

# Módulo 3: Terapia Comportamental. Parte 1



**ENSP**

**Início**

## Após completar o curso você estará habilitado a:

01

Entender o papel da terapia em ajudar os pacientes a parar de fumar.

02

Aumentar o conhecimento das técnicas de mudanças de comportamento utilizadas para apoiar a cessação do tabagismo, incluindo a terapia cognitivo-comportamental.





O apoio psicológico para o fim do tabagismo deve ser integrado no tratamento médico do paciente dependente de nicotina, incluindo a farmacoterapia (nível de evidência A).

**Terapia:**

Habilidades para lidar com situações em que o paciente fumaria normalmente.

**Farmacoterapia:**

Facilita lidar com sintomas de abstinência fisiológica.



- Identificar as causas comportamentais do tabagismo, os fatores associados ao consumo a longo prazo e imediatos que levam o indivíduo a fumar.
- Aumentar a motivação para deixar de fumar;  
Diminuir os receios de desistir e de se tornar um não-fumante.
- Aprender como lidar com as emoções.



### **Intervenção mínima:**

- Aconselhamento breve (3-5 minutos).

### **Suporte de tratamento especializado:**

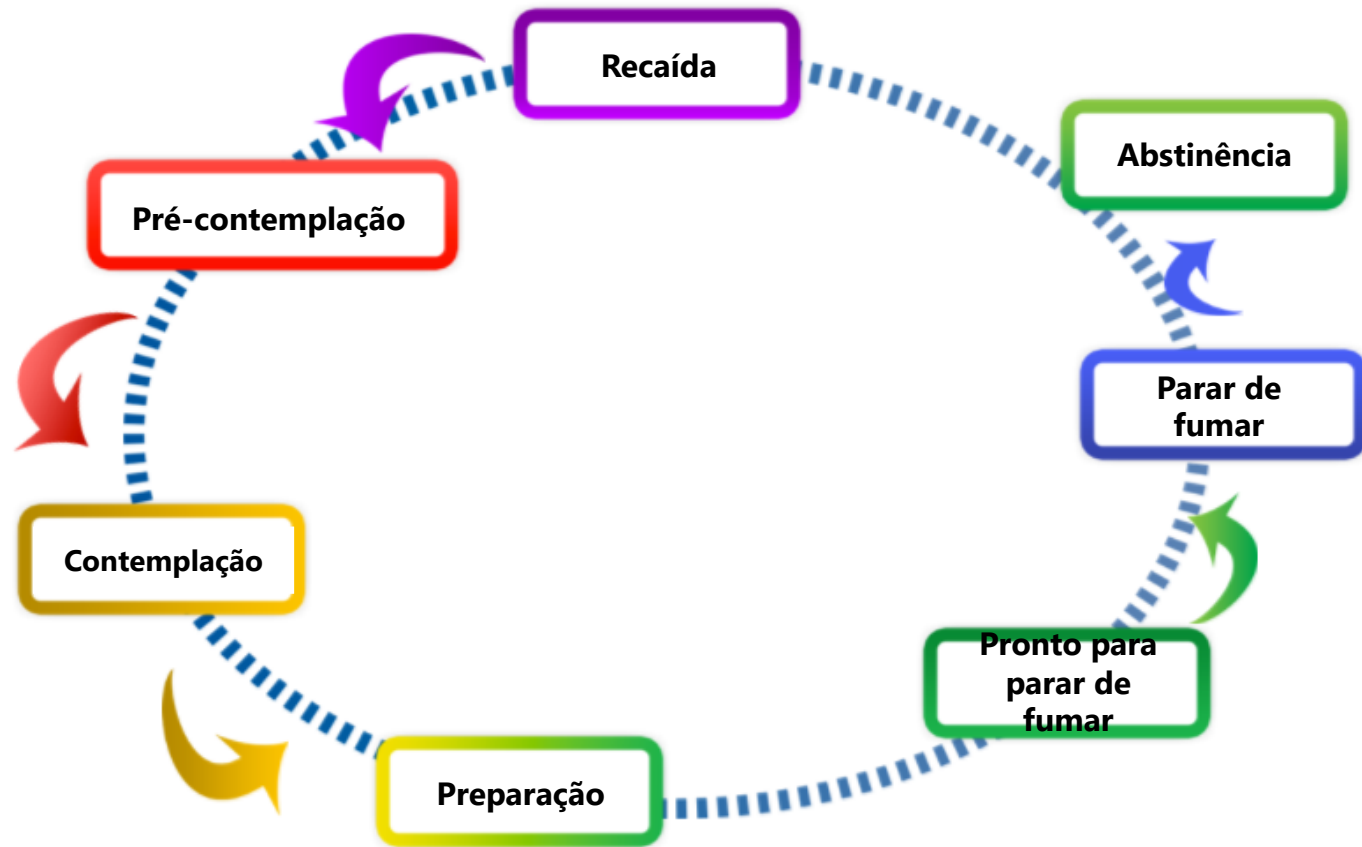
- Pelo profissional de saúde do paciente
- Encaminhamento para especialista em serviços associados ao tabagismo.



Existe uma forte relação entre o número de sessões de aconselhamento. Na medida do possível, os médicos devem fornecer várias sessões, além de medicação, para seus pacientes que estão tentando parar de fumar (nível de evidência A).

TIPO DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO
Auto-ajuda	Inclui materiais impressos, vídeos ou de forma on-line que forneça suporte autodirecionado para o indivíduo deixar de fumar.
Breve médica/ Conselho pelo profissional da saúde	Instruções verbais do médico ou de outro profissional da saúde com uma mensagem de “parar de fumar” com duração de 3 a 5 minutos.
Terapia individual	O aconselhamento individual é definido como um encontro pessoal de mais de 10 minutos entre o paciente e um profissional treinado para auxiliar na cessação do tabagismo.
Terapia em grupo	Apoio de aconselhamento baseado em pequenos grupos liderado, na maioria das vezes, por um conselheiro treinado para auxiliar na cessação do tabagismo.
Suporte telefônico	Os serviços telefônicos fornecem informações e suporte para fumantes, muitas vezes por meios de “linhas de ajuda” financiadas pelo governo, que fornecem contato telefônico proativo (iniciado pelo conselheiro) ou reativo (iniciadas pelo tabagista).
Suporte via internet	Serviços prestados online de auto-ajuda ou de formato interativo.
Mensagem de texto	Aconselhamento de apoio e orientação entregue via mensagem de texto. Muitas vezes como um aprimoramento para indivíduos de aconselhamento em grupo.







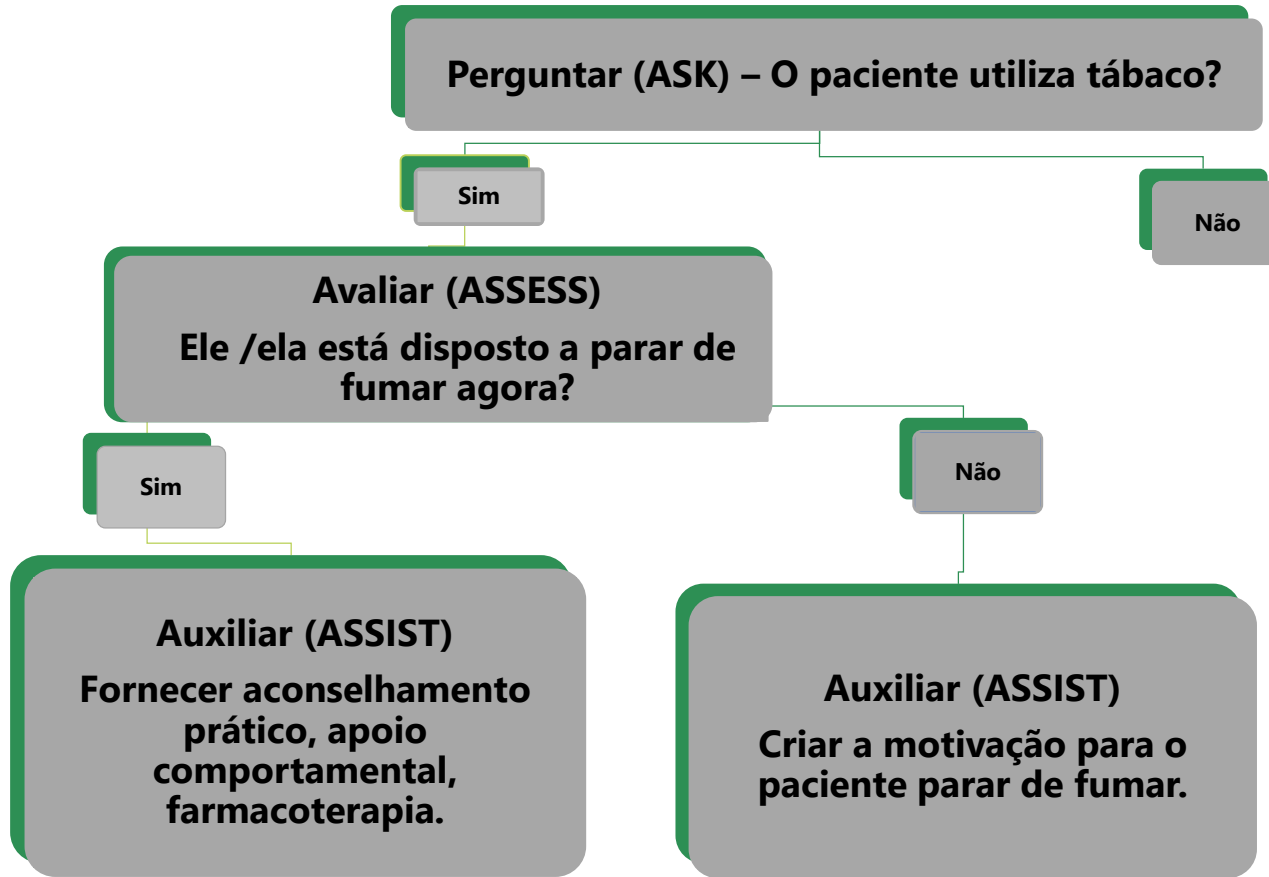
*O Guideline europeu de tratamento contra o tabagismo feito pela ENSP recomenda:*

Avaliar a motivação do paciente para deixar de fumar (nível de evidência C).

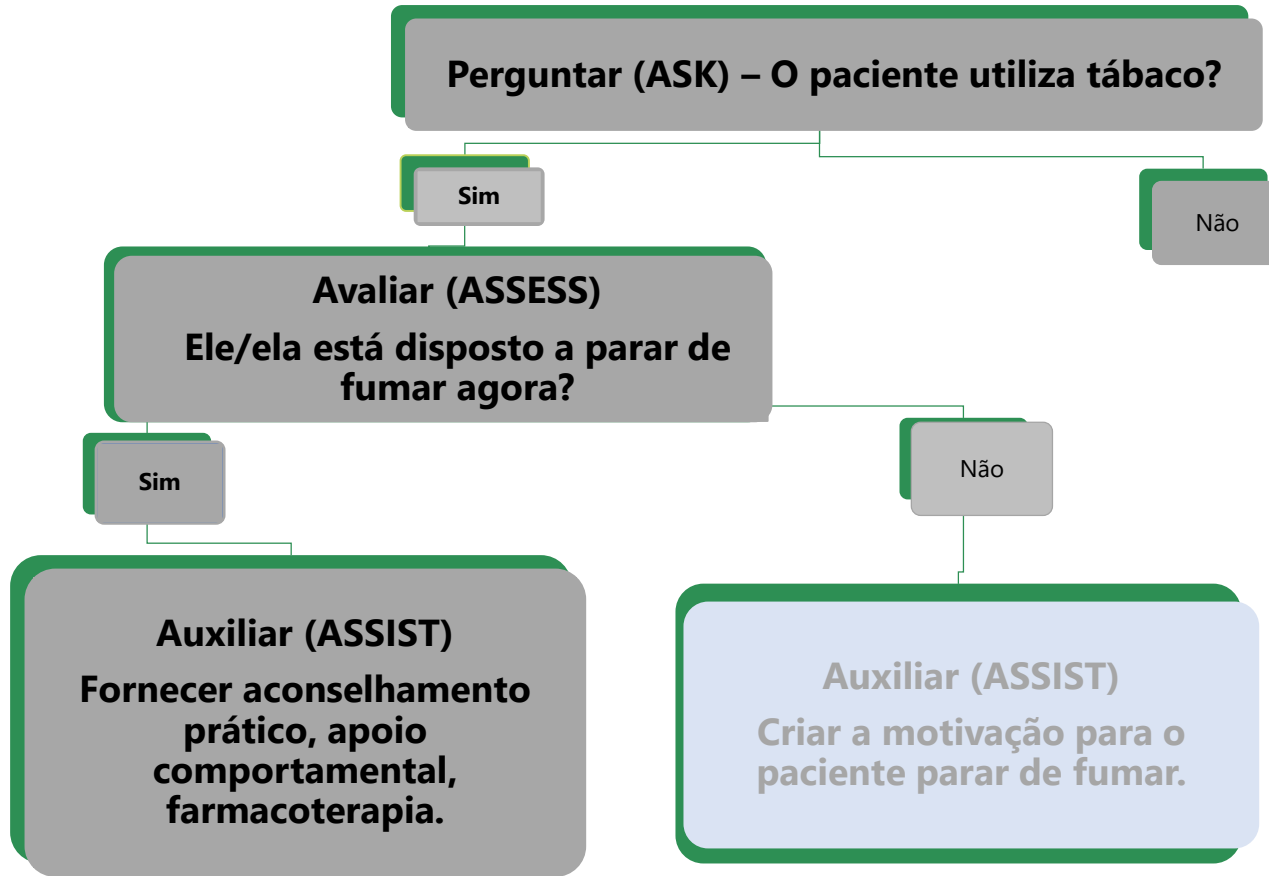


Você deseja parar de fumar agora?

Quais são seus sentimentos sobre parar de fumar agora ?



# Ajudando o fumante motivado a parar de fumar



A TCC tem sido extensivamente avaliada em ensaios clínicos rigorosos e tem sólido suporte empírico como uma técnica eficaz para aumentar a abstinência do tabagismo.



- ❑ A TCC é estruturada com intenção de orientar para objetivos e focar nos problemas imediatos que são enfrentados pelos usuários de tabaco que tentam parar de fumar.
- ❑ A TCC enfatiza o desenvolvimento de novas habilidades que são valiosas para ajudar as pessoas a parar de fumar e manter a abstinência.
- ❑ Envolve o domínio de habilidades através da prática.





## Tipos de aconselhamento comportamental:

Os tipos específicos de aconselhamento comportamental que demonstraram resultar em maiores taxas de abstinência incluem:

Fornecer aos fumantes aconselhamento prático (habilidades para resolver problemas / treinamento de habilidades / gerenciamento de estresse).



1



2

Fornecer apoio e incentivo como parte do tratamento por meio de contato direto com o profissional de saúde.

Intervir para aumentar o apoio social no ambiente do fumante.



3

- ❖ Motivos para deixar de fumar;
- ❖ Preocupação sobre parar de fumar;
- ❖ Experiência passada em deixar de fumar e lições que podem ser aprendidas;
- ❖ Fatores pessoais que induzem o indivíduo a fumar e situações de alto risco que aumentam o risco de recaída;



# Definir uma "data de parar":



## A regra de “nem mesmo uma tragada”:

Enfatizar a importância de se comprometer com a “regra de nem mesmo uma tragada”.

Fumar (até mesmo uma tragada) aumenta a probabilidade de uma recaída completa.





Diga aos amigos e familiares que você está desistindo e peça pelo apoio deles;

Identifique uma pessoa para te dar apoio (se apropriado);

Escreva em um pedaço de papel as razões pelas quais ele/ela quer parar de fumar e mantenha em um local visível;

Identifique o que ele/ela irá usar como substituição para o ato de fumar;

Identifique situações onde ele/ela poderá ser tentado a fumar e formular um plano para o que fazer nesse momento;



Jogue fora todos os seus cigarros, cinzeiros e isqueiros;

Faça um esforço consciente para não estar perto de pessoas que fumam;

Mude rotinas, hábitos ou espaço associados ao fumo para você;

Evite lugares em que você pode ser tentado a fumar, especialmente aqueles que envolvem álcool;

Quando o estresse chegar é necessário ter outras formas de lidar, em vez de recorrer aos cigarros;

**Explique a dependência de nicotina e o processo de parar de fumar:**

Informe aos pacientes que os sintomas de abstinência geralmente atingem o pico entre a 1<sup>a</sup> a 2<sup>a</sup> semana após a parada, mas podem persistir por meses e que essa é uma parte normal do processo de abandono.

Rever sintomas típicos de abstinência, incluindo mudanças no humor, dificuldade para fumar.







Geralmente são intensos por 3 a 5 minutos e reduzem com frequência ao longo do tempo.

**Demorar**

**Distrair**

**Beber água**

**Respirações  
s  
profundas**



**Uso de NRT  
de curta  
duração**



**“Rotinas” de fumo são rotinas diárias que o paciente associa com o tabagismo:**

- Café da manhã
- Dirigir
- Intervalos
- Depois do jantar

Um "**gatilho**" é uma "coisa" ou um evento ou um período de tempo que tenha sido associado ao uso de drogas no passado.

Situações que envolvem gatilhos têm sido altamente associadas ao uso do tabaco e são referidas como situações de **alto risco**.





- ❖ Identificar situações de alto risco em que o paciente pode ser tentado a fumar;
- ❖ Discutir respostas alternativas para lidar com fatores desencadeantes e estressantes além do tabagismo;
- ❖ Discutir como reduzir a exposição a situações de alto risco;



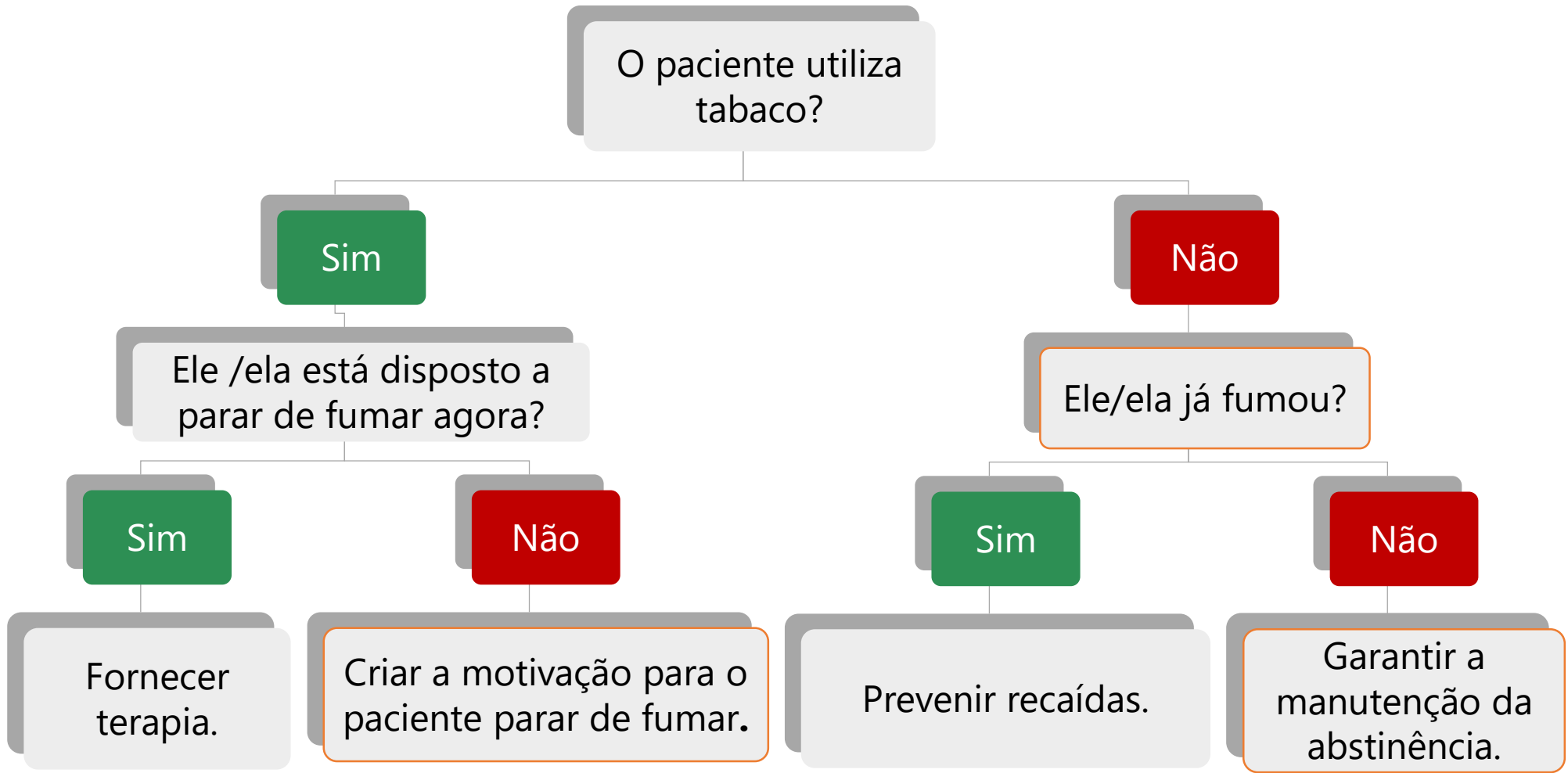


“É importante que você continue a usar a medicação para o curso completo do tratamento”

“Por favor, certifique-se de falar comigo se tiver alguma dúvida em relação aos medicamentos”

**Pacientes que pararam recentemente:**







*Você ainda sente a necessidade /  
desejo de fumar?*

*O que seria necessário para  
aumentar ainda mais suas  
chances de parar de fumar?*

**Módulo 3- Aconselhamento comportamental**  
**Parte 2– Aumentando a motivação do**  
**paciente para abandonar o tabagismo.**