

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

CHRISTIANE ROCHA FONSECA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: medidas de prevenção no combate ao tabagismo

BELO HORIZONTE

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM

CHRISTIANE ROCHA FONSECA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: medidas de prevenção no combate ao tabagismo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação de Educadores de Saúde (CEFES) da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Cristina Borges Oliveira

BELO HORIZONTE

2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

FONSECA, CHRISTIANE ROCHA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: medidas de prevenção no combate ao tabagismo. [manuscrito] /CHRISTIANE ROCHA FONSECA - 2019.

22 p.

Orientador: Ana Cristina Borges Oliveira.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação de Educadores em Saúde.

1.Tabagismo. 2.Prevenção do hábito de fumar. 3.Jovens. 4.Estudantes. 5.Educação em saúde. 6.Dependência química. I.Oliveira, Ana Cristina Borges. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III.Título.

Christiane Rocha Fonseca

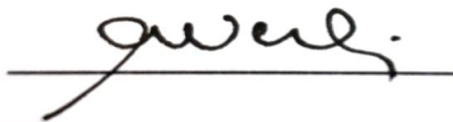
EDUCAÇÃO EM SAÚDE: medidas de prevenção no combate ao tabagismo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - CEFES, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Prof^a. Dr^a. Ana Cristina Borges de Oliveira (Orientadora)



Prof^a. Dr^a. Andreza Werli Alvarenga

Data de aprovação: **14/12/2019**

RESUMO

Como a maioria dos usuários do tabaco inicia o uso na fase jovem, o presente trabalho refere-se a um projeto de intervenção que objetiva desenvolver medidas preventivas de conscientização de escolares contra o início do hábito de tabagismo e contra a aceitação social do ato de fumar. Serão abordadas medidas de educação em saúde relacionadas aos hábitos de tabagismo em escolares cursando o primeiro ano do ensino médio de escolas públicas de Itabirito, Minas Gerais. Serão ofertadas informações e orientações relacionadas ao tabagismo, males relacionados ao hábito, medidas para evitar os danos do tabaco para a saúde da população e procedimentos para cessação do hábito de tabagismo.

Palavras-chave: Tabagismo. Prevenção do hábito de fumar. Jovens. Estudantes. Educação em saúde. Dependência química.

ABSTRACT

As the majority of tobacco users start its use in young life stage, this work refers to an intervention project that aims to develop preventive measurements of schoolchildren' awareness against the beginning of the smoking habit and the social acceptance of smoking. Health education measurements related to the smoking habit among schoolchildren coursing first grade of high school would be approached. It will be in a public school in Itabirito, Brazil. It will be offered information and orientations related to smoking, illnesses caused by the habit, measurements to avoid the damages of the tobacco to the population's health and proceeds to quit the smoking habit.

Key words: Tobacco use disorder. Smoking prevention. Adolescent. Students. Health education. Substance-Related Disorders.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	Diagnóstico situacional	9
1.2	Apresentação da instituição	10
2	JUSTIFICATIVA	11
3	OBJETIVOS	12
3.1	Objetivo geral	12
3.2	Objetivos específicos	12
4	PÚBLICO ALVO	13
5	METAS	14
6	REFERENCIAL TEÓRICO	15
7	METODOLOGIA	17
7.1	Instrumentos de coleta de dados	17
7.2	Acompanhamento e avaliação do projeto	18
7.3	Cronograma de trabalho	18
7.4	Cronograma financeiro	18
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
	REFERÊNCIAS	20
	APÊNDICES ..	21
	Apêndice 1- Questionário sobre o uso do tabaco em jovens	21

1 INTRODUÇÃO

O tabagismo provoca cerca de 50 doenças fatais e incapacitantes. Cerca de 5 milhões de pessoas, em todo o mundo morrem devido ao tabagismo. É o causador de quase 50,0% das mortes por infarto do miocárdio, 85,0% das mortes por enfisema pulmonar (característico da doença pulmonar obstrutiva crônica), 25,0% das mortes associadas com casos de derrame e 30,0% das mortes por câncer. No Brasil, são cerca de 200.000 mortes anuais. O tabagismo pode deixar a pessoa mais suscetível à tuberculose. Ele mata mais que a soma das mortes por alcoolismo, AIDS, acidentes de trânsito, homicídios e suicídios (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER-INCA, 2007).

A nicotina presente no tabaco gera uma dependência química similar à dependência causada por drogas como cocaína e heroína (INCA 2007).

Tabagismo - Doença

Na Classificação Internacional de Doenças, o tabagismo é classificado como CID-10, fazendo parte do grupo de transtorno mental e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas. É uma doença crônica, assim como diabetes e hipertensão Além de ser uma doença que ocorre em adultos, também é considerado uma doença pediátrica. O uso de tabaco, em média, tem início aos 15 anos de idade (INCA, 2007).

O tabagismo prejudica não só quem fuma, mas também aqueles indivíduos que são fumantes passivos. O fumante passivo refere-se ao indivíduo que fica em ambiente fechado com pessoas fumantes. Comparado ao restante da população, o fumante passivo tem uma chance 30,0% maior de desenvolver câncer de pulmão e 25,0% maior de desenvolver doenças cardiovasculares. A chance também é maior para o fumante passivo desenvolver sinusite, pneumonia, asma e algumas outras patologias (INCA, 2007).

Prevenção do tabagismo

Desde 1989, o Ministério da Saúde, por meio do INCA, desenvolve “Ações Nacionais de Controle do Tabagismo”. Essas ações objetivam diminuir o número de fumantes e a morbidade e mortalidade relacionadas ao tabaco. No Brasil, os principais objetivos estratégicos são: prevenir que o indivíduo inicie o ato de fumar, promover e apoiar a cessação do tabagismo e prevenir o indivíduo de ficar exposta aos ambientes onde há fumaça de cigarros, no caso do fumante passivo (INCA, 2007).

Infelizmente, vários fatores contribuem para o consumo de tabaco. Dentre eles podem ser descritos: propaganda agressiva e em larga escala, baixo preço, facilidade de aquisição, mercado ilegal constituído de falsificação e contrabando, *lobby* econômico e político, quando as grandes empresas produtoras de cigarro buscam incentivos fiscais junto ao governo para baratear custos e diminuir assim o preço dos produtos (INCA, 2007).

Os danos causados para saúde não são suficientes para banir o uso do tabaco, que é uma droga lícita. Portanto, são necessárias então outras medidas de se enfrentar este problema de saúde pública (SILVA et al. 2016).

A indústria do tabaco, nas últimas duas décadas, começou a investir na criação de outros produtos derivados do tabaco, focando no público jovem. Este público obtém e dividem informação sobre esses produtos principalmente na internet e nas redes sociais (CORRÊA et al. 2019).

1.1 Diagnóstico situacional

O ato de fumar é o principal fator de risco de doenças e morbidades que podemos facilmente prevenir (CORRÊA et al., 2019). A adolescência é a fase da vida que há a busca por coisas novas, época de aprendizado, busca de aventuras, questionamento e rebeldia contra os valores padrão. O álcool e o tabaco são apresentados aos jovens, ainda quando crianças, normalmente no ambiente familiar. A iniciação ao tabagismo é iniciada na escola ou em casa, pela convivência em grupos onde o líder, ou ícones ou qualquer pessoa em que o jovem tenha admiração fuma. Devemos considerar também que a diversidade de locais para compra aumenta a oferta e visibilidade (ARAÚJO, 2010).

1.2 Apresentação da instituição

O projeto de intervenção será desenvolvido em três escolas estaduais (Escola Estadual Raul Soares, Escola Estadual Queiroz Junior e Escola Estadual Intendente Câmara) e na Organização Não Governamental (ONG) Casa do Adolescente, que apoia adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Todos os locais estão no município de Itabirito, estado de Minas Gerais.

2 JUSTIFICATIVA

O consumo do tabaco se inicia, em grande parte das vezes, ainda na adolescência e, a maior parte dos indivíduos que iniciam o hábito e o mantêm por seis meses, provavelmente continuarão fumando na idade adulta. Normalmente a primeira vez que o adolescente faz uso do tabaco, ele apresenta alguns efeitos desagradáveis. Dentre eles está a dor de cabeça, as náuseas, perda do sono e episódios de tontura. Esses sintomas, porém, tendem a passar rapidamente. E, após alguns meses do uso do tabaco, o adolescente já pode ter episódios de abstinência caso tente para de fumar.

O hábito de tabagismo está diretamente associado com diversas doenças, como isquemias cardíacas, doenças vasculares, respiratórias e outras. O uso do tabaco é considerado um dos grandes responsáveis por mortes na população adulta. Por isso, medidas preventivas contra o hábito de tabagismo ainda na adolescência são de grande relevância na saúde pública.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Desenvolver medidas preventivas de conscientização de escolares contra o início do hábito de tabagismo e contra a aceitação social do ato de fumar.

3.2 Objetivos específicos

Informar para os escolares o que é o tabagismo e os males associados ao hábito.

Orientar os escolares sobre a importância de medidas de prevenção contra o tabagismo.

Explicar para os escolares como acontece a cessação do tabagismo.

4 PÚBLICO ALVO

O público alvo do projeto de intervenção refere-se a escolares matriculados no primeiro ano do ensino médio de três escolas estaduais e de uma ONG que apoia adolescentes em situação de vulnerabilidade social do município, em Itabirito, Minas Gerais.

5 METAS

Realizar palestras nas três escolas e na ONG envolvidas com o projeto de intervenção.

Realizar a intervenção no período de seis meses, no ano 2020.

Promover nos alunos a mudança de paradigma sobre o fato que fumar cigarros não faz mal a saúde, que é algo “normal” porque é uma droga lícita, de fácil aquisição e de uso frequente na sociedade

Conscientizar os estudantes sobre a necessidade de evitarem o tabagismo.

6 REFERENCIAL TEÓRICO

O uso do tabaco entre jovens está relacionado a vontade de conquistar espaço na sociedade, sentir-se inserido e aceito por um grupo. Além de que é comum nos adolescentes a vontade de transgredir regras, usando o cigarro para se afirmar como adulto. O cigarro e o álcool são drogas lícitas que prejudicam muito a saúde de quem usa, assim como as drogas ilícitas. A utilização da nicotina é considerada como uma forma de entrada para outras drogas ilícitas, como: maconha, crack e cocaína (INCA, 2018)

O consumo do tabaco começa, normalmente, aos 13 e 14 anos de idade (EVERETT, 1999). É provável que 60,0% daqueles adolescentes que iniciaram o tabagismo e continuaram fumando por um período aproximado de seis meses, irão fumar por mais 30 anos (MCNEILL, 1991 apud MARQUES e RIBEIRO, 2002). De acordo com o autor, aproximadamente 30,0% a 50,0% das pessoas que começam a fumar na adolescência tornam-se dependentes do tabaco.

Geralmente a primeira vez que o indivíduo faz uso do cigarro, ele apresenta alguns sintomas desagradáveis: dor de cabeça, náusea, insônia, tonturas. Esses efeitos, no entanto, passam rapidamente (PERKINS, 1992 apud MARQUES e RIBEIRO, 2002). O indivíduo acaba tentando usar outras vezes, por consequência adquire tolerância à droga, passando a consumi-la diariamente. Após alguns meses, o fumante começa a sentir os primeiros sintomas da abstinência caso tente cessar o uso da droga (HUGHES et al., 1991 apud MARQUES e RIBEIRO, 2002).

O tabagismo é muito prevalente na população mundial, podendo gerar várias patologias nos fumantes ativos e passivos. O uso do tabaco é um fator de risco para cada seis de oito 8 causas principais de morte no mundo, como: doença isquêmica do coração, doença cerebrovascular, infecção do trato respiratório inferior, doença pulmonar obstrutiva crônica, tuberculose, câncer de brônquios, pulmão e traquéia. É uma das causas de morte da população que pode mais facilmente ser prevenida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE-OMS, 2007). O indivíduo que fuma muito possui expectativa de vida 25,0% menor que um não fumante (AMERICAN THORACIC SOCIETY, 1996 apud MARQUES e RIBEIRO, 2002).

O uso do tabaco está relacionado a diversas neoplasias, doenças respiratórias, cardiovasculares e ósseas. Em todo o mundo o tabaco é o principal causador dos casos de câncer de pulmão, corresponde a quase metade das doenças respiratórias crônicas e cerca de 10% das doenças cardiovasculares. Além de gerar prejuízo no âmbito social, econômico, sanitário e ambiental (PORTES et al., 2014).

A produção e comercialização de produtos derivados do tabaco, gera grandes lucros para o Estado e ainda faz parte do dia a dia da sociedade, fazendo com que este setor industrial sobreviva com seus grandes ganhos econômicos. (SILVA et al., 2016)

O tabagismo é uma doença que não afeta somente os fumantes, atinge os fumantes passivos, a sociedade e o meio ambiente. É necessária a prevenção do consumo de produtos derivados do tabaco, esclarecimento da população sobre os fatores de risco, proteção da saúde, prevenção e cessação do uso do tabaco. Além de construção de uma sociedade mais consciente, com cidadãos que busquem sua saúde e não prejudicá-la (INCA, 2018).

7 METODOLOGIA

O projeto de intervenção será estruturado em formato de palestras em três escolas da rede estadual e em uma ONG. Serão apresentados *slides* sobre o tema tabagismo. Visando a prevenção do hábito, serão fornecidas explicações sobre as características do tabagismo e consequências do hábito

O projeto terá a colaboração das diretorias das escolas, pedagogas das instituições e professores responsáveis pelas turmas.

As etapas serão as seguintes:

- 1- Introdução do tema tabagismo, informando o que é o tabaco.
- 2- Explicação sobre o que é o tabagismo e como ele afeta a saúde das pessoas.
- 3- Discussões sobre medidas necessárias para prevenção do hábito de tabagismo e, quando presente, como cessar o tabagismo.
- 4- Realizar uma dinâmica expondo para os alunos como o cigarro pode afetar o organismo do ser humano. A atividade será desenvolvida por meio da “Dinâmica garrafa que fuma”.
- 5- Os alunos responderão um questionário sobre o tema tabagismo. Deverão relatar se já tiveram acesso ao tabaco, como foi esse contato e quando aconteceu. Se fumantes, será solicitado que descrevam o perfil de uso.
- 6- Verificar a percepção dos escolares sobre a contribuição do projeto de intervenção no conhecimento deles sobre o tabagismo.

7.1 Instrumentos de coleta de dados

Será usado questionário ao final da palestra para analisar o uso do tabaco pelos jovens (Apêndice 1).

7.2 Acompanhamento e avaliação do projeto

Será realizada uma reunião com a coordenação pedagógica das instituições envolvidas para analisar e avaliar a melhor maneira de dar continuidade ao projeto de

intervenção junto aos adolescentes. A avaliação será feita ao final das atividades de intervenção. Será realizada por meio de questionário impresso.

7.3 Cronograma de trabalho

Cronograma de atividades	Período 2019											
	Jan	Fev	Mar	Abril	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Elaboração do projeto de intervenção										X	X	X
Apresentação do projeto de intervenção (TCC)												X

Cronograma de atividades	Período de 2020											
	Jan	Fev	Mar	Abril	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Elaboração do material audiovisual para as palestras		X	X	X								
Visita a instituição de ensino					X							
Palestras sobre Tabagismo nas instituições						X	X	X	X	X		
Avaliação pós intervenção											X	X

7.4 Cronograma financeiro

Material de consumo	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Projetor de Multimídia	01 Material permanente da instituição de ensino	-	-
Apontador para projetor de multimídia	01	-	-
Computador portátil	01 Material permanente da instituição de ensino	-	-
Tela de projeção	01 Material permanente da instituição de ensino	-	-
Pendrive 32GB	01	-	-
Questionário impresso	90	R\$ 0,25	R\$ 22,50
TOTAL			R\$ 22,50

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tabagismo se concentra cada vez mais em populações de menor escolaridade e renda. A maioria dessa população não tem acesso ao conhecimento adequado sobre os danos causados pelo tabagismo à saúde, sociedade e ao meio ambiente. Através da educação em saúde sobre o tabagismo em escolas conseguiremos levar esta informação a jovens que normalmente iniciariam o tabagismo nessa fase pré-adulta. Além disso estes jovens poderão passar a informação adiante, informando sobre como proceder na cessação do vício e os males que este vício pode causar tanto para os fumantes ativos quanto para os fumantes passivos.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, Alberto José de. Tabagismo na Adolescência: Por que os jovens ainda fumam? **J Brasileiro de Pneumologia**. Rio de Janeiro, v. 36, f. 6, 671-673, 2010.
2. CORRÊA, P.C.R.P. *et al.* EAT-Brazil Award For Tobacco Control: a brief description of its first edition. **Rev Associação Médica Brasileira**, v. 65, f.6, 775-778, 2019.
3. EVERETT, S.A. *et al.* Initiation of cigarette smoking and subsequent smoking behavior among U.S. high school students. **Preventive Medicine** 1999; 29:327-33.
4. INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER-INCA. **Tabagismo: crianças, adolescentes e jovens**. 29 de Agosto de 2018. Disponível em:< <http://www.inca.gov.br/tabagismo/criancas-adolescentes-jovens>> Acesso em: 8 de Outubro de 2019.
5. INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER-INCA. **Tabagismo: um grave problema de saúde pública**. Rio de Janeiro: INCA; 2007.
6. MARQUES, A.C.P.R.; RIBEIRO, M. Abuso e Dependência da Nicotina. **Associação Brasileira de Psiquiatria**, agosto de 2002.
7. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE-OMS. **Manual de orientações para comemoração do Dia Mundial Sem Tabaco**. Genebra: OMS, 2007.
8. PORTES, L.H. *et al.* Ações voltadas para o tabagismo: análise de sua implementação na Atenção Primária à Saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 19, n. 2, p.439-448, 2014.
9. SILVA, L.C.C. *et al.* Controle do tabagismo: desafios e conquistas. **J Brasileiro de Pneumologia**, v. 42, n. 4, 290-298, 2016.

APÊNDICES

Apêndice 1- Questionário sobre o uso do tabaco em jovens

1. O que você fuma?

- a) Cigarro (tabaco) comum
- b) Não fuma

2. Quantos cigarros fuma por dia?

- a) 1 a 5
- b) 5 a 10
- c) 6 a 10
- d) 11 a 20
- e) Mais de 20
- f) Nenhum

3. Se já experimentou o cigarro, qual foi a idade?

4. Se fuma, há quanto tempo?

5. Com que regularidade fuma?

- a) Uma vez ao dia
- b) Várias vezes ao dia
- c) Várias vezes por semana
- d) Raramente
- e) Não fumo

6. Quanto dinheiro gasta por mês com cigarros?

- a) 0 a 25
- b) 25 a 50
- c) 50 a 100
- d) Mais que 100

7) Assinale com V (Verdadeiro), PV (Parcialmente Verdadeiro) e F (Falso)

- () Eu aprecio fumar
- () Acalma-me
- () É caro
- () É parte da minha vida

8. Você deseja parar de fumar?

- () Sim
- () Não

9. Você conhece familiares que ficaram doentes devido ao uso do cigarro?**10. Você tem consciência dos males que o cigarro pode causar?****11. Como você avalia a palestra?**

- () Ótimo
- () Muito Bom
- () Regular

12. Você foi capaz de compreender a importância de não fumar para evitar doenças causadas pelo cigarro?

- () Sim
- () Não

13. Você é capaz de explicar a parentes e amigos a partir dessa palestra o quão mal o cigarro faz?

- () Sim
- () Não

----- // -----