



EXPERIÊNCIA DE UM NUTRICIONISTA NA PARTICIPAÇÃO DE UM GRUPO DE TABAGISMO DO CAPS

MYRELLY KETHLEN DA SILVA SOARES

Introdução: O tratamento do tabagismo é feito de acordo com o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas. A nicotina, presente no tabaco possui propriedades psicoativas, que causam alterações no sistema nervoso central, podendo levar ao desenvolvimento de câncer, problemas cardíacos, pulmonares e cerebrais. A estratégia de formação de grupos de cessação do tabagismo é fundamental para auxiliar as pessoas que buscam parar de fumar. **Objetivo:** Descrever a experiência do nutricionista na participação de um grupo de tabagismo. **Relato de experiência:** Participou-se do grupo de tabagismo do Centro de Atenção Psicossocial que é conduzido por uma psicóloga, com frequência semanal. A nutricionista realizou uma dinâmica de “mito” e “verdade” com os 9 participantes. As perguntas abordadas foram: O cigarro pode causar diminuição do apetite; O cigarro aumenta a capacidade de sentir o verdadeiro sabor dos alimentos; O consumo de alimentos ricos em vitamina C, como goiaba, acerola, caju e laranja reduz o estresse e diminui a vontade de fumar; Deve-se evitar o consumo do café e carne vermelha; Deve-se evitar o consumo de tomate e pipoca. Em seguida, foi esclarecido o porquê da resposta correta de cada afirmativa. Além disso, orientou-se sobre a importância de cada participante ter um saquinho, o “kit socorro”, contendo cenoura, batata e/ou macaxeira cortados em formato de cigarro e assados em forno para que o consumo fosse feito sempre que o desejo de fumar aparecesse. Explicou-se que a ingestão deveria ser feita através da fixação oral e que devia-se segurar o alimento entre os dedos, replicando a mecânica do ato de fumar para acalmar o sistema nervoso. Ademais, utilizou-se um óleo essencial de lavanda e de laranja doce para que os participantes pudessem inalar sempre que o desejo de fumar estivesse presente. Demonstrou-se a importância da alimentação para a redução do desejo de fumar através do consumo de alimentos precursores da serotonina e redutores de estresse e ansiedade. Os participantes relataram que gostaram das temáticas e pediram para anotar os nomes dos óleos essenciais. **Conclusão:** Verifica-se a necessidade do nutricionista ser inserido em grupos de tabagismo para contribuir no tratamento através de estratégias alimentares e comportamentais.

Palavras-chave: **GRUPO; TABAGISMO; NUTRICIONISTA; NUTRIENTES; CIGARRO**