



IMPACTOS DE GRUPOS DE APOIO NO COMBATE AO TABAGISMO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ANDRÉ ALBERTO MACIEL; MARCOS PAULO DA SILVA AGUIAR

RESUMO

O estudo intitulado “Impactos de Grupos de Apoio no Combate ao Tabagismo: Um Relato de Experiência” emerge das experiências da coordenação do grupo de controle de tabagismo durante 1 ano, realizadas no Programa de Recuperação de Alcoólicos e Drogadictos (PRAD), situado no município de Cachoeira Paulista, interior de São Paulo. Trata-se de um relato de experiência de cunho descritivo acerca da atuação como psicólogos coordenadores do grupo de controle de tabagismo. Foram utilizados como instrumentos os manuais desenvolvidos pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA), que são pequenos manuais com informações e estratégias para reduzir o consumo de cigarros ou até mesmo auxiliar o usuário a parar de fumar, com um total de quatro encontros. O grupo foi formado por oito usuários tabagistas fumantes ativos, e ao longo do grupo, houve a evasão de dois participantes, permanecendo até o último encontro seis participantes. O tratamento inclui a junção da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) alinhada ao tratamento medicamentoso auxiliar à cessação do tabagismo. O estudo investiga como o grupo de tabagismo pode contribuir para a recuperação dos usuários e a diminuição do tabagismo no Brasil. O estudo adota o seguinte objetivo geral: compreender o fenômeno da saúde mental e sua interação com o comportamento de fumar cigarro; e o objetivo específico: refletir sobre a importância dos grupos no incentivo à redução ou cessação do tabagismo. Por fim, este estudo é dotado de relevância social, abordando um problema de saúde pública mundial e demonstrando a importância dos grupos de tabagismo na promoção do cuidado físico e mental de usuários de cigarro.

Palavras-chave: Saúde Mental; Prevenção do hábito de fumar; Grupos de autoajuda.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo intitulado “Impactos de Grupos de Apoio no Combate ao Tabagismo: Um Relato de Experiência”, refere-se a um relato de experiência de cunho descritivo acerca da atuação como psicólogos coordenadores do grupo de tabagismo. O grupo foi realizado no Programa de Recuperação de Alcoólicos e Drogadictos (PRAD), o programa é situado na cidade de Cachoeira Paulista, interior de São Paulo. Os grupos foram realizados às quartas-feiras no período da manhã, com um total de quatro encontros por grupo com duração de 50 minutos cada encontro. Os grupos utilizavam como instrumento os manuais desenvolvidos pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA), são pequenos manuais com informações e estratégias para reduzir o consumo de cigarros ou até mesmo auxiliar o usuário a parar de fumar, além de um manual direcionado ao coordenador do grupo. (INCA, 2019a, 2019b, 2019c, 2019d, 2019e)

O tratamento proposto neste estudo inclui a combinação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), alinhado ao atendimento médico psiquiátrico, com a prescrição de medicações orais e reposição de nicotina, fornecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O medicamento frequentemente recomendado nesses casos é a bupropiona. A reposição de

nicotina pode ser feita de diversas maneiras, incluindo adesivos e goma de mascar. (MESQUITA, 2013)

Mediante aos desafios impostos pelos riscos gerados por cigarro e o aumento do consumo no Brasil, foi desenvolvido o Programa Nacional de Controle de Tabagismo, instituído pela portaria GM/MS Nº 502, de 1º de julho de 2023 que em seu artigo I visa o “cuidado integral ao usuário de produtos de tabaco e dependente de nicotina por meio de ações articuladas entre os três entes”. (BRASIL, 2023)

Segundo Instituto de Efetividade Clínica e Sanitária (2020), dados demonstram que no Brasil fumar é prejudicial tanto para saúde gerando 1.112.785 casos de doenças associadas ao uso de tabaco como: doenças pulmonares, Obstrutiva Crônica (DPOC), câncer, doenças cardíacas e outras doenças, quanto para economia do país produzindo custos de R\$50,28 bilhões diretos no Sistema Único de Saúde (SUS). Em termos gerais, podemos definir o vício como um comportamento que persiste, mesmo diante de punições. Assim, mesmo que a pessoa não goste de realizar tal comportamento, ele se torna necessário para manter a dependência¹, diante disso, medidas que visem a redução ou cessação do consumo tornam-se necessárias. Portanto, o estudo parte da seguinte indagação: “como o grupo de tabagismo pode contribuir para recuperação dos usuários e a diminuição do tabagismo no Brasil?”.

Diante dos fatos supracitados, o estudo adota o seguinte objetivo geral, que visa compreender o fenômeno da saúde mental e sua interação com o comportamento de fumar tabaco; e o objetivo específico refletir sobre a importância dos grupos no incentivo à redução ou cessação do tabagismo.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente estudo trata-se de um relato de experiência de cunho descritivo, com base nas experiências da coordenação do grupo de controle de tabagismo durante 1 ano, foram realizados no Programa de Recuperação de Alcoólicos e Drogadictos (PRAD) situado no município de Cachoeira Paulista no interior de São Paulo. O grupo foi formado por oito usuários tabagistas fumantes ativos, no decorrer do grupo, houve a evasão de dois participantes, sendo assim, permaneceram até o último encontro 6 participantes. A respeito das pesquisas que se configuram como um relato de experiência, podemos afirmar que:

O Relato de experiência é um tipo de produção de conhecimento, cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da intervenção. Na construção do estudo é relevante conter embasamento científico e reflexão crítica. (MUSSI, FLORES e ALMEIDA, 2021, p.65)

Além disso, esta pesquisa também se caracteriza como descritiva, uma vez que busca detalhar os elementos essenciais para a compreensão do público-alvo. Conforme salientado por Gil (2002), o principal objetivo das pesquisas descritivas é descrever as características de uma população ou fenômeno estudado, permitindo a realização de relações entre diferentes variáveis. Dessa forma, a abordagem descritiva possibilita uma análise aprofundada das particularidades do grupo pesquisado, promovendo uma melhor compreensão das interações e influências entre os diversos fatores envolvidos

A partir desses elementos, buscou-se desenvolver apontamentos importantes observados na realização dos grupos de tabagismo. Além disso, busca incentivar pesquisas que de atuação prática, fomentando o desenvolvimento e compreensão acerca do fenômeno da saúde mental e a dependência química.

¹ Isso ocorre devido ao consumo da nicotina, a substância mais viciante do cigarro, estimula a liberação do neurotransmissor da dopamina, responsável pela motivação e pelo sistema de recompensa.

3 DISCUSSÃO

Abandonar o tabagismo é um desafio significativo, mas a crescente evidência de que é possível deixar o vício com o apoio adequado tem trazido uma nova perspectiva sobre a cessação do tabaco. Por se tratar de um mal comportamento adquirido e que causa dependência, muitos fumantes apresentam crenças de que é impossível parar, ou que não é possível viver sem o cigarro², este mito é esclarecido ao longo da realização dos grupos. Utilizando o manual 'Deixando de Fumar Sem Mistério' e os princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é possível implementar estratégias para superar o vício em cigarro.

Conforme Soares e Souza (2024), os benefícios após a interrupção do uso do tabaco são significativamente potencializados quando combinados com essa abordagem. No entanto, é importante entender que esse processo se dá de maneira individual, respeitando a particularidade de cada participante, por se tratar de um fenômeno multifacetado e complexo na vida do dependente químico.

Diante das realizações dos grupos, observou-se que havia participantes de diferentes idades de 35 a 56 anos, com a predominância de mulheres. De início todos os oito participantes relataram que fumavam mais de uma carteira de cigarro por dia, ou seja, mais de 20 cigarros diariamente. Na primeira sessão do grupo foi realizado o teste proposto pelo primeiro manual do INCA (2019b), com o objetivo de entender o nível de dependência do participante, desse modo, foi possível constatar-se que seis dos participantes estavam psicologicamente dependentes de cigarro e dois estavam fisicamente dependentes. Também evidencia que alguns dos participantes já apresentavam fatores de risco do uso contínuo do tabaco como: cansaço excessivo, diabetes, problemas pulmonares e câncer. De acordo com American Psychiatric Association (2023), as complicações de saúde causadas pelo uso do tabaco geralmente começam a surgir por volta dos 40 anos e se agravam ao longo do tempo, devido à exposição ao monóxido de carbono, alcatrão e outros compostos presentes no tabaco, já fumantes passivos têm um risco 30% maior de desenvolver doenças cardiovasculares e câncer.

No decorrer dos encontros dos grupos e a realização de estratégias e as atividades, grande parte dos participantes conseguiram reduzir minimamente o consumo de tabagismo, visto que muitos deles passaram a reconhecer os riscos do uso de cigarros em suas vidas. No entanto, é importante ressaltar que o apoio de outras pessoas desempenha um papel fundamental no processo de mudança. Segundo Mercola (2017), é necessário buscar apoio de pessoas que realmente estejam dispostas a ajudar e a escolha da pessoa certa pode ser determinante para o sucesso na superação do vício. Holanda (2020) conclui que buscar referências positivas e saber ouvir, buscando feedback de pessoas sinceras, é necessário para o autoconhecimento. Esse processo de autoconhecimento é especialmente relevante no contexto do vício em cigarro, pois permite que o indivíduo compreenda as causas subjacentes de seu comportamento, como crenças e emoções associadas ao ato de fumar.

Outro dado que merece atenção é o aumento do uso e a comercialização de dispositivos conhecidos como cigarros eletrônicos, dispositivos com substâncias que trazem riscos adicionais à saúde, amplificados pela falta de regulamentação e controle sobre sua fabricação. (BRASIL, 2025)

Diante dos fatos supracitados, compreende que abandonar o tabagismo é um desafio significativo, mas as evidências crescentes demonstram que, com o apoio adequado, é possível enfrentar o vício, sobretudo, os grupos de apoio têm desmistificado crenças e implementado estratégias eficazes para a cessação do tabagismo. A experiência com grupos no PRAD revelou que a participação em tais grupos pode ajudar significativamente na redução do consumo de

² Durante o grupo comumente os participantes relataram que viam a relação desenvolvida com o cigarro como uma espécie de “amigo” nas horas difíceis, principalmente na presença de alterações de emoções como: ansiedade e tristeza, funcionando como um regulador emocional.

cigarro, especialmente quando combinada com um tratamento individualizado, observou que os participantes conseguiram diminuir o consumo de cigarro, outros conseguiram cessar o consumo. Ademais, o estudo ressalta a importância do apoio coletivo e a necessidade de regulamentação mais rigorosa para dispositivos como cigarros eletrônicos, que apresentam riscos adicionais à saúde. Em suma, a combinação de estratégias científicas e apoio comunitário se mostra essencial para promover a cessação do tabagismo e melhorar a saúde pública.

4 CONCLUSÃO

A partir das experiências relatadas neste artigo, compreende-se que os grupos de tabagismo podem agir como um agente motivador para mudança dos comportamentos compulsivos dos participantes. Além disso, a educação e o desenvolvimento de conhecimento acerca dos riscos e benefício para cessação do vício em cigarro se mostra uma medida efetiva, acessível e de fácil implementação para o Programa Nacional de Controle de Tabagismo. O cuidado com a saúde física e mental do dependente químico, contribui para o rompimento da cultura reforçadora de hábitos não saudáveis, visto que, em grande parte dos participantes tratados relatam que os pais e familiares fumavam. No entanto, um fator desfavorável são as evasões dos participantes do grupo, que por algum motivo deixam de participar, desse modo, desenvolver outras medidas que motivem a permanência até o final das sessões necessitam ser implementadas e repensadas em grupos futuros.

Outro problema evidente que merece atenção é o aumento do uso de cigarros eletrônicos e sua comercialização ilegal representam novos desafios para a saúde pública, exigindo regulamentação e controle mais rigorosos. Os dados alarmantes de apreensões^{3 3} destes produtos evidenciam a crescente demanda e os riscos adicionais à saúde associados ao seu uso, que necessita o desenvolvimento de novas pesquisas e medidas preventivas acerca da disseminação de conhecimentos por meio de campanhas de conscientização.

Ainda que os desafios sejam grandes, especialmente em relação à evasão dos participantes e ao aumento de novos produtos como os cigarros eletrônicos, é fundamental destacar que o apoio contínuo, aliado a abordagens terapêuticas comprovadas, como a Terapia Cognitivo Comportamental, pode realmente fazer a diferença no sucesso da cessação do tabagismo. Para isso, é essencial promover a continuidade dos programas de apoio e tratamento, melhorar a aderência dos participantes e investir em ações preventivas para as novas gerações. Portanto, a combinação de apoio coletivo, tratamento multidisciplinar e prevenção é a chave para um futuro livre do tabaco.

O apoio social exerce um papel determinante no sucesso do tratamento. O apoio de familiares, amigos e outros membros do grupo se mostrou um fator fundamental para ajudar os participantes a manterem o foco e a motivação ao longo da jornada. Como mencionado por Mercola (2017), buscar pessoas dispostas a oferecer apoio genuíno pode ser determinante, pois o apoio emocional e psicológico de pessoas próximas cria um ambiente de confiança e encorajamento. Esse apoio não apenas ajuda o fumante a se sentir menos isolado, mas também fortalece sua determinação para enfrentar os momentos de recaída e os desafios diários do processo de abandono.

Em suma, este estudo destaca a importância dos grupos de apoio como uma ferramenta valiosa na luta contra o tabagismo, promovendo a cessação da dependência e contribuindo para a melhoria da saúde pública. A integração de abordagens científicas e estratégias práticas é essencial para alcançar resultados positivos e duradouros na recuperação dos dependentes de

³ Dados recentes da Polícia Rodoviária Federal (PRF) no Paraná revelam um crescimento alarmante de 250% nas apreensões desses produtos no estado. Cerca de 525 mil cigarros eletrônicos foram confiscados, refletindo não apenas o aumento do contrabando, mas também a crescente demanda por esses dispositivos. Embora proibidos no Brasil, eles continuam a ser amplamente comercializados de forma ilegal, o que intensifica os riscos à saúde pública. (BRASIL, 2025)

nicotina.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5- TR. 5.**, texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BRASIL. **PORTARIA GM/MS Nº 502, DE 1º DE JUNHO DE 2023.** Institui o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). 2023. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/14185> Acessos em 08 jan. 2025.

____. MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA. POLÍCIA FEDERAL. **PRF apreende 284 toneladas de drogas no Paraná em 2024 e bate recorde histórico.** 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/prf/pt-br/noticias/estaduais/parana/2025/janeiro/284-toneladas-prf-bate-recorde-e-registra-aumento-de-45-nas-apreensoes-de-drogas-no-parana-em-2024-1>. Acesso em 09 jan. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

HOLANDA, Cleo. **Vencendo a Procrastinação: Aprendendo a fazer do dia de hoje o mais importante da sua vida.** Rio de Janeiro: Central Gospel, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Manual do coordenador:** Deixando de fumar sem mistérios, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019a.

____. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde:** manual do participante. Sessão 1, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019b.

____. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Os primeiros dias sem fumar:** manual do participante. Sessão 2, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019c.

____. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar:** manual do participante. Sessão 3, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019d.

____. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Benefícios obtidos após parar de fumar:** manual do participante. Sessão 4, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019e.

INSTITUTO DE EFETIVIDADE CLÍNICA E SANITÁRIA. **A importância de aumentar os impostos do tabaco na Brasil.** Palacios A, Pinto M, Barros L, Bardach A, Casarini A, Rodríguez Cairolí F, Espinola N, Balan D, Perelli L, Comolli M, Augustovski F, Alcaraz A, Pichon-Riviere A. Dez. 2020, Buenos Aires, Argentina. Disponível em: www.iecs.org.ar/tabaco Acessos em: 17 dez. 2024.

MERCOLA, Joseph. **Cura sem esforço: 9 maneiras simples de melhorar a saúde, perder peso e ajudar o seu corpo a se curar.** São Paulo: Cultrix, 2017.

MESQUITA, Alex Andrade. Avaliação de um programa de tratamento do tabagismo. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo , v. 15, n. 2, p. 35-44, ago. 2013 . Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151755452013000200004&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 12 jan. 2025.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Prax. Educ.**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. Acessos em 17 dez. 2024.

SOARES, A. M. C.; DE SOUSA, M. N. A. Formação de grupo de cessação do tabagismo na atenção primária: à prática mediada pelo arco de Maguerez. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. e3756, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/3756>. Acesso em 12 jan. 2025.