

2023-05-30 10:32:17

<http://justnews.pt/noticias/os-cuidados-primarios-tem-um-papel-fundamental-na-intervencao-junto-dos-fumadores>

«O tabagismo é uma doença e, como tal, precisa de ser tratada como todas as outras»

"A intervenção em cessação tabágica não tem que ser necessariamente demorada", afirma Lourdes Barradas, diretora do Serviço de Pneumologia do IPO de Coimbra. Na sua opinião, uma boa avaliação da motivação, a transmissão de mensagens claras personalizadas e a elaboração de um plano que tratamento "pode ser suficiente e evitar a referência para uma consulta especializada".

"Não existe um nível seguro de exposição ao tabaco"

De acordo com a OMS, o tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas a cada ano. Mais de 7 milhões dessas mortes são resultado do uso direto do tabaco, enquanto cerca de 1,2 milhões decorrem da exposição ao fumo passivo. Mais de 80% dos 1,3 mil milhões fumadores de tabaco em todo o mundo vivem em países subdesenvolvidos, onde o impacto das doenças e mortes relacionadas com o tabaco ainda é maior.

Lourdes Barradas é categórica ao afirmar que "todas as formas de tabaco são nocivas e não existe um nível seguro de exposição ao tabaco". Segundo a própria, "a maior parte dos fumadores conhece os riscos e gostaria de deixar de fumar, mas, sem ajuda, só menos de 5% é que consegue fazê-lo".

Por isso, "é da responsabilidade do profissional de saúde alertar para os riscos, mostrar as vantagens e incentivar a cessação tabágica, sendo que, muitas vezes, não há necessidade de referenciar os utentes para uma consulta especializada. A intervenção breve pode ser suficiente, se as mensagens forem claras e objetivas e se houver empatia entre médico e utente".



Lourdes Barradas: “O tabagismo é uma doença e, como tal, precisa de ser tratada como todas as outras”

A pneumologista realça que “a intervenção não tem de ser necessariamente demorada”, estando a sua eficácia relacionada com “uma boa avaliação da motivação, a transmissão de mensagens claras personalizadas e a elaboração de um plano tratamento que o utente possa seguir, abordagem perfeitamente exequível pelos CSP”.

Quanto à forma de abordagem, sublinha:

“Deve ter em conta o tipo de fumador que temos à frente. Tratando-se de um jovem, devemos incidir essencialmente nas vantagens da cessação tabágica ao nível da melhoria da pele e do hálito e da prevenção da impotência. Nestes casos, muitas vezes, o apoio a nível comportamental é suficiente. Tratando-se de uma mulher, devemos falar da prevenção da osteoporose e da redução do risco de desenvolver cancro do colo do útero, especialmente se for portadora de HPV. No caso das grávidas, é importante referir o risco de aborto, de hemorragia uterina e de baixo peso à nascença.”

A diretora do Serviço de Pneumologia do IPO de Coimbra avança que “a taxa de sucesso está diretamente relacionada com a motivação do fumador” e refere que as opções terapêuticas existentes no mercado são os substitutos de nicotina, onde se incluem os patches, as pastilhas e os sprays, a bupropiona e a citisina.

No entanto, alerta que “a terapêutica só deve ser iniciada se o utente estiver realmente motivado”, mas realça que também cabe “aos profissionais de saúde sensibilizar sempre pela positiva e não adotar uma atitude fundamentalista e de punição, que até pode ativar um sentimento de recusa no utente em querer permanecer em consulta”. Nesse sentido, é importante, sim, “transmitir os riscos de continuar a fumar e essencialmente as vantagens que há em parar”.



Integrar a cessação tabágica no plano terapêutico dos doentes

A diretora do Serviço de Pneumologia do IPO de Coimbra salienta que “o tabagismo é uma doença e, como tal, precisa de ser tratada como todas as outras”, alertando que “a cessação tabágica se reflete numa diminuição do risco de mortalidade de cerca de 30% a nível cardiovascular”.

A este nível, refere que “é frequente ver doentes que são fumadores medicados para a sua patologia cardiovascular, com xantinas e betabloqueantes, por exemplo, o que não deixa de ser extremamente importante, mas é preciso não esquecer que não fumar faz parte do estilo de vida saudável e é umas das medidas mais impactantes na diminuição da mortalidade”.

Enquanto face à generalidade dos utentes, “a abordagem pode e deve ser feita ao nível dos CSP”, Lourdes

Barradas alerta que “no caso do doente portador de cancro, a situação é diferente, pois o apoio deve ser dado em consulta de apoio intensivo”. Nesse contexto, “uma equipa multidisciplinar deverá abordar a dependência física e psicológica, alertar para os riscos de continuar a fumar e mostrar os benefícios da cessação”.

A médica sublinha a importância de a cessação tabágica ser “parte integrante do tratamento do doente oncológico”.

Ressalva que “pela sua maior dependência de nicotina, a duração do tratamento pode ser mais prolongada, ente seis a 12 meses”. No entanto, “a sua concretização revela-se de extrema importância, permitindo aumentar a qualidade de vida destes doentes e a eficácia do tratamento, seja cirúrgico, de radioterapia ou de quimioterapia”.



Desmistificar a menor prejudicialidade das novas formas de tabaco

Quanto às novas formas de tabaco, que têm “cativado principalmente o público jovem e o sexo feminino a iniciar hábitos tabágicos, consequência de uma publicidade muito agressiva que alega a sua menor nocividade”, Lourdes Barradas rejeita essa tese, alertando que “todas comportam riscos para a saúde e não há um nível seguro de exposição ao tabaco”.

Fundamenta a sua ideia com base também na recomendação da “OMS de que os cigarros eletrónicos e o tabaco aquecido sejam melhor regulamentados pelos governos dado o risco aumentado que comportam para o aparecimento de doenças, nomeadamente a nível cardiovascular”.

Neste âmbito, na sequência da nova medida anunciada pelo governo britânico a 11 de abril, de distribuir gratuitamente cigarros eletrónicos a um milhão de fumadores no país a fim de ajudar as pessoas a parar de fumar, Lourdes Barradas adianta que rapidamente a Sociedade Portuguesa de Pneumologia e a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia emitiram um manifesto conjunto a posicionar-se contra aquela estratégia.



Entregue nas unidades de saúde familiar (USF) de Portugal, o Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários tem como missão a partilha entre profissionais de **boas práticas** desenvolvidas no âmbito do **SNS**.