



INTEGRAREE

PROGRAMA ESPANHOL PARA PARAR DE FUMAR SEM USO DE MEDICAÇÃO

Em 1960 surgiram os primeiros relatórios científicos relacionando o consumo de cigarros a prejuízos na saúde. Atualmente os malefícios do fumar são amplamente conhecidos. Sabe-se, por exemplo, que o tabagismo é fator causal de 50 doenças diferentes, destacando-se as cardiovasculares, respiratórias e cancerosas. No mundo, 5 bilhões de pessoas morrem por ano em decorrência do consumo de tabaco, e no Brasil, são 200 mil vítimas por ano.

Sobre os benefícios de parar de fumar, a literatura demonstra que o organismo pode recuperar a saúde de um não fumante em longo prazo. De acordo com o Ministério da Saúde, INCA (2001), após 1 ano sem fumar, o risco de morte por infarto do miocárdio se reduz à metade, após 5 a 10 anos sem fumar, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram e após 20 anos sem fumar, o risco de contrair câncer de pulmão será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Diante deste problema de saúde pública, as áreas de saúde vem se esforçando para ajudar pessoas que desejam parar de fumar. A medicina, por exemplo, vem testando diversos medicamentos que auxiliam na retirada do cigarro, como os adesivos de nicotina e antidepressivos. Já a Psicologia vem desenvolvendo diversos programas de intervenção psicoterapêutica que ajudam a parar de fumar. Algumas pessoas se beneficiam dos medicamentos, no entanto, algumas têm contra-indicações e outras não querem fazer uso dos mesmos. O importante é saber que cada indivíduo vai encontrar a melhor forma de parar de fumar, sendo que alguns vão conseguir fazer isso sozinhos, de um dia para o outro, e outros vão precisar de ajuda profissional.

Dentre os diversos programas psicoterapêuticos para parar de fumar, existe um programa que foi desenvolvido na Espanha, por Elisardo Becoña, em 1993. Becoña é Doutor em Psicologia e responsável pela Unidade de Tabagismo da Universidade de Santiago de Compostela. Os resultados satisfatórios deste programa vêm sendo observados há mais de 10 anos, em trabalhos de pesquisa e de assistência à população. Dos fumantes que participam do tratamento, entre 58 e 85% deixam de fumar. Este programa foi avaliado na população brasileira, como forma de pesquisa de dissertação de mestrado, na Universidade Estadual de Londrina. Dos fumantes que participaram do tratamento, 62% deixaram de fumar. Diante dos bons resultados, esse programa está



INTEGRAREE

sendo oferecido em Curitiba, pela Psicóloga Juliana Gavazzoni, a qual realizou a avaliação do programa na população brasileira durante sua pesquisa de mestrado.

Este tratamento se constitui de 6 sessões terapêuticas, as quais são realizadas uma vez por semana. Para lidar com a dependência física, orienta-se a redução gradual da nicotina, através de trocas de marcas, e posteriormente, a redução do consumo de cigarros. Desta forma, evita-se a síndrome de abstinência (sintomas desagradáveis provocados pela retirada do cigarro). Além disso, várias estratégias são utilizadas para lidar com a dependência psicológica, ou seja, o condicionamento que é desenvolvido pelas associações entre o cigarro e algumas situações (por exemplo: fumar depois do almoço, com o café, dirigindo, bebendo, para relaxar, para lidar com a solidão, quando está com problemas, etc.). Para maiores informações, entre em contato.

Juliana Accioly Gavazzoni
Psicóloga CRP 08/09047

Clínica Integraree
Responsável pelo Programa:
Juliana Accioly Gavazzoni CRP- 08/09047
Psicóloga, Especialista em Psicoterapia Comportamental e Cognitiva, Mestre em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina.
Contato: 3338-9806 / 9105-9006

** Os artigos publicados neste site são de responsabilidade exclusiva de seus autores e não expressa necessariamente a opinião dos demais profissionais da Clínica Integraree.*