

Dados pessoais do(s) autor(es) da prática:

Nome: Katiuscia de Azevedo Barbosa

RG:

Telefone (fixo e celular)

E-mail:

Cargo/curso universitário: Psicóloga/Psicologia

Órgão: Justiça Federal do Rio Grande do Norte

Cidade/UF: Natal/RN

Nome: Shirley Magnólia Baumgartner Câmara de Oliveira

RG:

Telefone (fixo e celular)

E-mail:

Cargo/curso universitário: Técnica Administrativa/Psicologia

Órgão: Justiça Federal do Rio Grande do Norte

Cidade/UF: Natal/RN

Síntese da Prática

Título: Programa de Combate ao Tabagismo

Categoria: Boas práticas dos servidores na Justiça Federal

## **Programa de Combate ao Tabagismo**

O tabagismo é uma doença crônica gerada pela dependência à nicotina, droga presente em qualquer derivado do tabaco, como cigarro, charuto, cachimbo, entre outros. O usuário de produtos de tabaco produtores de fumaça é exposto continuamente a mais de quatro mil substâncias tóxicas, sendo cerca de 60 delas cancerígenas.

Essa exposição faz do tabagismo o mais importante fator de risco isolado de doenças graves e fatais. Diversos tipos de câncer, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias estão entre as principais doenças que o tabagismo pode causar. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, sendo responsável por 63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis<sup>1</sup>, sendo, portanto, um problema de grande magnitude. 80% dos fumantes querem parar de fumar. No entanto, apenas 3% consegue a cada ano.

O tratamento do fumante está entre as intervenções médicas que apresentam as melhores relações custo benefício. Tem como base a técnica da abordagem cognitivo-comportamental, definida como um modelo de intervenção centrado na mudança de crenças e comportamentos que levam um indivíduo a lidar com determinadas situações. A abordagem deve ter como objetivo a detecção de situações de risco que levam o indivíduo a fumar e o desenvolvimento de estratégias para enfrentamento dessas situações, visando não só a cessação do tabagismo, mas também a prevenção de recaídas. Em casos específicos, podem ser utilizados medicamentos que servem de apoio a essa abordagem.

---

<sup>1</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION. Who Report on the Tobacco Epidemic, 2011. Spanish. Disponível em: [http://www.who.int/tobacco/global\\_report/2011/exec\\_summary/en/](http://www.who.int/tobacco/global_report/2011/exec_summary/en/)

Considerando os riscos à saúde decorrentes do tabagismo e a existência de, em média, dez colaboradores dependentes de nicotina na JFRN, o Comitê de Qualidade de Vida e Sustentabilidade promoveu uma iniciativa para auxiliá-los a vencer o vício e, por conseguinte, alcançar maior saúde e bem-estar. O projeto foi concretizado por meio de parceria com a médica, professora universitária e doutoranda Nancy Cristina Baumgartner Fernandes de Barros e não acarretou em custos para o Judiciário Federal.

O programa de Combate ao Tabagismo foi lançado em 07 de novembro de 2017 e iniciou com uma consulta de avaliação clínica dos pacientes, cujo objetivo era elaborar um plano de tratamento antes de iniciar a abordagem intensiva, além de avaliar a motivação do paciente em deixar de fumar e seu nível de dependência física à nicotina.

Após a consulta inicial, foram incluídos no projeto aqueles fumantes que estivessem, no mínimo, no estágio motivacional de contemplação. Eles compuseram um grupo de apoio com nove colaboradores (servidores e terceirizados), que participaram de quatro sessões estruturadas, as quais ocorriam quinzenalmente. Durante as sessões, eram discutidas questões relacionadas ao uso do cigarro e suas possíveis consequências à saúde. Além dos participantes, estavam presentes a médica Nancy Barros e a servidora e a psicóloga Katiúscia Azevedo, que auxiliavam na condução dos trabalhos.

Paralelamente ao grupo de apoio, os servidores e terceirizados passaram por tratamento medicamentoso, por meio da terapia de reposição de nicotina ou do uso do Cloridrato de Bupropiona.

O projeto, que teve, em média, dois meses de duração, alcançou o abandono total do tabagismo por 50% dos participantes, além de redução significativa no quantitativo de uso de cigarros em todos os demais servidores e terceirizados.

As servidoras e psicólogas responsáveis pelo projeto planejam realizar um acompanhamento àqueles que não conseguiram abandonar completamente o uso do cigarro, de modo a incentivá-los a manterem o foco nesse objetivo. Além disso, durante o período de um ano, será realizado um grupo mensal com todos os participantes, como estratégia de prevenção de recaída.