

MOTIVAÇÃO E ABANDONO DO CIGARRO: UM ESTUDO SOBRE OS RESULTADOS DO PROJETO 'EDUCANDO E TRATANDO O TABAGISMO

Área Temática: Saúde

Coordenador da atividade: Erildo Vicente MÜLLER

Bruna BOEIRA SOBIERAY; João Pedro PEREIRA DE OLIVEIRA; Ellen Patrícia ULIACH;

Nome do Programa ou Projeto de Extensão: Educando e tratando o tabagismo.

Resumo: O tabagismo é uma das principais causas de morte evitável, e a cessação é dificultada pela dependência de nicotina. Este trabalho apresenta os resultados do projeto de extensão "Educando e Tratando o Tabagismo" (PROETT), que oferece suporte integral a fumantes baseado em diretrizes do Instituto Nacional de Câncer (INCA). A metodologia combinou uma abordagem cognitivo-comportamental em quatro sessões, suporte farmacológico (Terapia de Reposição de Nicotina e bupropiona), auriculoterapia e um acompanhamento de 12 meses. A dependência foi avaliada pelo Teste de Fagerström. Foram analisados os resultados de 20 participantes de 2025 e dados de 100 pacientes de 2024. Dos 20 participantes, 50% completaram o ciclo inicial, e destes, 70% alcançaram a cessação do tabagismo. A análise dos dados de 2024 não encontrou associação estatística significante ($p > 0,05$) entre o tempo de tabagismo e o grau de dependência ou a motivação para a mudança. Conclui-se que a abordagem integrada do projeto é eficaz para os participantes com adesão e que a prontidão para a cessação é um fator dinâmico, independente do histórico do vício, reforçando a importância da oferta de tratamento estruturado a todos os fumantes.
Palavras-chave: Saúde coletiva. Tabagismo. Epidemiologia.

INTRODUÇÃO

O tabagismo é reconhecido como a principal causa de morte evitável em escala global (CAPONNETTO; RUSSO; POLOSA, 2012), associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, neoplasias e a impactos negativos na qualidade de vida e nos sistemas de saúde. Apesar da redução gradual da prevalência nas últimas décadas, o consumo de derivados do tabaco ainda se mantém expressivo (SALES et al., 2019), sendo a dependência nicotínica um dos maiores entraves à cessação, marcada por altas taxas de recaída e múltiplas tentativas mal sucedidas. Nesse cenário, o projeto de extensão "Educando e Tratando o Tabagismo" (PROETT) surge como uma resposta à demanda social por

estratégias eficazes, combinando ações educativas e suporte clínico para ampliar o acesso a informações, oferecer acompanhamento estruturado e promover mudanças de comportamento. Voltado a fumantes adultos que enfrentam dificuldades para abandonar o tabaco, o projeto fortalece a integração entre universidade e comunidade e contribui diretamente para a promoção da saúde e a prevenção de agravos.

OBJETIVOS

O projeto "Educando e Tratando o Tabagismo" (PROETT) tem como missão oferecer um amparo integral e baseado em evidências a indivíduos determinados a abandonar o vício do cigarro. A iniciativa se dedica a esclarecer os perigos do tabaco e a fornecer um acompanhamento terapêutico customizado e contínuo. Adicionalmente, o programa visa aproveitar os dados coletados durante o tratamento para a elaboração de trabalhos científicos, com o propósito de gerar conhecimento que possa aprimorar futuras intervenções e políticas de saúde pública. O objetivo final é impactar positivamente a comunidade, reduzindo a prevalência do tabagismo e incentivando um estilo de vida mais saudável.

METODOLOGIA

O programa "Educando e Tratando o Tabagismo" foi desenvolvido sobre uma base metodológica sólida, alinhada às diretrizes do Instituto Nacional de Câncer (INCA), para oferecer um suporte integral e sequencial aos que desejam parar de fumar. A jornada do participante começa com um acolhimento diagnóstico detalhado, onde se aplica um instrumento para traçar o perfil do fumante e a Escala de Fagerström para medir o nível de dependência. Esta análise inicial é fundamental para a criação de uma estratégia de tratamento personalizada.

O núcleo da intervenção é um ciclo intensivo de quatro encontros semanais. Nessas sessões, os participantes recebem educação sobre o tabagismo, aprendem ferramentas práticas para lidar com o desejo de fumar e desenvolvem táticas para prevenir recaídas. O apoio comportamental é fortalecido, quando indicado, por recursos farmacológicos como a Terapia de Reposição de Nicotina (TRN) e a bupropiona, sempre com aconselhamento motivacional.

Para assegurar a consolidação da abstinência, o projeto inclui um robusto programa de monitoramento contínuo. Após a fase inicial, são realizadas sessões quinzenais de reforço, seguidas por dez meses de acompanhamento telefônico mensal. Essa estrutura garante um suporte ativo por um período total de doze meses, considerado ideal para a manutenção dos resultados a longo prazo.

Visando enriquecer a abordagem terapêutica, o projeto estabeleceu uma colaboração com o Ambulatório de Saúde Integrativa de Ponta Grossa. Essa parceria permite a oferta de auriculoterapia como um recurso complementar, que atua como um auxílio no controle da ansiedade e dos sintomas de abstinência, ampliando o conjunto de ferramentas disponíveis aos participantes em sua jornada para uma vida livre do tabaco.

Além do impacto direto na saúde da comunidade, o projeto possui uma importante vertente de produção científica. A base de dados consolidada a partir dos atendimentos serve como matéria-prima para o desenvolvimento de artigos acadêmicos. Através de análises estatísticas robustas, a equipe avalia a efetividade das intervenções e contribui com novas evidências para a literatura científica dedicada ao combate ao tabagismo.

RESULTADOS

No período compreendido entre o outubro de 2024 e junho de 2025, o projeto “Educando e Tratando o Tabagismo” atendeu um total de 55 pacientes. Deste grupo, 20 indivíduos participaram de dois ciclos de acompanhamento distintos realizados no primeiro semestre de 2025, constituindo a amostra para a presente análise de resultados. O perfil dos participantes revelou uma predominância do sexo masculino (60%), com média de idade de 53,3 anos (mínima de 18 e máxima de 84). A maioria dos indivíduos era da raça branca (80%), e as comorbidades mais prevalentes foram crises de depressão e ansiedade (45%) e hipertensão arterial (35%). A avaliação do progresso foi realizada ao longo de quatro encontros semanais, utilizando instrumentos como o Teste de Fagerström para mensurar a dependência. Ao final de cada ciclo, observou-se uma taxa de adesão de 50%, com 10 dos 20 pacientes completando todas as etapas. Dentre os concluintes, a taxa de sucesso na cessação do tabagismo foi de 70%, indicando a alta eficácia da metodologia para os participantes que permaneceram engajados, sendo um destes grupos registrado na Figura 1.

Figura 1: grupo de tabagistas atendido em 2025



O sucesso da intervenção apoia-se em um modelo de trabalho que reflete a integralidade entre ensino, pesquisa e extensão. A ação extensionista serviu como campo de prática para acadêmicos da área da saúde, impactando diretamente sua formação humanística e técnica. Paralelamente, a vertente de pesquisa do projeto gerou resultados significativos, com o desenvolvimento de seis artigos científicos a partir da análise estatística de dados coletados em 2024 de uma amostra de 100 pacientes. Um destes subestudos revelou um perfil majoritariamente feminino (63%), com idade média de 54,49 anos e um tempo médio de tabagismo de 37 anos. Utilizando este valor como um marco divisor, foi possível observar a distribuição do grupo. A maioria dos participantes, totalizando 53 pacientes (53%), apresentava um histórico de tabagismo superior a essa média. Os 47 pacientes restantes (47%) fumavam há 37 anos ou menos. Não foi encontrada uma associação estatisticamente significante entre o nível de dependência de nicotina e o fato de o indivíduo ter fumado por mais ou menos de 37 anos (todos os valores de $p > 0,05$), como demonstrado na tabela 1.

Tabela 1- Análise do nível de dependência e estágio de motivação de motivação de pacientes do grupo de cessação de tabagismo. Fonte: os autores.

TEMPO DE FUMO	37 ANOS OU MENOS		MAIS DE 37 ANOS				
NÍVEL DE DEPENDÊNCIA	N	%	N	%	RR	IC	p
BAIXA	5	33,33%	10	66,67%	1	NA	NA
ELEVADA	15	50,00%	15	50%	1,5	0,67-3,33	0,28
MÉDIA	9	47,37%	10	52,63%	1,4	0,6-3,35	0,4
MUITO BAIXA	6	60,00%	4	40,00%	1,8	0,74-4,32	0,18
MUITO ELEVADA	12	46,15%	14	53,85%	1,38	0,6-3,16	0,42
TOTAL	47	47,00%	53	53,00%	-	-	-
MOTIVAÇÃO							
AÇÃO	18	43,90%	23	56,10%	1	NA	NA
CONTEMPLATIVO	5	38,46%	8	61,54%	0,87	0,4-1,89	0,72
PRÉ-CONTEMPLATIVO	1	33,33%	2	66,67%	0,75	0,14-3,9	0,72
PRONTO PARA AÇÃO	23	53,49%	20	46,51%	1,21	0,78-1,89	0,37
TOTAL	47	47,00%	53	53,00%	-	-	-

De forma ainda mais relevante, a motivação para a cessação também se mostrou independente do tempo de tabagismo, com os valores de risco relativo (RR) próximos a 1 e intervalos de confiança que não confirmam uma associação real. A principal implicação clínica destes achados é que nem a longa duração do vício, nem o alto grau de dependência física, se mostraram preditores da prontidão do paciente para a mudança. Isso reforça que a motivação para parar de fumar é um fator dinâmico e valida a oferta de tratamento a todos os tabagistas, independentemente de quão longo ou intenso seja seu histórico com o cigarro.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o projeto “Educando e Tratando o Tabagismo” validou sua abordagem de sucesso, que integra conhecimento, encorajamento e cuidado personalizado para melhorar a qualidade de vida dos participantes.

Além de guiar os indivíduos na jornada para parar de fumar, a iniciativa também cumpriu o papel de educar a comunidade sobre os perigos do tabaco. A visão para o futuro é expandir o alcance do projeto e refinar constantemente suas estratégias, com base nas experiências dos participantes e nos avanços da ciência.

APOIO

A gradecemos à Fundação Araucária pelo apoio financeiro fundamental para a realização deste projeto, permitindo o avanço da extensão e o fortalecimento do conhecimento científico.

REFERÊNCIAS

CAPONNETTO, P.; RUSSO, C.; POLOSA, R. Smoking cessation: present status and future perspectives. **Current Opinion in Pharmacology**, v. 12, n. 3, p. 229–237, jun. 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **SUS poderia ter poupado até R$1 bi em tratamento contra o tabagismo por meio de aconselhamento breve a fumantes**. [S.l.], 2025. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2025/sus-poderia-ter-poupado-ate-r-1-bi-em-tratamento-contra-o-tabagismo-por-meio-de-aconselhamento-breve-a-fumantes. Acesso em: 31 ago. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Teste de Fargeström**. [S.l.], [s.d.]. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/teste-de-fargestrom. Acesso em: 31 ago. 2025.

SALES, M. P. U. et al. Update on the approach to smoking in patients with respiratory diseases. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 45, n. 3, 2019.