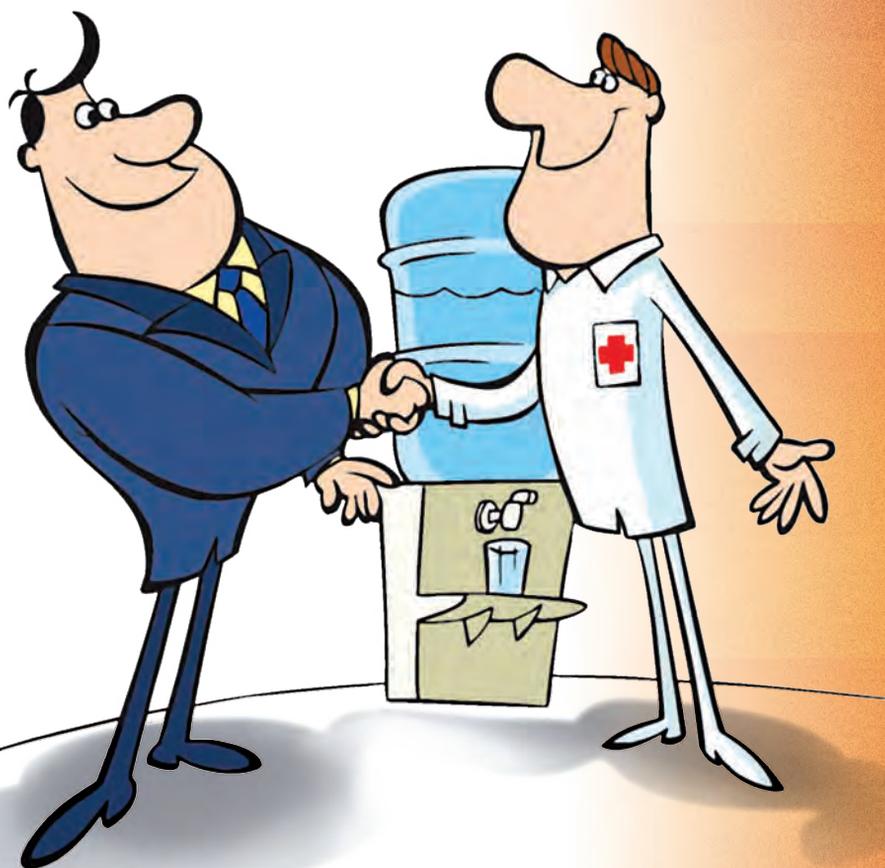


MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

# DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS

2ª edição, 7ª reimpressão



MANUAL DO COORDENADOR



**DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS**  
Manual do Coordenador



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

**DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS**  
Manual do Coordenador

2ª edição, 7ª reimpressão

Rio de Janeiro, RJ  
INCA  
2019

2005 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 33.500 exemplares – 2ª edição, 7ª reimpressão – 2019

#### **Elaboração, distribuição e informações**

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer José Alencar  
Gomes da Silva (INCA)  
Coordenação de Prevenção e Vigilância  
Rua Marquês de Pombal, 125  
CEP 20230-240 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 3207-5500  
E-mail: [conprev@inca.gov.br](mailto:conprev@inca.gov.br)  
[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

#### **Coordenação de Elaboração**

Tânia Maria Cavalcante

#### **Tradução e adaptação da 1ª edição**

Luísa da Costa e Silva Goldfarb  
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles  
Tânia Maria Cavalcante  
Tereza Maria Piccinini Feitosa  
Vera Luíza da Costa e Silva

#### **Colaboradores**

Catarina Maria Ribeiro Ferreirinha  
José Augusto Barbosa  
Stella Aguinaga  
Vera Maria Stiebler Leal

#### **Adaptação e Revisão da 2ª edição**

Cleide Regina da Silva Carvalho  
Mariana Coutinho Marques de Pinho  
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles  
Tânia Maria Cavalcante  
Vaneide Marcon Cachoeira

#### **Projeto Gráfico e Editoração**

Master Publicidade S.A.

#### **Normalização editorial**

Taís Facina  
Rita Machado

#### **Ficha catalográfica da 2ª edição**

Iara Rodrigues de Amorim

#### **Diagramação da 2ª edição**

Cecília Pachá

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*  
Fox Print

I59m Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.  
Manual do coordenador / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva,  
Coordenação de Prevenção e Vigilância. – 2. ed., 7. reimpr. – Rio de Janeiro: Inca, 2019.  
49 p. : il. – (Deixando de fumar sem mistérios)

Tradução de: Freshstart  
ISBN 978-85-7318-092-3

1. Comunicação em saúde. 2. Tabagismo. 3. Transtorno por uso de tabaco. 4. Abandono  
do uso de tabaco. 5. Educação em saúde. 6. Prospecto para educação de pacientes. I. Título. II.  
Série.

CDD 302.232

Catálogo na fonte – Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

#### **Títulos para indexação**

**Em inglês:** Stop smoking with no mysteries – Coordinator manual  
**Em espanhol:** Dejar de fumar sin misterios – Manual del coordinador

# Sumário

## Informações básicas

Objetivos .....	4
Por que quatro sessões de grupo .....	4
Perfil do coordenador .....	4
Papel do coordenador .....	5

## Estrutura das sessões

Atenção individual .....	7
Estratégias e informações .....	11
Revisão e discussão .....	12
Tarefas .....	12

## Conteúdo das sessões

### Sessão 1: Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde

Atenção individual .....	16
Estratégias e informações .....	17
Revisão e discussão .....	23
Tarefas .....	24

### Sessão 2: Os primeiros dias sem fumar

Atenção individual .....	27
Estratégias e informações .....	27
Revisão e discussão .....	37
Tarefas .....	37

### Sessão 3: Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

Atenção individual .....	40
Estratégias e informações .....	40
Revisão e discussão .....	43
Tarefas .....	43

### Sessão 4: Benefícios obtidos após parar de fumar

Atenção individual .....	46
Estratégias e informações .....	46
Revisão e discussão .....	49
Tarefas .....	49

# Informações básicas

## Objetivos

O Programa é destinado a ajudar os participantes a deixarem de fumar, fornecendo-lhes todas as informações e estratégias necessárias para direcionar seus próprios esforços nesse sentido. Ele consiste de uma abordagem ativa e pragmática, em que os participantes são incentivados a aplicar o que aprenderam com o Programa em outros aspectos da sua vida.

## Por que quatro sessões de grupo

O Programa consiste de quatro sessões de grupo (de 10 a 15 pessoas), de uma hora e meia, uma vez por semana, por um período de quatro semanas. Num programa com essa duração, obtém-se tanto êxito quanto num programa mais longo. Contendo todos os elementos que são significativos para ajudar fumantes a pararem de fumar e a permanecerem sem cigarros, ele aborda os comportamentos, pensamentos e sentimentos dos fumantes. Finalmente, ele usa a interação de grupo para incentivar e apoiar as mudanças, sem, no entanto, estimular a dependência dos participantes ao grupo. Embora tenha sido elaborado para ser aplicado em quatro sessões de uma hora e meia, pode haver flexibilidade. Você tem a opção de conduzir encontros mais demorados, para mostrar filmes ou ampliar as discussões de grupo. No entanto, a programação básica deve ser sempre mantida.

## Perfil do coordenador

O Programa deve ser coordenado por dois profissionais de saúde de nível universitário, previamente capacitados e que possuam as

seguintes qualidades: tenham compromisso com a preservação da saúde; gostem de trabalhar com grupos; tenham facilidade de relacionamento, flexibilidade e bom senso; sejam capazes de falar simples e diretamente e não serem fumantes. No entanto, caso não haja disponibilidade dos dois profissionais, os grupos poderão ser orientados somente por um deles.

## Papel do coordenador

**Como coordenador**, você é responsável por manter todos os participantes envolvidos no processo. Isso significa envolvê-los nas discussões em grupo sempre que for necessário. É sua responsabilidade resumir para os participantes o conteúdo do Programa, que também é fornecido no Manual do Participante. Por essa razão, é importante que você se familiarize tanto com o Manual do Participante quanto com o Manual do Coordenador.

Seu papel no Programa não é o de um professor. A expectativa é de que você esteja informado sobre o assunto no momento em que for iniciada a primeira sessão de grupo. Não há necessidade de ser especialista em todos os aspectos do tabagismo. Se não estiver certo da resposta para algumas das perguntas dos participantes, é importante que o diga. Pergunte a outros membros do grupo se alguém conhece a resposta; se não, diga a eles que você vai procurá-la e trazê-la no próximo encontro.

Também é seu papel cuidar para que as sessões de grupo iniciem e terminem no horário preestabelecido, bem como manter os seus próprios comentários e as discussões do grupo dentro da pauta. Isso é especialmente importante, porque o Programa é dinâmico, intensivo e com muito material para ser abordado em um período de tempo relativamente curto.

Finalmente, é sua responsabilidade manter um registro dos progressos feitos pelos participantes e guardar essas anotações para estudo e observações posteriores.

# Estrutura das sessões

## Cada sessão inclui quatro etapas:

- 1 Atenção individual
- 2 Estratégias e informações
- 3 Revisão e discussão
- 4 Tarefas

Cerca de 25 minutos de cada sessão devem ser gastos para cada uma das três primeiras fases, com um máximo de 15 minutos gastos na fase final (Tarefas).

As quatro fases têm o objetivo de ajudá-lo a estruturar as sessões de grupo e a determinar quanto tempo será dedicado às várias atividades. Não é necessário nem desejável anunciar o início de cada fase, ou chamar a atenção sobre a separação das fases de cada sessão. Cada fase será descrita a seguir.

## Atenção individual

Abra cada sessão, exceto a primeira, solicitando perguntas e estimulando a troca de experiências. Em geral, participantes de grupos mostram-se ansiosos em compartilhar suas experiências. O fato de este Programa ter seu conteúdo condensado em seis horas estimula os participantes a serem ativos tanto em parar de fumar quanto em discutir dúvidas com o grupo.

No caso de o grupo estar pouco participativo, você pode provocar a discussão através de perguntas, tais como:

**“Como vocês se sentem hoje, comparando como se sentiam na sessão passada?”**

**“Vocês estão achando mais fácil do que esperavam?”**

**“Desta vez está sendo diferente das suas tentativas anteriores de parar de fumar?”**

**Individualize a atenção durante esta fase e responda às perguntas dos participantes.**

Alguns exemplos de perguntas e comentários de participantes são:

**“Era para eu ter parado nesta sexta-feira, mas, ao acordar, fumei dois cigarros antes mesmo de me lembrar do meu objetivo!”**

**“O que você faz se não consegue se concentrar sem primeiro ter fumado um cigarro?”**

## “Como posso lidar com o meu parceiro fumante enquanto eu estou tentando parar?”

Seja o mais objetivo e abrangente possível ao responder às perguntas dos participantes. Evite cortar a discussão prematuramente. No entanto, será mais benéfico para o grupo ter questões de alguns participantes respondidas em profundidade do que ter todas as questões respondidas superficialmente.

Se houver muitas perguntas, pode ser que não haja tempo de abordar todas elas. Quando o tempo reservado para a *Atenção individual* terminar, informe que, caso alguém tenha uma questão pessoal mais urgente, pode procurá-lo ao final da sessão para marcar uma consulta individual.

É importante que você afirme, durante a primeira sessão, que às vezes será necessário limitar o tempo dedicado às preocupações de um participante, a fim de dar tempo para os outros.

Fazendo isso no início do Programa, você evitará que alguém se sinta envergonhado ou magoado caso seja preciso mudar o assunto da discussão.

De qualquer modo, mude o rumo da conversa se um participante estiver:

- a** repetindo o seu problema sem ouvir o retorno que lhe é dado;
- b** interrompendo repetidamente;
- c** discutindo assuntos irrelevantes;
- d** sendo rude;
- e** promovendo atitudes negativas no grupo.

**Você deve ser gentil**, mas assertivo, para retomar o objetivo da sessão. Alguns exemplos de intervenções a serem utilizadas:



**“Entendo o seu problema, Pedro. Espero que algumas das sugestões que você acabou de ouvir possam ajudá-lo. Célia, você tinha uma pergunta?”**

**“Janete, vamos deixar o César terminar a sua fala. Eu gostaria de escutar cada um até o fim antes de poder dar um retorno.”**

**“Vamos retornar ao problema principal? De que forma esses assuntos se relacionam com o seu parar de fumar?”**

**“João, eu acho que todos terão uma chance maior de êxito se formos realmente positivos em nossos comentários.”**

**“Comprendemos o quão desamparada você se sente às vezes, Marisa. Nosso objetivo agora é aprender como assumir responsabilidades, de modo que cada um se sinta mais seguro ao parar de fumar. Tente se concentrar nisso conforme avançamos no Programa.”**

Você pode maximizar o tempo dispendido na primeira fase de cada sessão se chamar a atenção para as experiências em comum. Por exemplo, se um participante discutir o uso de cigarros como uma forma de aliviar a ansiedade em festas ou outras situações sociais, você pode mencionar a experiência de algum outro participante que permaneceu sem fumar em situação semelhante. Integrantes de grupos para deixar de fumar geralmente gostam de saber que outras pessoas compartilham das mesmas situações. Tenha cuidado, no entanto, em reconhecer a individualidade de cada um e em atendê-la.

Embora possa não haver tempo suficiente para discutir em profundidade as experiências de cada participante em todas as sessões, é importante para cada um que, ao menos, seja mencionado o seu caso. Isto é, se ele ainda está fumando, quanto e o que está fazendo a respeito. Essa informação será útil para você saber quais aspectos a destacar na fase de *Estratégias e informações*. Anote o número de cigarros que cada um fuma.

É útil fazer anotações durante a fase de *Atenção individual* das sessões. Essas anotações são estritamente para o seu uso. Revê-las após cada sessão vai ajudá-lo a planejar a sessão seguinte. Vai também auxiliá-lo a lembrar a situação particular de cada membro do grupo, de forma que os mesmos participantes não falem a cada sessão.

Se você pretende tomar notas, explique ao grupo, na primeira sessão, que irá fazê-lo. Diga que as anotações são para seu uso pessoal, a fim de planejar as sessões subseqüentes. Não faça anotações em excesso. É mais importante que você mantenha contato visual com os participantes e lhes preste atenção. Anote as palavras-chave, frases e nomes ocasionais que servirão para despertar sua memória sobre os detalhes completos após a sessão.

**A Sessão 1** tem sua fase de *Atenção individual* diferenciada das demais. Inicie fazendo sua apresentação pessoal, expondo o conteúdo do programa e, a seguir, solicite que cada participante apresente-se e responda às seguintes perguntas:

- 1 quanto você fuma?
- 2 o que faz você fumar?
- 3 qual o obstáculo mais difícil para você deixar de fumar?
- 4 quanto tempo depois de levantar você acende seu primeiro cigarro?

**Lembre-se de fazer seus comentários tão individualizados quanto possível.**

## Estratégias e informações

A **segunda fase** de cada sessão consiste da apresentação das *Estratégias e informações*. Há uma grande quantidade de material para ser apresentado durante esse período de tempo. Apresente-o da maneira mais simples e direta possível, de modo que um mínimo de tempo seja necessário para trabalhar sobre os tópicos.

Peça aos membros do grupo para guardar a maior parte dos comentários sobre os temas para a fase de *Revisão e discussão*. Enfatize, no entanto, que os participantes devem sempre se sentir à vontade para fazer perguntas necessárias ao esclarecimento dos assuntos. Se os participantes não entenderem um ponto que você está apresentando, deixe-os pedir esclarecimentos na hora, em vez de deixá-los fazer quando você já tiver passado para um outro tópico.

O conteúdo que você apresenta aos participantes na fase *Estratégias e informações* também está apresentado no Manual do Participante. Eles entrarão em contato com cada tema de acordo com a seguinte ordem:

- 1 na sua apresentação durante a fase *Estratégias e informações*;
- 2 na fase *Revisão e discussão*;
- 3 no Manual do Participante;
- 4 na fase *Atenção individual* das sessões de grupo subsequentes, quando poderão existir mais questões, uma vez que os participantes lerão o material somente após cada sessão.

As estratégias e informações particulares a serem apresentadas estarão especificadas em detalhe dentro do conteúdo de cada sessão, que, por sua vez, tem um objetivo geral. Será útil para você iniciar cada fase de *Estratégias e informações* dizendo qual é esse objetivo e como as estratégias e informações que serão apresentadas relacionam-se com ele.

## Revisão e discussão

Na etapa de *Revisão e discussão* de cada sessão você deve rever brevemente o material que acabou de apresentar na etapa *Estratégias e informações*. Se for útil, você também pode relacionar esse assunto com o apresentado na sessão anterior. Por exemplo, na Sessão 3, você irá descrever as melhorias físicas ocorridas após parar de fumar durante a fase *Estratégias e informações*. Na fase *Revisão e discussão* da Sessão 3, você poderá referir-se rapidamente à sua descrição sobre tabagismo e prejuízos à saúde apresentada na Sessão 1, desde que os benefícios relacionados ao abandono do fumo estejam diretamente vinculados àquela descrição.

A maior parte de cada fase de *Revisão e discussão* deve estar voltada para a discussão aberta entre os participantes sobre o material que você acabou de apresentar. Eles também poderão fazer uso desse período de tempo pedindo que você esclareça aspectos particulares do assunto e relacione as estratégias e informações com as situações pessoais.

Encoraje os participantes a compartilharem suas idéias e experiências entre si durante esse período. Além de dar as suas próprias sugestões aos participantes individualmente, sugira aos outros participantes que também o façam.

## Tarefas

A fase de *Tarefas* de cada sessão de grupo deve durar no máximo 15 minutos. Essa fase tem duas partes. A primeira é pedir que leiam, no Manual do Participante, a sessão correspondente à que acabaram de participar. A segunda é chamar a atenção para os objetivos individuais que os participantes tenham estabelecido para si próprios. Peça-lhes para escolherem uma data para deixar de fumar e uma estratégia para fazê-lo antes da próxima sessão.

# Conteúdo das sessões

O material a seguir constitui o conteúdo de cada uma das quatro sessões. Como você vai ver, em várias ocasiões, são feitas sugestões de maneiras pelas quais o coordenador pode apresentar uma determinada questão ou explicar um tópico específico. Embora parte do material esteja descrito dessa forma, você deve usar suas próprias palavras para apresentar o conteúdo do Programa. Ele pretende apenas esclarecer as informações e sugerir algumas formas para apresentá-las aos participantes.

Como foi dito anteriormente, cada sessão tem um objetivo geral para o participante. Relacione os aspectos específicos dos tópicos em discussão ao objetivo da sessão, particularmente no início de sua apresentação das *Estratégias e informações*.



**Sessão 1.** Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde.



**Sessão 2.** Os primeiros dias sem fumar.



**Sessão 3.** Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar.



**Sessão 4.** Benefícios obtidos após parar de fumar.

# Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde

sessão

1

DEIXANDO DE FUMAR  
SEM MISTÉRIOS



# Roteiro

## Atenção individual

- Apresentar-se ao grupo.
- Apresentar o Manual e o Programa.
- Promover as apresentações individuais.
- Formular quatro perguntas básicas.
- Anunciar o objetivo da Sessão 1: Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde.
- Descrever os aspectos do tabagismo.
- Descrever a ambivalência.

## Estratégias e informações

- Descrever as estratégias para deixar de fumar: abrupta, gradual, redução e adiamento.
- Descrever os prejuízos à saúde provocados pelo tabagismo.

## Revisão e discussão

- Breve revisão do material descrito.
- Faça perguntas e estimule o debate.

## Tarefas

- Peça aos participantes para escolherem a sua data para deixar de fumar.
- Peça aos participantes para lerem a Sessão 1 do Manual do Participante, incluindo o teste sobre aspectos do tabagismo.

## Objetivo dos participantes

Entender por que eu fumo e como isso afeta minha saúde.

## Atenção individual

Dê boas-vindas aos participantes do Programa e cumprimente-os pelo seu desejo de parar de fumar e buscar ajuda. Apresente-se e descreva a sua experiência pessoal e profissional com o tabagismo. Relate o que o motiva a trabalhar com grupos de apoio. Se você for um ex-fumante, mostre como se sente a respeito de ter obtido êxito em parar de fumar. Se você nunca fumou, conte resumidamente alguma situação na qual os participantes percebam que você tem empatia com os fumantes. Por exemplo, você pode ter algum amigo próximo que teve dificuldades para deixar o cigarro e finalmente conseguiu, ter um familiar que sofre de uma doença associada ao tabagismo ou ter tido sucesso em superar algum outro tipo de comportamento compulsivo ou de dependência.

Ao apresentar o Programa, ressalte que ele focaliza a tarefa de parar de fumar sem pedir aos participantes que se envolvam em deveres de casa supérfluos, jogos ou atividades sem sentido. Informe-os de que se trata de um programa de apoio, mas que depende exclusivamente da motivação interior do participante em parar de fumar. Diga também que, ao final da sessão, você irá distribuir o conteúdo informativo, fazendo o mesmo nas sessões subsequentes. Rapidamente, reforce data e horário dos encontros e locais onde eles ocorrerão. Destaque a importância da presença e pontualidade em todas as quatro sessões de grupo.

**Solicite a cada participante que se apresente e responda às seguintes perguntas básicas:**

**1** quanto você fuma?

- 2 o que faz você fumar?
- 3 qual o obstáculo mais difícil para você deixar de fumar?
- 4 quanto tempo depois de levantar você acende seu primeiro cigarro?

**Lembre-se de fazer seus comentários após as respostas e tão individualizados quanto possível.**

## **Estratégias e informações**

### **Aspectos do tabagismo**

O objetivo dessa discussão é mostrar que a nicotina é considerada uma droga que causa dependência química, ou seja, a perda do controle sobre seu uso, em razão da necessidade psicológica e/ou física da mesma. Ela faz com que as pessoas fumem apesar de saberem dos sérios riscos à saúde. Isso explica por que grande parte dos fumantes deseja parar de fumar mas não consegue.

Explique que o tabagismo provoca uma dependência – química – cuja natureza e intensidade variam de um fumante para outro. Além disso, o ato de fumar envolve várias associações de comportamentos ligados a rituais, hábitos individuais e sociais que criam, progressivamente, verdadeiros reflexos condicionados. Essas associações estabelecem-se inconscientemente, contudo, podem constituir um obstáculo para se deixar de fumar. Por exemplo, um fumante pode estar condicionado a fumar e também dependente físico da nicotina. Ele acredita que a sua dependência do cigarro o “ajuda” a lidar com o estresse, podendo ser esse elo o mais difícil de ser rompido. Peça aos participantes para pensarem sobre o que os leva a fumar, enquanto você vai fornecendo as informações que seguem.

**“Muitos fumantes têm dependência da nicotina. Se você tem um desejo intenso por cigarro (“fissura”) e não consegue ficar pelo menos duas horas sem fumar, é provável que esteja dependente. Por isso, é normal que os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis; depois, ficar sem fumar é tão fácil quanto para outros ex-fumantes.**

**A dependência psicológica refere-se ao significado ou à função que “o fumar” parece ter para você. A forma mais comum de dependência psicológica é o uso do cigarro para lidar com o estresse. Muitas pessoas sentem que o cigarro proporciona relaxamento; então, elas fumam sempre que estão tensas. Se fumar ajuda você a relaxar, é porque o cigarro lhe é familiar, da mesma forma que um amigo próximo. Assim sendo, é uma fonte de conforto para você. Outras pessoas usam o cigarro como uma forma de lidar com a solidão. Num sentido muito real, o cigarro se torna um companheiro. Alguns fumantes sentem que o fumar os estimula a serem criativos e assim fumam mais quando estão trabalhando. Ainda, outros fumam mais quando estão contentes ou se divertindo. Para eles, o cigarro parece estender o prazer.**

**Muitos fumantes estão condicionados a fumar sempre que tomam café. Inicialmente, você começou apenas acendendo um cigarro após o seu café, porque parecia um momento apropriado ou porque era uma atividade social comum.**

**Depois de algumas repetições, no entanto, a associação entre tomar café e fumar se tornou mais freqüente, de forma que, agora, cada vez que você pega uma xícara de café, tem desejo de fumar. Para a maioria dos fumantes, existem muitas associações como essa. Outras associações comuns são entre fumar e consumir bebidas alcoólicas, fumar e falar ao telefone, fumar e escrever um relatório, fumar e assistir à televisão, fumar depois de comer. Vocês podem citar algumas outras associações?”**

## Ambivalência: parar x continuar fumando

Deixe os participantes do grupo saberem que você reconhece que muitos deles se sentem ambivalentes a respeito de parar de fumar. Por um lado, eles querem parar e é por isso que estão freqüentando o Programa. Por outro lado, querem continuar a fumar – eles não pararam ainda. Relacione a discussão sobre ambivalência aos aspectos “do fumar” que você acabou de descrever. Ressalte, novamente, que as razões pelas quais as pessoas querem continuar a fumar variam de fumante para fumante. Explique que não é necessário livrar-se totalmente do desejo de fumar antes de parar. É comum a vontade de fumar desaparecer durante semanas e reaparecer com a mesma intensidade dos primeiros dias que a pessoa parou de fumar, porém essa sensação não ultrapassa 5 minutos. O importante é que o indivíduo em processo de cessação tenha consciência de que a abstinência deve ser mantida. Ele precisa saber que o desejo de fumar ainda pode ocorrer e que, portanto, respostas de enfrentamento devem estar sempre disponíveis. Na verdade, o indivíduo tem apenas que decidir o que ele quer mais: continuar ou parar de fumar. Enfatize que existem muito poucas escolhas na vida que são absolutamente claras. Na realidade, a maioria das decisões é baseada no “preferir” uma opção à outra. Sugira que uma forma de obter sucesso será através do confronto com suas ambivalências. O ponto mais importante é que, uma vez que se decida querer parar de fumar mais do que continuar, pode-se transformar a ambivalência ação, deixando de fumar realmente.



em

## Métodos para deixar de fumar

Existem dois métodos para deixar de fumar: **parada abrupta e parada gradual**. Diga aos participantes que a maioria das pessoas que conseguiram se tornar ex-fumantes parou abruptamente, mas que tanto o método abrupto quanto o gradual são bons. Defina-as como:

**1. Parada abrupta** significa parar de fumar de uma hora para outra, cessando totalmente o uso de cigarro. Por exemplo, você fuma normalmente dois maços de cigarros por dia hoje e nenhum amanhã.

**2. Parada gradual** é aquela em que o fumante escolhe parar de fumar em alguns dias.

Descreva as duas formas graduais para se deixar de fumar: **redução e adiamento**.

**2.1. Redução** significa que a pessoa conta os cigarros e fuma um número menor, predeterminado, a cada dia. Por exemplo, um fumante de 30 cigarros por dia pode decidir reduzir o número de cigarros em cinco a cada dia, por seis dias, até a data escolhida por ele para deixar de fumar.

No primeiro dia desse período, ele pode fumar seus 30 cigarros usuais;

no segundo dia \_\_\_\_\_ 25;  
no terceiro \_\_\_\_\_ 20;  
no quarto \_\_\_\_\_ 15;  
no quinto \_\_\_\_\_ 10;  
e no sexto \_\_\_\_\_ 5.

**O dia seguinte (o sétimo dia) seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.**

Aconselhe os participantes a terem em mente que diminuir apenas um cigarro por dia é insuficiente, a menos que já fumem pouco.

**2.2. Adiamento** significa que a pessoa adia a hora na qual começa a fumar por um número de horas predeterminado a cada dia. Uma vez que comece a fumar cada dia mais tarde, não há necessidade de contar cigarros nem de se preocupar em reduzir o número a ser fumado. Por exemplo, o fumante pode decidir adiar por duas horas, a cada dia, a hora na qual começa a fumar durante um período de seis dias, até a data por ele escolhida para deixar de fumar.

No primeiro dia, ele pode começar a fumar às 9 horas;

no segundo dia \_\_\_\_\_ às 11 horas;  
no terceiro \_\_\_\_\_ às 13 horas;  
no quarto \_\_\_\_\_ às 15 horas;  
no quinto \_\_\_\_\_ às 17 horas;  
e no sexto \_\_\_\_\_ às 19 horas.

**O dia seguinte (o sétimo dia) é a data escolhida para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.**

O método gradual é recomendado para indivíduos que estão especialmente ansiosos a respeito de parar de fumar, pois não têm confiança nas suas chances de sucesso. Perceber que conseguem suportar um menor número de cigarros (redução) ou períodos de tempo maiores sem fumar (adiamento) pode aumentar a sua confiança. No entanto, entre os indivíduos com dependência física da nicotina, parar gradualmente pode resultar em desejo intenso pelo cigarro ainda mais pronunciado do que na interrupção abrupta. Enfatize que, se um participante escolher se preparar

para deixar de fumar pelo método gradual, ele deve levar apenas alguns dias nesse método. Diminuir o número de cigarros por um período de tempo mais longo, tal como várias semanas, pode ser contraproducente; geralmente indica que o fumante ainda não está suficientemente motivado para deixar de fumar. Assim, diminuir o número de cigarros pode se tornar uma maneira de protelar mais do que uma forma de se preparar para deixar de fumar. Além disso, abster-se do cigarro lentamente faz com que os sintomas de abstinência persistam por um período de tempo mais longo, propiciando maior risco de recaída.

Descrever as formas graduais lhe tomará mais tempo do que definir o método de parada abrupta. Assim sendo, para ter certeza de que a sua mensagem com relação às vantagens de optar pela parada abrupta será assimilada pelos participantes, você deve terminar a apresentação dizendo que, para a maioria dos fumantes, a parada abrupta é o melhor método para deixar de fumar, conforme se tem verificado na prática.

## Tabagismo e prejuízos à saúde

Não se questiona o fato de que o cigarro é maléfico para a saúde. Os riscos precisam ser trazidos à atenção do grupo. Mostre a gama de condições causadas ou agravadas pelo tabagismo, não apenas câncer de pulmão mas também vários outros tipos de câncer (boca, faringe, laringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero), doenças cardiovasculares, enfisema pulmonar, bronquite crônica, sinusite, úlcera do trato digestivo e envelhecimento prematuro da pele.

A fumaça do cigarro contém aproximadamente 4.720 substâncias tóxicas que trazem efeitos danosos ao organismo. As mais importantes são:

**monóxido de carbono (CO)** está presente na fumaça do cigarro e tem uma afinidade grande pela hemoglobina (Hb) contida nos glóbulos vermelhos do sangue, que, por sua vez, transportam

oxigênio para os tecidos de todos os órgãos do corpo. A ligação do CO com a Hb forma o composto chamado carboxihemoglobina, que não se separa e não deixa o oxigênio (O<sub>2</sub>) chegar aos tecidos. Dessa forma, o CO diminui a atividade do cérebro e também priva o coração do O<sub>2</sub> necessário ao seu metabolismo, causando doença coronariana (infarto do miocárdio e angina) e arterosclerose.

**nicotina** é vasoconstritora (diminui o calibre dos vasos sanguíneos), dificultando a circulação sanguínea, podendo levar à hipertensão arterial ou agravá-la, além de levar a doenças cardiovasculares, tais como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e osteoporose. Além disso, é broncoconstritora (reduz o calibre dos brônquios), provocando bronquite crônica. Leva, também, a enfisema pulmonar, úlcera gástrica, menopausa precoce, aborto espontâneo, recém-nascidos com baixo peso etc. Não podemos deixar de lembrar que a nicotina é a substância responsável pela dependência do tabaco.

**alcatrão** é composto por várias substâncias químicas, sendo responsável pelo aparecimento de vários tipos de câncer.

## Revisão e discussão

Na etapa de *Revisão e discussão* de cada sessão, você deve rever brevemente o material que acabou de apresentar na etapa *Estratégias e informações*. Se for útil, você também pode relacionar esse assunto com o apresentado na sessão anterior. Por exemplo, na Sessão 3, você irá descrever as melhorias físicas após o “parar de fumar” durante a fase *Estratégias e informações*. Na fase *Revisão e discussão* da Sessão 3, você poderá, rapidamente, referir-se à sua descrição sobre tabagismo e prejuízos à saúde apresentada na Sessão 1, desde que os benefícios relacionados ao abandono do fumo estejam diretamente vinculados àquela descrição.

## Tarefas

Peça a cada participante para escolher individualmente a data para deixar de fumar. Pode ser qualquer dia a partir da presente data até um dia antes da terceira sessão de grupo. Oriente-os na opção do método a ser adotado: parada abrupta ou parada gradual. Espera-se que todos os participantes compareçam à segunda sessão sabendo quando e como vão deixar de fumar. Alguns já terão deixado de fumar.

**Recomende a leitura da Sessão 1 do Manual do Participante.**



# Os primeiros dias sem fumar

sessão

2

DEIXANDO DE FUMAR  
SEM MISTÉRIOS



# Roteiro

## Atenção individual

- Incentive os participantes a demonstrarem suas experiências recentes.

## Estratégias e informações

- Anuncie o objetivo da Sessão 2: Viver os primeiros dias sem cigarros.
- Conduza a discussão para a Síndrome de Abstinência.
- Explique o modo de usar a respiração profunda para relaxamento.
- Introduza três exercícios breves de relaxamento.
- Defina assertividade e discuta sua relação com o “parar de fumar”.
- Descreva pensamentos construtivos.
- Incentive os participantes a fazerem desse período um momento único em suas vidas.

## Revisão e discussão

- Breve revisão do material descrito.
- Pergunte e estimule o debate.

## Tarefas

- Incentive os participantes a escolherem as datas em que irão parar, caso não o tenham feito ainda.
- Peça aos participantes que leiam a Sessão 2 do Manual do Participante.
- Lembre os participantes dos quatro procedimentos práticos apresentados.

## Objetivo dos participantes

Viver os primeiros dias sem cigarros.

## Atenção individual

Pergunte a cada participante qual a data que escolheu para deixar de fumar. Pergunte quem usou o método da parada abrupta e quem está usando um dos métodos graduais. Parabenize os que já tenham parado de fumar, utilizando algum tempo para saber como estão se sentindo e para responder às perguntas que tenham sobre suas experiências desde que pararam de fumar. Cumprimente também os participantes que não pararam ainda, porém que tenham superado alguma situação que esperavam ser difícil. Peça um retorno de todos sobre o teste Aspectos do Tabagismo, incluído no Manual do Participante.

## Estratégias e informações

### Sintomas de abstinência

Explique que alguns, mas não todos os ex-fumantes, apresentam sintomas de abstinência, que estão relacionados, principalmente, com a dependência física da nicotina, descrita na Sessão 1. É provável que nem todas as pessoas experimentem um mal-estar intenso como resultado do “parar de fumar”. Em vez disso, elas podem experimentar algum desconforto leve. Há dois pontos muito importantes para se dizer sobre os sintomas de abstinência. Primeiro, os sintomas são todos limitados pelo tempo; a maioria desaparece dentro de uma a duas semanas. Segundo, os sintomas de abstinência são sinais de que o corpo está se restabelecendo e retornando ao estado saudável anterior ao início do tabagismo.

Reveja estes sintomas comuns de abstinência: o sintoma mais familiar é o desejo intenso por cigarros (“fissura”), que diminuirá após alguns dias e poderá até desaparecer completamente em cerca de duas semanas. O melhor caminho para superar um desejo intenso é ignorá-lo. Sugira aos participantes que, ao terem esse desejo, bebam um copo de água, dêem um telefonema, façam um exercício rápido de relaxamento (o qual você ensinará para

eles mais tarde nesta sessão), ou desviem a atenção do desejo de alguma outra forma. Enfatize que cada desejo desaparecerá se for ignorado por alguns segundos.



Um outro sintoma muito familiar é a tensão. Posteriormente, nesta sessão, você discutirá os meios físicos e psicológicos de lidar com a tensão.



Muitos fumantes relatam sensações de formigamento em braços e pernas após pararem de fumar, o que significa a melhoria da circulação. Assim que o corpo retornar ao normal, o formigamento desaparecerá.



Muitas pessoas sentem peso na cabeça, tontura ou dificuldade de concentração assim que param de fumar. Esses sintomas de abstinência decorrem do aumento de oxigênio que o cérebro está recebendo, agora que não há mais inalação de monóxido de carbono pelo cigarro. Eles desaparecerão por si próprios dentro de uma ou duas semanas, assim que o cérebro se tornar capaz de funcionar com um suprimento normal e saudável de oxigênio.



Alguns ex-fumantes ficam surpresos porque tosse mais após pararem de fumar. Isso acontece porque os cílios que revestem a mucosa dos brônquios foram paralisados enquanto o indivíduo fumava. A função dos cílios é limpar os brônquios, e isso acontece somente à noite, quando o fumante está dormindo e não fuma. Quando ele pára de fumar, os cílios voltam a trabalhar imediatamente, durante todo o tempo, retirando as partículas do pulmão e provocando tosse. Isso pode levar várias semanas, melhorando posteriormente. Contudo, saiba que o aumento da tosse é um sinal de que o corpo está se restabelecendo.



Mencione que há vários sintomas adicionais que alguns ex-fumantes relatam, tais como dor de cabeça, irritabilidade, agitação, sonolência, distúrbios no estômago e intestino, aumento do apetite e insônia. Pergunte se algum participante sabe de outro sintoma de abstinência. Note que, enquanto há razões fisiológicas para alguns sintomas, outros podem ser psicológicos.

Enfatize novamente que todos os sintomas desaparecerão dentro de um pequeno espaço de tempo e que nenhum deles é aflitivo de forma insuportável. Caso algum sintoma persistir ou for severo, avalie a necessidade de encaminhar o paciente a um médico, pois pode não estar associado à Síndrome de Abstinência.

**Existem 4 procedimentos práticos**, úteis para os novos ex-fumantes, que ajudam a lidar com o desejo intenso (“fissura”), a tensão e o ganho de peso:

- 1 beber muita água;
- 2 carregar, sempre que possível, alimentos de baixa caloria, pedacinhos de vegetais crus (cenoura, aipo etc.) e balas ou chicletes dietéticos;
- 3 fazer exercícios físicos;
- 4 respirar profundamente.

**Mencione sempre esses procedimentos a cada sessão.**

### **Respirando profundamente**

Explique aos participantes que a maneira correta de respirar é deixar o abdômen se expandir enquanto se inspira. Aguarde um minuto e deixe os membros do grupo tentarem respirar dessa forma, para ver se estão fazendo corretamente. A seguir, acrescente que, quando se está respirando profundamente com a intenção de relaxar, deve-se estar certo de levar maior tempo na expiração do que na inspiração.

Enfatize que os participantes devem aumentar seus exercícios físicos gradualmente e consultar um médico antes de fazer mudança maior na sua atividade física. Mencione os benefícios de caminhar como um exercício saudável que:

- 1 é menos cansativo que a maioria dos exercícios;
- 2 é um exercício aeróbico efetivo (ou seja, beneficia o coração, os pulmões e ajuda a melhorar a saúde);
- 3 queima calorias;
- 4 ajuda a reduzir o desejo intenso (“fissura”) por cigarros;
- 5 ajuda a diminuir a tensão, o nervosismo e os sintomas de irritabilidade;
- 6 está disponível em qualquer época na maioria dos locais.

## Exercícios de relaxamento

Explique ao grupo que o objetivo desse exercício é ajudar o indivíduo a aprender como relaxar seu corpo voluntariamente. É uma técnica para se praticar sempre, mas é especialmente valiosa para os primeiros dias sem cigarros. Explique aos participantes que você apresentará três técnicas para relaxamento, todas contidas no Manual do Participante. Incentive-os a selecionarem e lerem uma ou mais técnicas várias vezes em casa, de forma que se tornem familiares o bastante, para que sejam usadas todos os dias, principalmente nos primeiros dias sem cigarros. Enfatize que, de início, é importante praticá-las diariamente.

Oriente os participantes em cada um dos três exercícios descritos a seguir. Esteja certo de estar lendo devagar o bastante para que eles possam vivenciar, de forma relaxada, as sensações que você está sugerindo. Se preferir, você pode

gravar previamente as instruções e usá-las, de forma que você participe também dos exercícios.

## Exercício de respiração profunda

Fique em pé, com os pés afastados, joelhos ligeiramente flexionados, ombros bem colocados, porém relaxados, colocando-se da maneira mais confortável possível. Em seguida, feche os olhos e deixe a cabeça pender para frente.

Deixando sua cabeça pender um pouco mais agora, sem tensionar o pescoço, inspire pelo nariz lentamente. Respire profundamente, deixando o abdômen se expandir enquanto você inspira. Prenda um pouco sua respiração e agora expire devagar.

Coloque o ar para fora através de seu nariz. Não se apresse e repita esse exercício quatro vezes em seu próprio ritmo. Faça isso lentamente. Pare por alguns instantes se você se sentir tonto. Não se apresse e, quando você se sentir pronto, abra seus olhos devagar.



## Exercício de relaxamento muscular

Fique em pé com os pés firmemente plantados no chão, joelhos ligeiramente flexionados, ombros soltos, postura correta. Agora, feche os olhos. Pressione seus pés e faça um movimento com os dedos como se fosse agarrar o chão. Aperte mais.

Agora, suba a pressão pelos tornozelos até a panturrilha, contraindo mais até as coxas. Continue para cima pelo abdômen e tórax. Torne-os tensos, mais e mais, continuando até chegar aos ombros.

Dirija a tensão pelos braços até as mãos. Feche as mãos, contraindo-as. Agora, eleve a pressão pelo pescoço, face, boca e olhos. Agora, o couro cabeludo. Mantenha a contração. Mantenha-a.

Agora, relaxe. Relaxe calmamente. Aos poucos, vá relaxando todo o corpo. Quando você se sentir totalmente relaxado, abra os olhos lentamente.

## Exercício de fantasia

Sente-se para esse exercício. Posicione-se de maneira confortável. Descruze suas pernas e coloque seus braços no colo ou lateralmente ao corpo. Feche seus olhos. Inspire profundamente e expire lentamente. Pense somente em deixar seu corpo relaxar como um boneco de pano.

Agora, conte até dez. Quando chegar a dez, você terá alcançado um estado do mais profundo relaxamento, que jamais experimentou. Enquanto conta de um a dez, deixe sua mente ser preenchida pela consciência de uma sensação de relaxamento cada vez mais profunda.

- 1 você está mais e mais relaxado;
- 2 a sala está desaparecendo;
- 3 deixe toda a sua sensação de tensão desaparecer completamente;
- 4 deixe todos os seus sentimentos de inquietude desaparecerem;
- 5 mais e mais profundamente;
- 6 sinta-se mais e mais relaxado, profundamente relaxado;
- 7 toda a sua tensão está indo embora completamente;
- 8 os nervos e músculos de seu corpo agora querem somente descansar;
- 9 tudo em você, agora, quer descansar;
- 10 você está totalmente relaxado.



Imagine-se agora caminhando calma e lentamente, descendo por uma trilha na relva de um morro, em direção a um riacho de águas límpidas e tranqüilas. É de manhã cedo, e o sol morno está brilhando. O ar é fresco e perfumado. Você pode sentir o cheiro gostoso do capim. Às vezes um peixe pula no riacho; o riacho brilha na claridade da manhã, transparente e muito tranqüilo. Você se senta lentamente na relva, à beira do riacho, e sente-se tranqüilo. Uma brisa suave balança o capim levemente, e você olha para o céu azul, onde há nuvens bem brancas flutuando. Você se deita na relva, olha as nuvens e começa a flutuar ao encontro delas. Você é capaz de andar sobre as nuvens, e isso é divertido.



A temperatura está agradável, e o ar é limpo e fresco; o céu é azul, e as nuvens são macias, brancas e fofas. Você sente o sol

morno e, quando respira, sente todo o seu corpo se encher com ar fresco e limpo. Você está totalmente relaxado. Nesse momento, reafirme seu desejo de parar de fumar. Pense no seu compromisso em atingir essa meta. Você tem a certeza de que irá conseguir. Aproveite para mentalizar uma data para deixar de fumar. Pense nela novamente. Você vai conseguir. Mantenha essa sensação de conquista consigo. Agora, lentamente, comece a despertar.



Você está aqui, sentado em sua cadeira, e ainda se sente bem. Muito relaxado e com muita energia. Aproveite essa sensação e procure mantê-la consigo durante todo o dia. Quando estiver pronto, abra lentamente os olhos e sorria.

Finalize o tempo reservado para os exercícios de relaxamento explicando que eles têm o objetivo de aliviar os sintomas físicos causados pelo estresse. Diga aos participantes que você agora falará sobre dois métodos que melhoram a forma de lidar com o estresse.

## Assertividade

Defina assertividade como a capacidade de expressar o que se pensa ou sente. Pessoas passivas não expressam o que pensam ou sentem. Pessoas agressivas, por outro lado, expressam seus pensamentos e sentimentos de uma maneira que visa a controlar, dominar e/ou ferir outra pessoa. A meta é ser assertivo em vez de ser passivo ou agressivo. Explique aos participantes que alguns fumantes usam cigarros (um ou vários) como forma de evitar uma situação estressante. Se esses indivíduos fossem capazes de se confrontar com a situação estressante, poderiam, com mais facilidade, evitar fumar. Peça aos participantes para pensarem em formas de se tornarem mais assertivos. Algumas características associadas com a assertividade incluem:

- 1 falar usando frases curtas e diretas;

- 2 usar expressões como “Eu penso...”, “Eu acredito...” e “Na minha opinião...”, de forma a assumir a responsabilidade pelas próprias idéias;
- 3 pedir aos outros para esclarecerem os pontos que você não entendeu;
- 4 descrever fatos objetivamente, em vez de enfeitar, exagerar, distorcer ou mentir;
- 5 olhar diretamente nos olhos do interlocutor;
- 6 apertar a mão das pessoas firmemente;
- 7 evitar justificar-se por tudo o que faz ou diz.

Reconheça que muitos indivíduos sentem maior irritabilidade quando param de fumar. Explique que isso é, às vezes, parte de uma suscetibilidade emocional aumentada, que caracteriza a Síndrome de Abstinência. Note que muitos indivíduos podem também chorar facilmente por uns dias. Se esse é o caso, a pessoa deve ser reportada à descrição de ambivalência da Sessão 1 do Manual do Participante. Um aumento do sentimento de raiva pode surgir do fato de o fumante não estar mais usando o cigarro para mascarar as emoções e suprimir essa raiva. O indivíduo pode se beneficiar aprendendo como se tornar mais assertivo em expressar sua raiva.

## **Pensamento construtivo**

A maior parte do desconforto experimentado pelos que tentam parar de fumar é proveniente de pensamentos negativos. Por

exemplo, os fumantes freqüentemente referem-se a uma sensação de vertigem leve por alguns dias após parar de fumar. Um indivíduo pode ficar muito perturbado com essa sensação. Outro indivíduo, no entanto, pode perceber a sensação de vertigem como uma agradável experiência de euforia. Obviamente, esse segundo indivíduo vai se sentir menos estressado e terá maior probabilidade de obter sucesso em permanecer sem fumar.

A saída é o pensamento construtivo. O conceito-chave é que seus pensamentos geram seus sentimentos. Peça às pessoas do grupo para manterem essa idéia em mente e, no caso de descobrir em si próprios sentimentos depressivos ou de tensão, perguntem-se sobre os motivos que estão produzindo esses sentimentos desagradáveis.

### **Que pensamentos estão gerando esses sentimentos?**

Uma vez respondida essa pergunta, a tarefa é ver se conseguem pensar de maneira mais construtiva. Pensamentos construtivos produzirão emoções mais positivas.

## **Faça desse um momento único em sua vida**

Conclua a fase de *Estratégias e informações* dessa sessão pedindo aos participantes para pensarem, agora e durante os próximos dias, sobre como pretendem fazer do momento de parar de fumar um momento único em suas vidas. Peça-lhes para pensarem construtivamente sobre formas de controlar situações estressantes e para fazer o mesmo em relação às maneiras de obter sucesso em parar de fumar. Sugira que uma forma de tornar esse momento único seja através do confronto com suas próprias ambivalências. Reporte os participantes para as duas listas que eles criaram na página do Manual do Participante.

## Revisão e discussão

Na fase de *Revisão e discussão* de cada sessão, você deve rever brevemente o material que acabou de apresentar na fase *Estratégias e informações*. Você também pode relacionar esse assunto ao apresentado na sessão anterior.

## Tarefas



Encoraje os participantes a terem em mente sua própria data para deixar de fumar.



Relembre a Sessão 2 do Manual do Participante. Em particular, recomende que os participantes comecem os exercícios de relaxamento.



Relembre os quatro procedimentos práticos:

- 1 beber água;
- 2 ingerir alimentos com poucas calorias;
- 3 fazer exercícios físicos;
- 4 respirar profundamente.

# Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

sessão 3

DEIXANDO DE FUMAR  
SEM MISTÉRIOS



# Roteiro

## Atenção individual

- Encoraje os participantes a compartilharem suas experiências recentes.

## Estratégias e informações

- Anuncie o objetivo da Sessão 3: Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar.
- Pergunte aos participantes quais os benefícios físicos que eles obtiveram desde que pararam de fumar.
- Descreva as causas do ganho de peso que se segue ao parar de fumar.
- Discuta o uso de alimentos de baixa caloria.
- Discuta brevemente o uso do álcool em relação ao parar de fumar.
- Conduza uma discussão sobre a importância de um bom apoio interpessoal.

## Revisão e discussão

- Faça uma breve revisão do material descrito.
- Faça perguntas e encoraje a discussão.

## Tarefas

- Peça aos participantes que leiam a Sessão 3 do Manual do Participante.
- Relembre aos participantes os quatro procedimentos práticos.

## Objetivo dos participantes

**Vencer obstáculos para permanecerem sem fumar.**

## Atenção individual

Agora todos já terão estabelecido suas datas para deixarem de fumar. A maioria dos participantes, provavelmente, terá deixado de fumar. Individualize suas congratulações para cada participante. Faça seu comentário também individualizado conforme as circunstâncias pessoais de cada um. Encoraje firmemente os que ainda não tenham parado, para continuar insistindo. Peça aos outros participantes que ofereçam sugestões àqueles que ainda estão fumando, ou aos que pararam de fumar, mas que ainda estão em conflito. O tom dessa discussão deve ser leve e comedido, mas não superficial. Também pergunte se os participantes estão mais assertivos e se acharam que os conselhos do Manual do Participante os auxiliaram.

## Estratégias e informações

### Melhorias físicas após parar de fumar

Alguns participantes estarão experimentando a Síndrome de Abstinência, mas outros já estarão aproveitando os benefícios por terem parado de fumar. Pergunte ao grupo: quem já está se sentindo melhor como resultado de ter parado de fumar? Se ninguém responder, você pode mencionar aumento de energia física e de agilidade para as atividades comuns, respiração mais fácil e melhorias no paladar e olfato.

### Ganho de peso

Após parar de fumar, cerca de um quarto dos fumantes ganham peso – freqüentemente, um ganho ponderal considerável. Existem várias razões pelas quais os indivíduos podem ganhar peso durante esse período. Conhecer todas as razões pode ajudar na elaboração de um planejamento prévio, como forma de evitar armadilhas. As razões para o ganho de peso são:

- 1 você sente a necessidade de colocar alguma coisa em sua boca para substituir o cigarro;
- 2 você decide se permitir uma alimentação extra como prêmio por parar de fumar;
- 3 o seu paladar e, conseqüentemente, o seu prazer de comer estão aumentados;
- 4 sua saúde como um todo melhorou, por isso você tem um apetite maior;
- 5 em alguns ex-fumantes recentes, pode haver mudança no metabolismo, suficiente para levar a um ganho de peso significativo, mesmo sem aumentar a quantidade de alimentos ingeridos.

## Refeições leves com poucas calorias

É possível lidar com tudo isso, fazendo um planejamento prévio. No primeiro caso, o indivíduo pode levar consigo guloseimas dietéticas (balas e chicletes, por exemplo) ou um pedacinho de pau-de-canela ou cristais de gengibre. Na segunda situação, o indivíduo pode selecionar um prêmio por ter deixado de fumar que não seja um alimento. Em todos os casos, a pessoa pode evitar o ganho de peso fazendo exercícios físicos e procurando incluir alimentos pouco calóricos, tais como vegetais crus, em suas refeições. É importante que você enfatize a existência de várias razões específicas para o ganho de peso após pararem de fumar, uma vez que os participantes podem pensar que isso é um fato inevitável. Não faça críticas, já que, para alguns fumantes, o problema do ganho de peso após parar de fumar é muito sério.

## Álcool

Costuma haver um forte vínculo entre beber e acender um cigarro, principalmente para as pessoas que usam bebidas alcoólicas regularmente. Quimicamente, as ações do álcool e da nicotina são muito diversas, uma vez que o álcool é um agente depressor e a nicotina, um estimulante. Os grandes bebedores geralmente acham muito difícil parar de fumar por causa desse forte vínculo e também porque o álcool diminui a resistência das pessoas às tentações.

Alguns indivíduos acham que é útil evitar o álcool durante os primeiros dias de abstinência do cigarro, até que se sintam mais fortes na resistência ao desejo de fumar. Se os participantes forem beber assim que abandonam o fumo, pode ser útil modificar, de alguma maneira, tanto o que bebem quanto o seu estilo de beber. Isso atuará duplamente, diminuindo a associação entre bebida e fumo e lembrando-lhes de que agora são ex-fumantes. Mencione que o álcool faz mal à saúde.

## Apoio interpessoal

Alguns ex-fumantes bem-sucedidos afirmam ter conseguido parar de fumar por si próprios. Ainda assim, pode ser útil contar com o apoio de outras pessoas durante os momentos mais difíceis. É natural que se deseje compartilhar com outros o sucesso nesse empreendimento. Encoraje os participantes para que falem, com pessoas de atitudes construtivas, sobre o seu desejo de fumar (fatos ou episódios bons e ruins). Estimule-os também a não discutirem a questão do abandono do fumo com pessoas de atitudes não construtivas. Certamente uma pessoa construtiva não estimulará o participante a procurar o caminho menos produtivo: largar tudo e pegar um cigarro quando as coisas estiverem difíceis. Pelo contrário, o estimulará a ter perseverança; não chamará a atenção para qualquer aumento da irritabilidade e da

raiva no comportamento do novo ex-fumante; não estabelecerá nenhuma relação entre o parar de fumar e uma atitude competitiva; e não fará nenhuma crítica, ou seja, simplesmente estimulará o participante a permanecer no rumo certo.

## Revisão e discussão

Na etapa de *Revisão e discussão* de cada sessão, você deve brevemente rever o material que acabou de apresentar na etapa *Estratégias e informações*. Se for útil, você pode também relacionar esse assunto ao apresentado na sessão anterior.

## Tarefas

**Recomende que leiam a Sessão 3 do Manual do Participante.**

**Estimule os participantes a usarem os exercícios de relaxamento diariamente.**

**Relembre aos participantes os quatro procedimentos práticos:**

- 1 beber água;
- 2 consumir alimentos com poucas calorias;
- 3 fazer exercícios físicos;
- 4 respirar profundamente.

# Benefícios obtidos após parar de fumar

sessão

4

DEIXANDO DE FUMAR  
SEM MISTÉRIOS



# Roteiro

## Atenção individual

- Estimule os participantes a compartilharem suas experiências recentes.

## Estratégias e informações

- Anuncie os objetivos da Sessão 4: Benefícios obtidos após parar de fumar.
- Defina os benefícios indiretos e peça aos participantes alguns exemplos.
- Descreva as principais armadilhas evitáveis para permanecer sem cigarros.
- Descreva os benefícios a longo prazo obtidos com o parar de fumar.
- Mencione alguns planos de acompanhamento da coordenação do Programa.

## Revisão e discussão

- Faça uma breve revisão do material descrito.
- Faça perguntas que estimulem a discussão.

## Tarefas

- Pergunte aos participantes se querem trocar os números de telefone entre si. Em caso afirmativo, distribua papel e caneta.
- Reporte os participantes à Sessão 4 do Manual do Participante. Enfatize as vantagens de relê-lo como reforço e da prática de exercícios de relaxamento.
- Estimule os participantes a contatarem os coordenadores do grupo se tiverem alguma dúvida em algum momento.
- Encoraje os que não pararam de fumar a continuarem tentando.
- Estimule a participação dos que pararam de fumar nas sessões de manutenção.

## Objetivo dos participantes

Sentir e usufruir os benefícios do parar de fumar.

## Atenção individual

Congratule os participantes individualmente pelos seus sucessos. Seja positivo ao encorajar algum fumante que ainda não conseguiu parar de fumar. Determine quais os principais fatos que podem levar o indivíduo a possíveis tropeços.

## Estratégias e informações

### Benefícios indiretos do parar de fumar

Explique que os benefícios indiretos referem-se àqueles que ocorrem como parte de um processo global. Por exemplo, o ex-fumante deve sentir-se orgulhoso de ter parado de fumar e pode experimentar, como um benefício indireto, o aumento de sua auto-estima. O ex-fumante pode tornar-se mais assertivo e assim ficar mais livre, usufruindo, conseqüentemente, de maior prazer nas situações sociais. Como outro exemplo desse benefício indireto, o indivíduo pode descobrir um novo esporte que se torne uma recreação duradoura.

### Prevenindo a recaída

Cite as principais razões pelas quais muitos indivíduos voltam a fumar mesmo depois de ter abandonado o cigarro por algum tempo. Fazer um planejamento prévio é a chave para prevenir as recaídas.

Um ex-fumante pode passar por uma crise, como, por exemplo, a morte de um ente querido ou um acidente de automóvel. Uma resposta automática a essa crise pode ser procurar o cigarro. Outras pessoas que desejam confortá-lo podem oferecer-lhe um cigarro. O ex-fumante pode aceitá-lo sem pensar. O caminho para os participantes se prevenirem dessa possível situação é pensar, agora, nas razões pelas quais não gostariam de voltar a fumar

mesmo numa crise. Muitos indivíduos relatam o fato de que, por pior que as coisas sejam, fumando elas ficarão ainda piores. O indivíduo sobreviverá à crise, porém, se fumar um cigarro, poderá retornar aos padrões anteriores.

Sugira a cada participante que pense em uma frase que expresse sua razão mais forte para não voltar a fumar. Peça a eles que a escrevam em um cartão, mantendo-o sempre consigo. Recomende que guardem a frase para si e não a compartilhem com os demais.

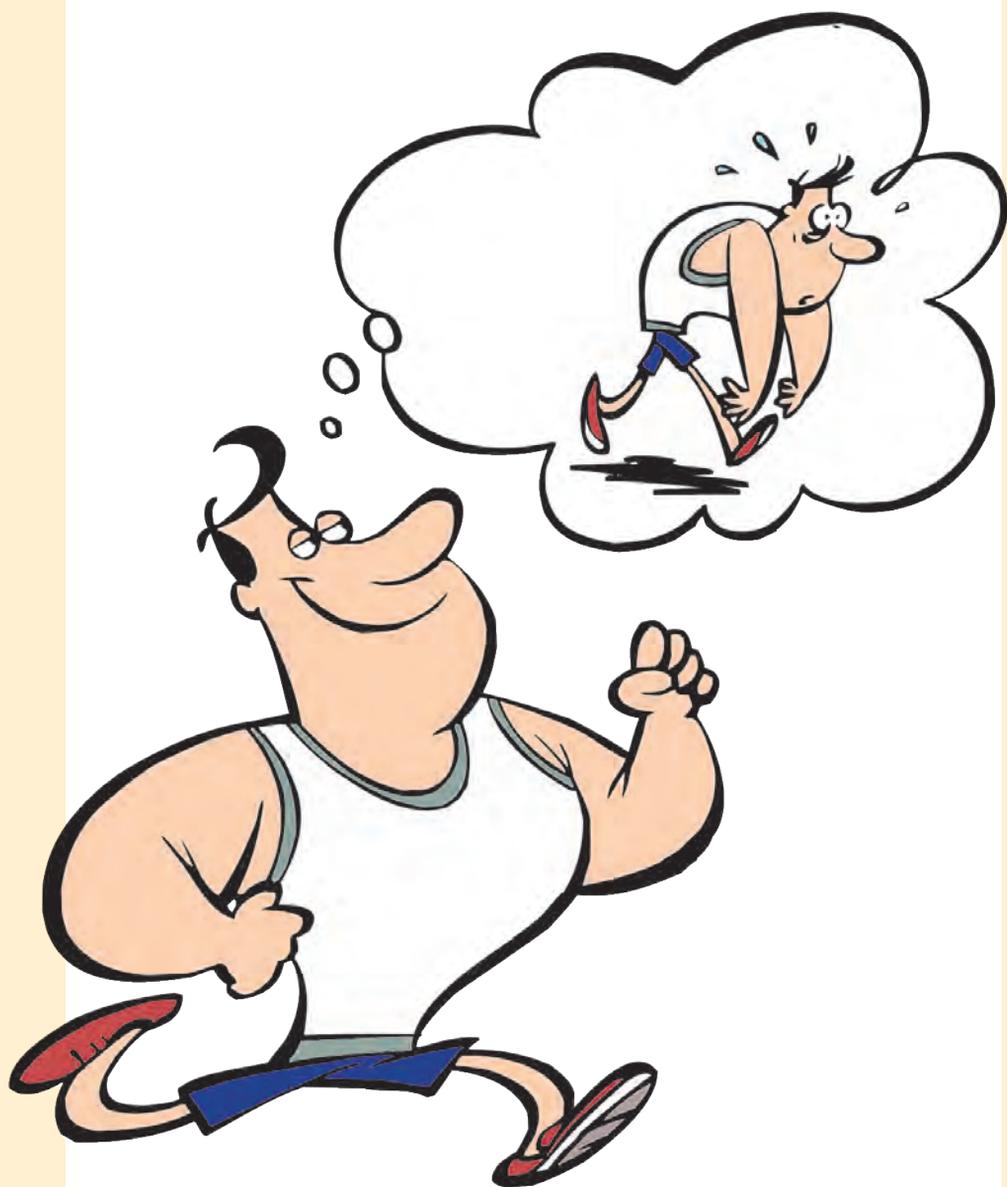
Uma segunda razão pela qual ex-fumantes retornam ao cigarro é que, por se sentirem bem e totalmente livres do apoio dele, imaginam que poderiam fumar um ou dois cigarros por diversão.

**A regra é: evite um cigarro e você evitará todos os outros.**

Alguns ex-fumantes recaem porque sua experiência ao abandonar o cigarro foi desagradável: seja porque eles engordaram ou tiveram problemas para controlar o estresse. Faça uma breve revisão dos conselhos das Sessões 2 e 3, referentes ao controle do estresse e do peso.

**Benefícios a longo prazo**

Informe aos participantes que os benefícios por terem deixado de fumar continuarão a aumentar, tanto quanto sua energia física. A tosse do fumante e a bronquite crônica desaparecerão. Os riscos de doenças cardíacas, enfisema e vários tipos de câncer continuarão a diminuir com o passar do tempo, até que, entre eles, não haverá maior risco para essas doenças do que para os que nunca fumaram. Finalmente, se essas pessoas estão poupando o dinheiro que gastavam com cigarros, suas economias estarão aumentando proporcionalmente ao aumento dos preços dos cigarros.



## Revisão e discussão

Na fase de *Revisão e discussão* de cada sessão, você deve rever brevemente o material que acabou de apresentar na etapa *Estratégias e informações*. Se for útil, você também pode relacionar esse assunto ao apresentado na sessão anterior.

## Tarefas



**Pergunte aos participantes se gostariam de trocar os números de telefone entre si. Tenha sempre por perto papel e lápis para esse fim.**



**Recomende a leitura da Sessão 4 do Manual do Participante. Encoraje os participantes a continuarem revendo todo o material do manual como reforço.**



**Estimule os participantes a entrarem em contato com os coordenadores do Programa a qualquer momento, em caso de dúvidas.**



**Estimule a participação dos que pararam de fumar nas sessões de manutenção.**



**Lembre aos participantes que não conseguiram deixar de fumar que muitos ex-fumantes bem-sucedidos também falharam em tentativas prévias.**







Centro Colaborador da  
Organização Mundial da Saúde  
Programa Tabaco ou Saúde

