados atestam que quanto maior a dependência maior a procura por acompanhamento profissional e uso de fármacos. O período de abstinência, por ocasião da entrevista, oscilou de 8 meses a 4 anos.

Determinação de abandonar o tabagismo

Determinação significa, neste estudo, a força que levou os fumantes a perseverar na sua decisão de ficar longe do fumo a despeito das adversidades, entre elas a vontade de fumar que permanece e o significado do cigarro na vida dos fumante. Os depoimentos dos entrevistados revelaram a dificuldade vivenciada no processo de parar de fumar e a determinação necessária para permanecer longe do cigarro. Esta categoria foi dividida em duas subcategorias: querer parar de fumar e dificuldade em parar de fumar.

Querer parar de fumar

Os entrevistados apontaram como determinante a decisão do próprio indivíduo em parar de fumar, sem a qual o comprometimento com a

mudança não ocorre, mesmo com auxílio familiar, profissional e a utilização de medicamentos.

Eu decidi vou parar, parei e pronto ... O mais importante é ter força de vontade E1F5.

Se não tiver força de vontade, tu não vais conseguir nunca, nem com o tratamento ... E5F6.

Tem que estar decidida, pois tem que ter força de vontade, porque o remédio ajuda, mas ele não trabalha sozinho E6F10.

Eu acho que a minha determinação foi perseverante e, em segundo, o aviso dos médicos ... Se não tivesse a minha vontade, eu não teria conseguido E10F10.

A mudança para alguns entrevistados foi precedida de situações e/ou eventos específicos que os fizeram ver a si próprio e ao seu hábito tabágico de outra maneira, na qual o cigarro aparece como um problema a ser resolvido. Quando questionados sobre o porquê da mudança, a grande maioria respondeu que simplesmente tomou a decisão. Os depoimentos mostram que sem a decisão individual o processo de abandono do fumo não ocorre e que esta mudança de comportamento está associada à reflexão, vontade e determinação pessoal. O profissional e os grupos familiar e social podem motivar, apoiar e auxiliar neste processo, mas a decisão de mudar precisa ser assumida pelo indivíduo.

A determinação de parar de fumar dos entrevistados teria sido, segundo eles próprios, motivada por vários fatores (Tabela 1).

Tabela 1. Motivos que contribuíram para o abandono do tabagismo dos entrevistados apresentados segundo o coeficiente de dominância (CD). Porto Alegre, RS, 2006.

Indicadores	DC
Desejo de mudança/determinação	80
O cigarro interferindo na convivência social e as leis de restrição ao uso do tabaco	35
Influência de pessoas queridas	35
Senso estético e olfativo	30
Prejuízos na saúde	26
Preocupações com saúde	23
Valorização da vida	13
Observar problemas de saúde	10
Conhecimento sobre os malefícios	9
Incomodar-se com o cigarro	7
Vergonha/frustração de ser fumente	7
Dinheiro	6
Profissional da saúde	4
Campanhas na mídia	4
Espiritualidade	2
Representar fumante em teatro	1
Participar em comissão antitabagismo	1
Idade	1

Estes motivos revelam principalmente a necessidade do desejo individual de mudança/determinação e influências de outras pessoas na decisão de parar de fumar, como de profissionais, familiares, amigos e meios de comunicação social, sugerindo a importância do papel da comunidade na motivação individual. Isso reforça a idéia de que a motivação para a mudança não reside simplesmente dentro do indivíduo, mas envolve um contexto interpessoal.

Os resultados desta pesquisa ratificam outros estudos, que também referem ser imprescindível reforçar a motivação dos fumantes, assim como trabalhar em conjunto com familiares e amigos no sentido de encorajá-los em sua decisão⁽⁸⁾. A motivação é fator preponderante e a ação dos profissionais de saúde deve apoiar os fumantes a deixar de fumar e alertar sobre os riscos de fumar e os benefícios de parar⁽⁹⁾.

Outros estudos apontam que a motivação pessoal é um dos fatores mais importantes na cessação do tabagismo e está inter-relacionada com uma gama de variáveis hereditárias, psicológicas, fisiológicas e ambientais. Conseguir que o indivíduo comece a pensar em parar de fumar é um grande passo para que ele efetivamente deixe de fumar⁽⁸⁾. Os resultados deste estudo evidenciam a motivação individual como um dos principais fatores para o abandono. Por isso acredita-se ser necessário desenvolver ações para motivar e apoiar a cessação do tabagismo, que é o melhor e mais barato meio de prevenção, tratamento e cura de várias doenças associadas ao fumo visando a melhoria da qualidade de vida das populações.

Dificuldade em parar de fumar

Os entrevistados relataram que não voltam a fumar devido ao sofrimento intenso do processo de parar de fumar, que implicou em relacionamento agressivo com as pessoas, não estar bem consigo mesmo, sentimento de fracasso e a sinalização do recomeçar no simples ato de colocar um cigarro na boca.

Eu não volto a fumar, nunca mais vou fumar. Não é porque o cigarro faz mal, é somente para não passar pelo sofrimento por que eu passei ao parar de fumar E2F7.

Eu não boto um cigarro na boca, pois se eu botar um na boca, vou querer fumar. Sabe por que eu me sustento nessa? Porque é muito difícil parar de fumar ... E3F10.

Aquelas três primeiras semanas foram terríveis. Eu brigava com o cachorro, com as paredes, estava brigando com tudo, foi horrível ... Tem que ter muita persistência E10F10.

Para os entrevistados, manter o controle sobre seu comportamento entre ter prazer em fumar e reconhecer os malefícios do cigarro foi verbalizado como uma etapa difícil a ser vencida e, para tal, é preciso determinação, responsabilidade pela mudança e apoio.

Esses achados validam estudo em que muitos pacientes referem grande sofrimento individual e familiar e pouca tolerância à síndrome de abstinência, o que dificulta a resolução de se manter sem o tabaco⁽⁸⁾. Os entrevistados referiram que o acompanhamento profissional e a utilização de medicamentos são importantes nesta fase, com vistas a minimizar o sofrimento causado pela síndrome de abstinência, aumentando, assim, o sucesso no abandono do tabagismo.

Alguns dos entrevistados já haviam passado em tentativas anteriores de abandono do fumo pela situação de recaída, fato que os motivou a procurar ajuda profissional desta vez. A literatura refere que a recaída não deve ser vista como um fracasso, mas como um momento de reflexão sobre os fatores que os levaram a recair e melhor prepará-los para a próxima tentativa, visto que a maioria dos fumantes fazem, em média, três a quatro tentativas até parar definitivamente⁽¹⁰⁻¹¹⁾.

A abordagem cognitivo-comportamental pode auxiliar no apoio aos fumantes, ao combinar intervenções cognitivas e treinamento de habilidades comportamentais visando ao abandono e à prevenção de recaídas⁽⁹⁻¹⁰⁾. A abordagem adequada, segundo os entrevistados, favoreceu a mudança de seu comportamento.

A despeito do sofrimento relatado pelos entrevistados, foi possível perceber a intensa satisfação e o orgulho demonstrados por terem parado de fumar, um ato que acarretou benefícios às suas vidas.

Apoio recebido

Os entrevistados relataram a necessidade de contar com apoio profissional, familiar, social e espiritual, condições que constituíram fatores que colaboraram para vencer a dependência à nicotina. Isso corrobora com a bibliografia, que refere que o fumante precisa criar um vínculo de identificação com

determinada pessoa, que pode ser um irmão, um parente, um vizinho, um enfermeiro, um médico, etc, para auxiliá-lo neste processo⁽¹²⁾.

Esta categoria foi subdividida em três subcategorias: acompanhamento de profissionais capacitados e utilização de medicação, curso e grupos de apoio específicos, apoio familiar, social e espiritual.

Acompanhamento de profissionais capacitados e utilização de medicação

O acompanhamento profissional foi descrito como um importante fator durante o abandono do tabagismo, assim como em algumas situações a utilização de medicamentos coadjuvantes desse processo.

Muitas vezes, as intervenções dos profissionais da área de saúde buscam suprir uma presumível falta de conhecimento do indivíduo a respeito do que causou o aparecimento de determinada doença. Inúmeros trabalhos já demonstraram a associação do tabagismo com certas doenças, no entanto, embora esse fator de risco possa ser eliminado, os serviços de saúde não têm conseguido fazer as pessoas abandonar o tabagismo⁽¹²⁾, o que reflete a dificuldade que as pessoas enfrentam para parar de fumar.

O fato de as intervenções para interromper o uso do tabaco ainda não estarem integradas e disponíveis nas rotinas de saúde e o descrédito de alguns profissionais quanto aos tratamentos para a dependência da nicotina, constituem alguns empecilhos para a cessação do fumar^(8,10).

As intervenções neste estudo, contudo, revelaram o seu potencial, conforme depoimentos que evidenciam a importância do acompanhamento profissional e os benefícios da utilização de medicação.

Sozinha não ia conseguir e resolvi procurar ajuda. Eu fiz acompanhamento com profissional. O remédio ajuda bastante, pois aquela fissura, aquele desespero ele tira ... Mas, a gente mesmo tem que estipular um prazo, o cigarro tem que incomodar a gente ... E2F7.

Simplesmente pelo esforço eu não teria conseguido. Busquei uma colega que trabalha com tabagismo para me dar um suporte. Foi ela que me receitou o remédio. Foi fundamental o medicamento, depois de 5 dias eu não tinha mais vontade e parei de comprar cigarro E7F10.

O médico dizia: quando tu te propõe, não pára nunca de tentar, morra tentando, mas não desiste, vai atrás daquilo que tu queres ... E9F9.

As falas revelam que o apoio de um profissional preparado parece ser de grande valia para vencer etapas como voltar às consultas médicas, usar de maneira correta a medicação e pedir mais auxílio se assim desejar. E também, refletem o discurso dos profissionais em suas abordagens de estipular uma data e manter-se determinado, o que parece ter atuado de forma a mobilizar e auxiliar os fumantes.

Acredita-se que as estratégias de abordagem devem valorizar os aspectos próprios da idade, focando o estilo e a qualidade de vida, e o reforço de atitudes e habilidades para enfrentar as situações que levam ao tabagismo.

O desafio é descobrir e compreender como ajudar a fortalecer a motivação para a mudança, e isso é parte importante da avaliação individual⁽¹³⁾. Com base nos depoimentos, é possível inferir que não se deve pressupor que os fumantes verão um prejuízo ou benefício da mesma maneira que os não-fumantes, pois os valores são diferentes e, conseqüentemente, as abordagens precisam ser distintas.

O tratamento para a dependência tem como eixo central a abordagem cognitivo- comportamental, que combina intervenções cognitivas e treinamento de habilidades comportamentais visando ao abandono e à prevenção de recaídas, podendo-se acrescentar a utilização de medicamentos para reduzir a fissura e os sintomas da abstinência, de modo que o fumante possa tolerar melhor o abandono do fumo^(9,14). Estudo mostra que o uso de terapia de reposição de nicotina, quando comparado ao seu não uso, aumenta a proporção de abstinência em cerca de 50%⁽¹⁵⁾.

É recomendado aproveitar alguns momentos especiais para estimular o abandono do tabagismo, como a gestação e o período de hospitalização, assim como adotar abordagens distintas dependendo da faixa etária⁽¹⁶⁾. É também importante trabalhar o ambiente social do fumante para que familiares, amigos e colegas de trabalho possam ajudar⁽⁹⁾.

A partir das entrevistas, percebe-se a necessidade da participação de profissionais de saúde das diferentes áreas (médicos, enfermeiros, dentistas) e da população em geral na implementação de programas para apoio à cessação do tabagismo. Isso implica a necessidade de considerar esse hábito uma doença crônica, que pode envolver fases de remissão e recidiva, identificando fatores que levam à recaída para melhor prepará-los para a próxima tentativa.

Curso e grupos de apoio específicos

Participar de cursos e/ou grupos de apoio foi identificado como uma estratégia eficiente para conseguir abandonar o cigarro.

Acho que grupo ajuda muito, porque as trocas de experiências são muito importantes. Uma senhora saiu na chuva para buscar cigarro ..., estava envergonhadíssima, só quem fuma entende isso ... E9F9.

Não tinha conhecimento de todos os detalhes para parar de fumar e vim conhecer no grupo. Pensou em parar de fumar, procure um grupo, uma equipe que sabe E10F10.

É importante primeiro tomar uma decisão pessoal e depois buscar apoio, seja em grupos, terapia individual ou com amigos, porque sozinho é mais difícil. Compartilhar experiências é importante e eu recomendo, porque acho que vai ao encontro daquilo que a gente busca, sobre informação, sobre os benefícios, tu tens apoio de como fazer melhor ... E14F5.

Um importante aspecto para quem é dependente da nicotina é a dificuldade de explicar aos outros como se sente. Segundo os depoimentos, só quem fuma entende a dificuldade de parar de fumar. Para eles, a participação em grupos de ajuda é especial porque os seus integrantes vivem o mesmo problema, têm as mesmas dificuldades e carências. De acordo com as falas, a participação em curso e grupos de apoio parece ter sido efetiva ao orientar o fumante, apresentar-lhe caminhos e oportunizar o reforço da vontade para abandonar o fumo.

Apoio familiar, social e espiritual

Parar de fumar parece não ter sido uma experiência fácil; para vencê-la, o apoio familiar, social e espiritual foi referido pelos entrevistados como importante. A família é o centro de apoio e estímulo, local em que o fumante se sente seguro, podendo expressar seus temores e receber afeto que o ajudará a enfrentar as dificuldades. Como se pode observar nas falas, esse apoio esteve presente e foi relatado como um fator mobilizador importante.

Meu neto tinha 6 anos. Ele via as campanhas na TV e dizia: 'Vó, você já percebeu que a TV está dizendo que o cigarro mata?' Aquilo me doía lá no fundo ... Ele dizia que não queria que eu morresse. Aquilo calava fundo e foi ajudando E6F10.

Acho que a diferença está no acolhimento, em fazer com que as pessoas que convivem com o fumante o ajudem a parar de fumar ... E7F10.

Estava fumando na rua, embaixo de uma árvore, curtindo meu cigarro, daí meu filho chegou lá e disse: 'mãe, ainda estás

fumando? ... não te dá conta que com isso tu encurtas a permanência conosco? ... quero tanto que tu fique muito tempo ainda comigo.' ... Este foi um argumento que nunca ninguém havia usado, de amor, de afeto E13F6.

O apoio dos familiares, dos amigos, das crianças e de outros fumantes foi determinante para o abandono do cigarro. Assim, é importante que as pessoas próximas demonstrem interesse em ajudar, forneçam apoio e se envolvam com a situação, contribuindo para a superação de dificuldades. Os fumantes tiveram, segundo os entrevistados, um papel importante neste processo pelo simples fato não fumarem próximo a eles no processo de parada.

Para alguns, as crenças também parecem ter tido uma influência importante no abandono do tabagismo.

Sou espiritualizada ... Quando chega um momento em que a gente não consegue, acho que tem até que rezar para pedir. O rezar ajuda muito E3F10.

Eu meditava muito. Acredito que a necessidade dessa vontade de fumar é questão de segundos ... Aprendi a me educar nesse sentido E4F7.

Os depoimentos mostram a necessidade de apoio para conseguir abandonar o cigarro e o respeito ao ritmo individual da pessoa para deixar o cigarro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo sugerem que a determinação do fumante de querer parar de fumar e o apoio de vários segmentos da sociedade influenciaram o abandono do tabagismo.

A determinação de querer parar foi necessária para que a mudança de comportamento pudesse ocorrer e levou os fumantes a perseverar na sua decisão, a despeito das adversidades, possibilitando a compreensão de que o indivíduo precisa estar consciente da responsabilidade por sua saúde.

A decisão de parar de fumar teria sido, segundo os entrevistados, motivada por influências de outras pessoas, como familiares, amigos e meios de comunicação social e, por isso, a importância da participação de toda comunidade no processo. Destaca-se a necessidade de reforço especial na motivação, sem a qual os participantes não conseguiriam deixar de fumar e se manter em abstinência.

Além disso, os apoios profissional, familiar, social e espiritual tiveram papel de destaque na promoção do abandono do fumo. Os achados permitem inferir a importância de *os profissionais de saúde e a sociedade compreenderem a dificuldade que é parar de fumar e criarem condições afetivas e técnicas que fortaleçam a motivação para a mudança de comportamento*, sem a qual os fumantes não conseguirão se manter em abstinência. Para isso é imprescindível que a equipe multidisciplinar inclua a família nesse processo, ouvindo suas necessidades, para que eles os familiares possam contribuir no tratamento. Também alerta para a necessidade de preparo das equipes de saúde, a disponibilidade de programas efetivos de cessação do tabagismo e o acesso a medicamentos.

Visto que a motivação é fator preponderante, uma das ações dos profissionais de saúde é orientar sempre, impedindo, por exemplo, que fumantes ou seus familiares saiam de uma consulta ou internação sem a informação de que fumar acarreta danos à

saúde, mesmo que o indivíduo não manifeste desejo de parar. Esta ação contribui no sentido de desacomodar o fumante e favorecer a mudança de comportamento.

Com base nos depoimentos, acredita-se que *uma das alternativas* de educação em saúde a ser realizada *pelos* profissionais visando diminuir a prevalência do tabagismo é valorizar *a participação de fumantes em abstinência, em grupos terapêuticos, como modelos de identificação e referenciais de estratégias de sucesso, como uma contribuição significativa para a implementação de políticas de educação e saúde na prevenção do tabagismo.*

AGRADECIMENTO

Aos professores Anna Luz e José Roberto Goldim, a estudante de graduação Giordana Motta, à FAPERS e ao CNPq/UFRGS pelo auxílio com bolsa de iniciação científica, e ao FIPE do HCPA pelo apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization [homepage on the Internet]. Genebra: WHO; 2004 [cited 2006 Jan 30]. The future. Available from: <http://www.who.int/tobacco/en/atlas38.pdf>
2. Repace J, Lowrey A. Indoor air pollution, tobacco smoke and public health. *Science* 1980;208(2):464-72.
3. Cinciprini PM, Hecht SS, Henningfield JE, Manley MW, Kramer BS. Tobacco addiction: implications for treatment and cancer prevention. *J Natl Cancer Inst* 1997;86:1852-67.
4. Echer IC. Fatores de sucesso no abandono do tabagismo [tese]. Porto Alegre (RS): Faculdade de Medicina/ Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.
5. Polit D, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos em pesquisa em enfermagem. 5. ed. Porto Alegre (RS): ARTMED; 2004.
6. Fagerström KO, Schneider NG, Lunell E. Effectiveness of nicotine patch and nicotine gum as individual versus combined treatment for tobacco withdrawal symptoms. *Psychopharmacology* 1993;111:271-7.
7. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1977.
8. Dórea AJP, Botelho C. Fatores dificultadores da cessação do tabagismo. *J Bras Pneumol* 2004 agosto;30(2):41-6.
9. Meirelles RHS, Gonçalves CMC. Abordagem cognitivo-comportamental do fumante. *J Bras Pneumol* 2004 agosto;30(2):30-5.
10. Brasil, Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Câncer, Coordenação de prevenção e Vigilância. Abordagem e tratamento do fumante: Consenso 2001. Rio de Janeiro (RJ): INCA; 2001.
11. Kirchenchtejn C, Chatkin JM. Dependência da nicotina. *J Bras Pneumol* 2004 agosto;30(2):11-8.
12. Stuchi RAG, Carvalho EC. Crenças dos portadores de doença coronariana, segundo o referencial de Rokeach, sobre o comportamento de fumar. *Rev Latino-am Enfermagem* 2003 fevereiro;11(1):74-9.
13. Miller WR, Rollnick S. Entrevista Motivacional: preparando as pessoas para a mudança de comportamentos adictivos. Porto Alegre (RS): ARTMED; 2001.
14. Viegas CCA, Reichert J. Tratamento medicamentoso. *J Bras Pneumol* 2004 agosto; 30(2):36-40.
15. Otero B, Perez CA, Szklo M, Esteves GA, Pinho MM, Szklo AS, et al. Ensaio clínico randomizado: efetividade da abordagem cognitivo-comportamental e uso de adesivos transdérmicos de reposição de nicotina, na cessação de fumar, em adultos residentes no Município do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2006;22(2):439-49.
16. Pereira LFF. Abordagens de grupos especiais: pacientes hospitalizados. *J Bras Pneumol* 2004 agosto;30(2):62-4.