



A IMPORTÂNCIA DO GRUPO DE CESSAÇÃO AO TABAGISMO NAS UBS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DOS GRADUANDOS EM ODONTOLOGIA

Isabela Saideles Martins

Universidade Federal de Santa Catarina
belasaideles@hotmail.com

Iana Schmitt

Universidade Federal de Santa Catarina
iana.schmitt2@icloud.com

Priscila Theodorovicz

Universidade Federal de Santa Catarina
pritheodorovicz@gmail.com

Guilherme Rodrigues Cândido Lopes

Universidade Federal de Santa Catarina
guircl@icloud.com

Flávia Forster

Universidade Federal de Santa Catarina
flavia.forster@hotmail.com

Leonardo da Conceição

Universidade Federal de Santa Catarina
leonardokkzarin@gmail.com

Maria Luisa Gontijo Gouveia

Universidade Federal de Santa Catarina
mallugouveia@gmail.com

Fernanda Leitão Pacheco

Universidade Federal de Santa Catarina
fepacheco82@gmail.com

Maynara Schlickmann de Freitas

Universidade Federal de Santa Catarina
maynarafreitas@hotmail.com

Resumo

O apoio a tabagistas está presente em várias Unidades Básicas de Saúde (UBS). É empregado para incentivar a população que utiliza este serviço a parar de fumar com auxílio de uma equipe de saúde. Objetivo: Relatar a experiência dos alunos de Odontologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio do acompanhamento da atuação profissional do cirurgião dentista (CD) na coordenação de grupos de cessação do tabagismo no contexto de uma UBS. Materiais e métodos: seguindo os parâmetros do Ministério da Saúde (2007) foi realizado um grupo de quatro encontros de 2h, com estrutura dividida em: atenção individual, estratégias e informações, discussão e tarefas de casa. As temáticas incluem ambivalência, tipos de dependência, métodos de parada, abstinência e fissura, malefícios do cigarro, técnicas cognitivo-comportamentais e prevenção de recaída. Participaram do grupo 11 pessoas. Ao final do grupo, foram oferecidos dois encontros de manutenção, um após 15 dias do último encontro e outro após 30 dias. Resultados: Dos 11 participantes que iniciaram o grupo somente 7 frequentaram até o final, 6 cessaram o fumo e apenas 2 foram na consulta de assistência. Conclusão: A inserção do estudante de graduação em UBS contribui para o aprendizado sobre a saúde coletiva e sobre a importância da prevenção em contextos comunitários. Isso se releva especialmente a partir do contato com os usuários do sistema único de saúde.

Palavras-chave: Tabagismo. Grupos de Autoajuda. Promoção da Saúde.

THE IMPORTANCE OF THE TOBACCO CESSATION GROUP AT UBS: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract

The support to smokers is present in several Basic Health Units (UBS). It is used to encourage the population that uses this service in order to stop smoking with the help of a health professionals. Objective: To report the experience of dentistry students at the Federal University of Santa Catarina (UFSC), by monitoring the professional procedures of the dental surgeon (DS) in the coordination of smoking cessation groups in the context of an UBS. Materials and methods: following the parameters of the Ministry of Health (2007), a group of four 2-hour meetings was held, with a structure divided into: individual attention, strategies and information, discussion and homework. The topics included ambivalence, types of addiction, methods of stopping, abstinence and fissure, cigarette malfunction, cognitive-behavioral techniques and relapse prevention. Eleven people participated in the group. At the end of the group, two maintenance meetings were offered, one after 15 days of the last meeting and the other after 30 days. Results: From the 11 participants who started the group, only 7 attended until the end, 6 ceased smoking and only 2 were in the assistance consultation. Conclusion: The inclusion of university students in UBS contributes to the learning about collective health and the importance of prevention in community contexts. This is especially relevant from the contact with the users of the health public system.

Keywords: Tobacco Use Disorder. Self-Help Groups. Health Promotion.



LA IMPORTANCIA DEL GRUPO DE CESACIÓN AL TABAQUISMO EN LAS UBS: UN RELATO DE EXPERIENCIA

Resumen

El apoyo a los fumadores está presente en varias Unidades Básicas de Salud (UBS). Es empleada para incentivar a la población que utiliza este servicio a dejar de fumar con ayuda de un equipo de salud. Objetivo: Describir la experiencia de los alumnos de odontología de la Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC), por medio del acompañamiento de la actuación profesional del cirujano dentista (CD) en la coordinación de grupos de cesación del tabaquismo en el contexto de una UBS. Materiales y métodos: siguiendo los parámetros del Ministerio de Salud (2007) se realizó un grupo de cuatro encuentros de 2h, con estructura dividida en: atención individual, estrategias e informaciones, discusión y tareas de casa. Las temáticas incluyen ambivalencia, tipos de dependencia, métodos de parada, abstinencia y fisura, maleficios del cigarrillo, técnicas cognitivo-conductuales y prevención de recaídas. Participaron del grupo 11 personas. Al final del grupo, se ofrecieron dos encuentros de mantenimiento, uno tras 15 días del último encuentro y otro después de 30 días. Resultados: De los 11 participantes que iniciaron el grupo solamente 7 frecuentaron hasta el final, 6 cesaron el humo y sólo 2 fueron en la consulta de asistencia. Conclusión: La inserción del estudiante de graduación en UBS contribuye al aprendizaje sobre la salud colectiva y sobre la importancia de la prevención en contextos comunitarios. Esto se relaciona especialmente con el contacto con los usuarios del sistema único de salud.

Palabras clave: Tabaquismo. Grupos de Autoayuda. Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

No que se refere às substâncias psicoativas consideradas lícitas, o cigarro é uma das drogas mais poderosas em termos de capacidade de gerar dependência, é consumido por 9,3% da população brasileira acima de 18 anos (12,1 % homens e 6,9% mulheres) (BRASIL, Vigitel, 2018). Como consequência deste hábito, o tabagismo é considerado um grave problema de saúde pública, sendo a principal causa de morte evitável no mundo segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (BRASIL, Secretaria de Atenção à Saúde, 2015). Atualmente, sabe-se que o tabagismo configura uma epidemia que compromete não só a saúde da população, como também a economia do país e o meio ambiente (JÚNIOR, 2005).

Como forma de tratamento deste vício no Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) desenvolveu um Programa de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco de Câncer, que, em parceria com as Secretarias Municipais de Saúde e Educação, coordenam o programa nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e capacitam profissionais a desenvolvê-lo em ambientes de trabalho e escolas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Uma das estratégias utilizadas para incentivar usuários da UBS a parar de fumar é a dinâmica em grupo, que segundo os autores Dias, Silveira e Witt (2009) é uma forma eficaz de ajudar na compreensão de situações enfrentadas pelo indivíduo. Os grupos possibilitam que pessoas com hábitos semelhantes possam trocar experiências e se apoiar na adaptação de novas situações.

O protocolo do Programa de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco de Câncer inclui uma entrevista inicial individual (chamada de entrevista motivacional) seguida de quatro encontros semanais em modalidade grupal e um encontro de manutenção após o último encontro. Assim, todos os participantes interessados em aderir ao tratamento - motivados a parar de fumar - realizam a entrevista (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Durante os quatro encontros de modalidade grupal, os fumantes são incentivados a compartilhar sobre experiências e adversidades relacionadas ao processo de cessação de tabagismo, tendo em vista o objetivo da abstinência de cigarros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003). Os fumantes que, de acordo com a entrevista inicial têm recomendação, podem aderir à terapia de reposição de nicotina, a qual é feita através dos adesivos. Além disso, os coordenadores do grupo, se habilitados, também podem prescrever fármacos para que os resultados sejam ainda mais satisfatórios (DE SOUZA et al, 2015).

A inserção de graduandos no processo de abordagem em grupo nas UBS é positiva, já que agrega um conhecimento pouco explorado na maioria dos cursos da área da saúde. Os alunos também são colocados em contato com pacientes e aprendem a manejar e avaliar o paciente

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

como um ser biopsicossocial, em contraponto ao modelo biomédico, que se cristalizou nos últimos séculos (DE MARCO, 2006).

O papel do cirurgião-dentista nos grupos de cessação ao tabagismo é contribuir no sentido de informar os participantes sobre os efeitos danosos do cigarro, principalmente sobre os tecidos orais. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é relatar a experiência de graduandos em Odontologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) quanto ao acompanhamento da atuação profissional do odontólogo/dentista, na coordenação de grupos de cessação do tabagismo no contexto de uma UBS. A participação dos graduandos se dá através da observação de práticas e possibilidades de escopo da Odontologia, além da abordagem de temas relevantes para o tratamento do tabagismo.

METODOLOGIA

A disciplina “Interação Comunitária” da sétima fase do curso de Odontologia foi incorporada ao currículo do curso como forma de aumentar a convivência dos alunos de graduação da UFSC com a comunidade e de trazer experiência e conhecimento em saúde coletiva no Sistema Único de Saúde (SUS). Neste contexto, o Grupo de Cessação do Tabagismo aconteceu em uma UBS do município de Florianópolis-SC, no período de outubro a novembro de 2018. A equipe responsável foi composta pela professora da disciplina, pela Cirurgiã Dentista (CD) da UBS, por uma graduanda do curso de Psicologia da UFSC e por graduandos do curso de Odontologia que cursavam a disciplina de Interação Comunitária.

A partir de atendimentos habituais da CD na UBS, foi levantada uma lista de pessoas que tinham interesse em parar de fumar, com as quais foram agendadas as entrevistas motivacionais - realizadas pelos graduandos de Odontologia, pela graduanda de Psicologia e pela CD da Unidade. Durante contato inicial, houve a aplicação de um questionário sobre informações, como o histórico de patologias pregressas e do tabagismo, a fim de traçar o perfil do participante e também o grau de motivação do participante em parar de fumar. Ao final, a aplicação do teste de Fagerström avaliou o grau de dependência dos usuários. Os participantes com indicação para o tratamento em grupo que se disponibilizaram a participar dos encontros receberam um cartão explicativo com informações sobre local, data e horário de cada um dos encontros.

Ao todo foram entrevistados 18 participantes, 11 se fizeram presente no primeiro encontro. Solicitou-se que estes disponibilizassem o número de celular para o envio de mensagens de texto que serviriam de lembretes um dia antes de cada encontro do grupo.

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

Ademais, estas mensagens tinham como objetivo estreitar a comunicação entre coordenadores e os participantes.

Os encontros do Grupo de Cessação do Tabagismo se deram por meio de quatro encontros semanais consecutivos, realizados no auditório da UBS, com duração de duas horas cada. Os participantes foram organizados em círculo, o que deu ao ambiente uma característica lúdica, informal e confortável de maneira a atender aos pressupostos da metodologia participativa. Observou-se que este formato facilitou a troca de informações entre todos os participantes do grupo.

O conteúdo estratégico de apoio para auxílio da abstenção do uso do cigarro foi trabalhado por meio do uso de material elaborado pelos graduandos de Psicologia e de Odontologia, além do material disponibilizado pelo Ministério da Saúde (MS) do Programa de Controle do Tabagismo. O conteúdo lecionado em cada dia de grupo se encontra exposto a seguir. Iniciou-se com uma breve introdução sobre o funcionamento dos encontros. Cada sessão incluiu quatro etapas: atenção individual; estratégias e informações; revisão e discussão; e tarefa. Cerca de 25 minutos foram empregados para cada uma das três primeiras etapas e 15 minutos empregados na última etapa (tarefas).

PRIMEIRO ENCONTRO

Inicialmente o grupo contou com a presença de 11 participantes dos 18 entrevistados. No primeiro momento eles se apresentaram ao grupo e em seguida o Manual e o programa foram explicados. O objetivo da primeira sessão foi entender por que se fuma e como isso afeta a saúde, descrever os aspectos do tabagismo, e a ambivalência.

Nas estratégias e informações descreveram-se as formas para deixar de fumar: abrupta, gradual, redução, adiamento e foram apresentados os prejuízos à saúde provocados pelo tabagismo. Ocorreu uma breve revisão do material descrito em conjunto com a realização de perguntas que estimularam o debate.

Foi realizada a atividade da balança decisória, em que os participantes listaram as vantagens e desvantagens de fumar e de parar de fumar dando uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) para cada alternativa conforme grau de importância, depois eles somaram os pontos das vantagens e desvantagens. Esse exercício mostrou aos participantes o quão importante é para eles deixarem o cigarro.

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

Em seguida os alunos de Odontologia apresentaram, em formato audiovisual, a relação de malefício do fumo com a estética dental mostrando seus efeitos deletérios como as pigmentações e o mau hálito.

Como tarefa foi pedido aos participantes que escolhessem uma data para deixar de fumar e também que fizessem a leitura da Sessão 1(um) do Manual do Participante, incluindo o teste sobre aspectos do tabagismo.

Ao final da primeira reunião houve a aferição do monóxido de carbono (CO) pulmonar através do instrumento medidor de sopro (monoxímetro), para avaliar sua concentração. O índice de CO mensurado entre os participantes no primeiro encontro variou de 9ppm a 20ppm. Essa medição foi usada como estratégia para alertar os participantes dos altos níveis de monóxido de carbono e da concorrência que este faz com o oxigênio pulmonar, diminuindo assim a capacidade respiratória do indivíduo e também para posterior comparação, em uma nova aferição, onde se poderia constatar a diminuição da concentração de CO pulmonar e assim estimular os participantes.

SEGUNDO ENCONTRO

O objetivo da segunda sessão foi discutir como foi conviver sem o cigarro nos primeiros dias e conversar sobre a síndrome de abstinência. No primeiro momento os participantes relataram suas experiências recentes em relação ao fumo e em seguida foram apresentadas algumas estratégias e informações.

Foi demonstrado aos participantes o uso da respiração profunda para relaxamento mostrando a importância do seu uso para diminuir os níveis de ansiedade e como esse momento pode ser prazeroso e proveitoso. Depois houve uma breve revisão do material descrito e abriu-se espaço para um debate entre os integrantes do grupo.

Foi ressaltado novamente nesse encontro que os participantes deveriam escolher uma data em que iriam parar de fumar, caso não o tivessem feito ainda; também foi solicitado a leitura da sessão 2 (dois) do Manual do Participante que falava sobre síndrome de abstinência e como lidar com o estresse.

Realizou-se a tarefa de escolha do método de parar de fumar, (abrupta, gradual por adiamento ou gradual por redução). As definições de dependência física, psicológica e comportamental foram apresentadas e os participantes foram questionados quanto ao seu nível de cada uma dessas dependências. Também foram listadas as situações de rotina associadas ao

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

fumo e dependência psicológica, desta forma eles puderam observar melhor e eleger os principais motivos que os levavam a fumar.

Outra atividade proposta foi a anotação em uma tabela que continha todas as horas do dia e todos os dias da semana onde o participante poderia planejar todas as horas da semana de forma que o afastasse de momentos que anteriormente eram propícios ao uso do cigarro.

Por fim, foram questionados em um exercício sobre abstinência sobre os sintomas físicos que eles achavam que iriam sentir após a parada, os momentos que seriam mais difíceis na abstinência e qual seria a estratégia quando esses momentos chegassem.

Os graduandos de Odontologia contribuíram apresentando a relação do fumo com as doenças periodontais, apontado como o fumo afeta diretamente o desenvolvimento e agravamento da doença periodontal e como a abstenção deste pode contribuir para melhora desta condição.

TERCEIRO ENCONTRO

O objetivo da Sessão 3 (três) foi vencer os obstáculos para permanecer sem fumar. Os participantes compartilharam suas experiências recentes. No momento seguinte foram questionados sobre quais os benefícios físicos que eles obtiveram desde que pararam de fumar, sendo que alguns dos participantes relataram ganho de peso ao parar de fumar. Aproveitou-se para levantar um debate sobre alimentação.

Foi debatido sobre o consumo de álcool e sua relação com a cessação do tabaco. Em conjunto, discutiu-se sobre a importância de um bom apoio interpessoal.

Como tarefa foi pedido aos participantes que lessem a Sessão 3 (três) do Manual do Participante que abordou sobre mudanças no estilo de vida para permanecer sem o cigarro. Mensagens via aplicativo de troca de mensagens foram enviadas para ressaltar que esta é a sessão mais importante do grupo.

Neste encontro os participantes contaram com o apoio dos graduandos de Odontologia novamente ao final do encontro onde discutiram sobre lesões cancerizáveis, câncer de boca, aterosclerose e doenças cardiovasculares associadas ao uso do tabaco. Os alunos expuseram a definição, desenvolvimento clínico das lesões e imagens pertinentes ao assunto conforme o tema.

QUARTO ENCONTRO

O objetivo desta sessão foi avaliar os benefícios obtidos após parar de fumar. Os participantes foram estimulados a compartilharem suas experiências recentes. Foram definidos os benefícios indiretos e solicitado aos participantes alguns exemplos. Também foram descritas as principais armadilhas evitáveis para permanecer sem cigarro e os benefícios a longo prazo obtidos parando de fumar. Após foram mencionados alguns planos de acompanhamento da coordenação do Programa.

Como tarefa final foi perguntado aos participantes se eles gostariam de compartilhar os números de telefone entre si para eventual troca de experiências, como mais uma ferramenta para a continuidade da abstinência.

Foi requerido dos participantes a leitura da Sessão 4 (quatro) do Manual do Participante sobre os benefícios indiretos e a longo prazo e enfatizado as vantagens de relê-la como reforço para a abstinência. Também foi reforçada a continuidade da prática dos exercícios de relaxamento. Os participantes foram estimulados a contatar os coordenadores do grupo se tiverem alguma dúvida.

Os participantes que não pararam de fumar foram motivados a continuar tentando e os que pararam que frequentassem as sessões de manutenção.

Nesta sessão foi oferecida aos participantes uma lista de alternativas possíveis para serem substituídas pelo cigarro como beber muita água, ler, conversar entre outros.

O monóxímetro foi utilizado novamente para verificação dos níveis de CO dos participantes e compará-los com a primeira avaliação para constatar se houve redução ou não, estimulando os pontos positivos da abstenção do cigarro. Os valores mensurados nesse encontro variaram de 1ppm a 17ppm.

Ainda neste encontro foi realizada uma confraternização entre os membros do grupo que teve por objetivo a criação de vínculos entre os participantes e de trocas de experiências entre estes.

O grupo também pôde contar, além do apoio expositivo ministrado, com o suporte, dentro da devida indicação, do adesivo de nicotina (7mg, 14mg ou 21mg) e do medicamento Cloridrato de Bupropiona 150mg para apoiar os participantes nos primeiros 15 dias de abstinência. A necessidade ou não destes foi observada pela CD que os prescrevia conforme cada caso.

Foi agendado encontro de manutenção visando estender o suporte e apoio na abstenção do cigarro. Este encontro foi realizado 15 dias após o quarto encontro, nele foram enfatizados os

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

pontos principais apresentados nos encontros para a abstenção do cigarro e os participantes foram estimulados a continuar a se abster do fumo. Esse encontro contou com a participação de 2 participantes.

Como apoio e suporte foi oferecido pela CD da UBS, por meio de consultas individuais previamente agendadas, a atenção individual aos participantes conforme necessidade de apoio destes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de tabagismo foi coordenado pela graduanda de Psicologia, graduandos de Odontologia, ambos da UFSC, pela professora e pela CD da UBS.

Para o desenvolvimento deste grupo foi utilizada a proposta do Ministério da Saúde (MS) (2007) que usa o método cognitivo-comportamental, sendo realizados quatro encontros, uma vez por semana, e ao final oferecidos dois encontros de manutenção, um após 15 dias do último encontro e o segundo após 30 dias. Esse método também foi utilizado no estudo de Ramos et al., (2009) que realizou encontros semanais e pelo menos dois encontros de manutenção, além de terem sido feitas consultas individuais. Assim como Cordeiro Machado et al., (2007) efetuou-se nos primeiros quatro encontros o método preconizado pelo MS, porém no segundo mês os encontros ocorreram quinzenalmente e no terceiro mês mensais.

Para o grupo de tratamento ao fumante 18 pessoas se inscreveram, realizaram uma entrevista individual e no primeiro encontro compareceram 11 participantes. Foi composto por 3 homens (27,2%) e 8 mulheres (72,7%), todos com idade acima dos 30 anos. A maior parte dos integrantes fumavam desde a adolescência/infância e em média consumiam 20 cigarros por dia. Na totalidade manifestavam alguma doença crônica como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e depressão. Na apresentação dos participantes no primeiro encontro, foi detectado um alto nível de ansiedade de todos, que relataram que o hábito de fumar estava relacionado à ansiedade gerada pelo estresse do seu cotidiano. O cigarro foi conceituado pelos participantes como um calmante e eles associaram os seus comportamentos do dia a dia com o hábito de fumar, tornando-se um fator dificultador do êxito nas tentativas de cessação do tabaco. Esses relatos também foram encontrados nos estudos de De Jesus et al., (2015), assim como também relataram ainda que os fumantes eram dependentes da nicotina e que os sintomas de abstinência dificultavam a obtenção do sucesso.

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

No primeiro encontro foram feitas as apresentações dos participantes e dos coordenadores do grupo. Foram abordados temas para fazê-los pensar por que fumam e métodos de parada. Além disso foi aplicado o uso do monoxímetro ocasião em que foram relatados altos níveis (superiores a 10 ppm). No estudo de Lopes et al., (2013), também foi utilizado o monoxímetro como modo de avaliar o índice de monóxido nos pacientes atendidos. No estudo de Peuker et al., (2014) esse instrumento foi utilizado nas entrevistas e nos encontros de manutenção, para confirmar se o participante não estava realmente fazendo o uso do cigarro.

No segundo encontro foi apresentado aos participantes os sinais e sintomas da abstinência, técnicas de relaxamento e foram apontados os medicamentos que poderiam auxiliar, porém, naquele momento foi disponibilizado pela unidade de saúde o adesivo de nicotina que conforme a entrevista inicial 100% dos participantes tinham indicação de usar como primeira escolha. No terceiro encontro foram exibidas alternativas para não fumar, os benefícios de parar de fumar e foram discutidos mitos e verdades quando há a cessação do vício. Nesta sessão ainda foi feito um levantamento das pessoas que pararam de fumar: dos 7 participantes que continuaram até o fim, 6 atingiram a meta de cessar o fumo e uma pessoa ainda estava decidindo o dia D. Ao fim desse encontro foi feito uma revisão de todos os assuntos abordados e realizada uma confraternização entre os participantes e coordenadores.

Com a intenção de incentivar a presença dos participantes foi sugerido o envio de lembretes individuais por meio de um aplicativo de celular. Isto vai ao encontro do estudo de Peuker et al., (2014) que percebeu que por meio de contatos telefônicos houve uma maior adesão aos encontros e combate à abstinência.

Os participantes demonstraram maior desejo e informaram que sentiram maior vontade de parar de fumar quando lhes foi sugerido o uso de adesivo de nicotina para auxiliar na parada abrupta. O adesivo foi prescrito a eles semanalmente, diminuindo a concentração de nicotina a cada semana (21, 14 e 7 mg). Colaborando com o estudo de Cordeiro Machado et al., (2007) onde foram utilizados goma de mascar de nicotina para pacientes considerados com baixo nível de dependência, para os pacientes classificados como elevado nível de dependência e prescrito adesivo de nicotina 14 mg inicialmente, sendo diminuído para o de 7 mg posteriormente. Ainda no estudo de Cordeiro et al., (2007) foi relatado pelos participantes efeitos adversos do adesivo como: queixas de insônia, mudanças no humor e cefaleia, fato que vai ao encontro do que foi relatado pelos nossos participantes.

Dos 11 participantes que iniciaram o grupo, somente 7 ficaram até o último encontro. A desistência ao longo da trajetória corrobora com o estudo de Ramos et al., (2009) realizado com vários grupos, e que relatou a tendência à redução do número de participantes.

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

Durante a apresentação dos participantes, muitos relataram fumar desde a infância/adolescência, fato que vai ao encontro do estudo de Da Cruz, et al., (2016) que percebeu durante os encontros que a maioria fazia uso do tabaco desde a infância e que estes procuravam fumar quando em ocasiões de ansiedade, nervosismo, estresse e prazer. Situação que também foi observada nos depoimentos dos participantes deste grupo.

O estudo de Peuker et al., (2014) mostra que trocar experiências no grupo sobre as dificuldades da abstinência e de se manter no foco da cessação do cigarro foram causa do alívio da ansiedade e um estímulo para seguir com a meta. Confirmando assim nosso estudo, que mostrou uma melhora na ansiedade e motivação dos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudantes aprenderam a importância da participação do CD em grupos de tabagismo e as condutas a serem tomadas contra o tabagismo, na forma de prevenção das possíveis consequências e em relação à dependência causada pelo cigarro. Além disso, a vivência na equipe multiprofissional para a promoção da saúde, trouxe aos estudantes crescimento pessoal e profissional, pois nem sempre é possível vivenciar essa experiência na vida acadêmica. Contudo, limitações do programa foram detectadas pela equipe, como a falta de acompanhamento após o término dos quatro encontros (sendo feito apenas dois grupos de manutenção). Sugerimos o acompanhamento individual com cada participante sempre que o mesmo buscar ajuda. Por final, recomendamos que outros métodos sejam acrescentados à terapia cognitiva-comportamental, com a finalidade de envolver melhor os participantes e diminuir os números de desistência.

REFERÊNCIAS

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 132 p.

A importância do grupo de cessação ao tabagismo nas UBS: um relato de experiência dos graduandos em Odontologia

CORDEIRO MACHADO, Verônica; ISOLINA ALERICO, Marli; SENA, Janaina. Programa de prevenção e tratamento do tabagismo: uma vivência acadêmica de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 12, n. 2, 2007.

DA CRUZ, Marisa Silveira et al. Atuação da residência multiprofissional no grupo de tabagismo: um relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família**, v. 3, 2016.

DE JESUS, Maria Cristina Pinto et al. Compreendendo o insucesso da tentativa de parar de fumar: abordagem da fenomenologia social. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 1, p. 73-80, 2016.

DE MARCO, Mario Alfredo. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2006.

DE SOUZA FRANÇA, Samires Avelino et al. Fatores associados à cessação do tabagismo. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 1-8, 2015.

DIAS, Valesca Pastore; SILVEIRA, Denise Tolfo; WITT, Regina Rigatto. Educação em saúde: protocolo para o trabalho de grupos em Atenção Primária à Saúde. **Revista de APS**, v. 12, n. 2, 2009.

JÚNIOR, Juvêncio Paiva Câmara. O tabagismo como um problema de saúde pública. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 115-116, 2005.

LOPES, Fernanda Machado; PEUKER, Ana Carolina; BIZARRO, Lisiane. Aplicação de um programa de cessação do tabagismo com rodoviários urbanos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 33, n. 2, p. 490-499, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coordenação de prevenção e vigilância do câncer. Instituto Nacional de Câncer. **Relatório preliminar da implantação do tratamento do fumante no Sistema Único de Saúde - SUS**. Brasil, Rio de Janeiro; 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer. **Programa Nacional de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco de Câncer: modelo lógico e avaliação**. Rio de Janeiro, 2003.

PEUKER, Ana Carolina Wolf Baldino et al. Desenvolvimento, divulgação, adesão e eficácia de um Programa de Cessação do Tabagismo oferecido em uma universidade pública. **Cadernos de terapia ocupacional de UFSCar. Vol. 22, supl (2014), p. 5-15**, 2014.

RAMOS, Donatela; SOARES, Thais da Silva Tavares; VIEGAS, Karin. Auxiliando usuários de uma unidade de saúde a parar de fumar: relato de experiência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, p. 1499-1505, 2009.

Recebido em: 17/03/2019

Aceito em: 03/12/2019