



**ENSP**

r

n n?

**Início**

## Após completar o curso você estará habilitado a:

01

Ter conhecimento sobre os aspectos psicológicos e físicos da dependência de nicotina (tabagismo).

02

Se familiarizar com a fisiopatologia associada à dependência de nicotina.

03

Entender os sintomas associados à abstinência e fissura que tornam o processo desafiador.



**Eu gosto de fumar**

**Me ajuda a relaxar**

**Faz parte da minha rotina**


**Me ajuda a pensar melhor**

**Me alivia do estresse**

**Fumar me estimula**




# Por que é tão difícil parar de fumar?

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide with his hands open as if speaking.

Não.

Sim!

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide with his hand on his chin in a thoughtful pose.

Falta de força de vontade ?

Vício e/ou dependência ?

# Por que as pessoas fumam ?

**Dependência de nicotina.**

**Abstinência & fissura**

**Fatores que influenciam o tabagismo & rotina.**

**Estilo de vida e saúde mental comprometidos.**





Atualmente, a maioria (60-70%) dos fumantes são dependentes de nicotina.

<b>Tábaco</b>	<b>32%</b>
Heroína	23%
Cocaína	17%
Álcool	15%
Estimulantes	11%
Ansiolíticos	9%
Cannabis (maconha)	9%
Analgésicos	8%
Inalantes	4%



**A dependência  
de nicotina:**



Existem grandes variações no metabolismo da nicotina que afetam a cessação do consumo.

O metabolismo mais lento permite que o cérebro e o corpo atendam as necessidades da nicotina, com o:

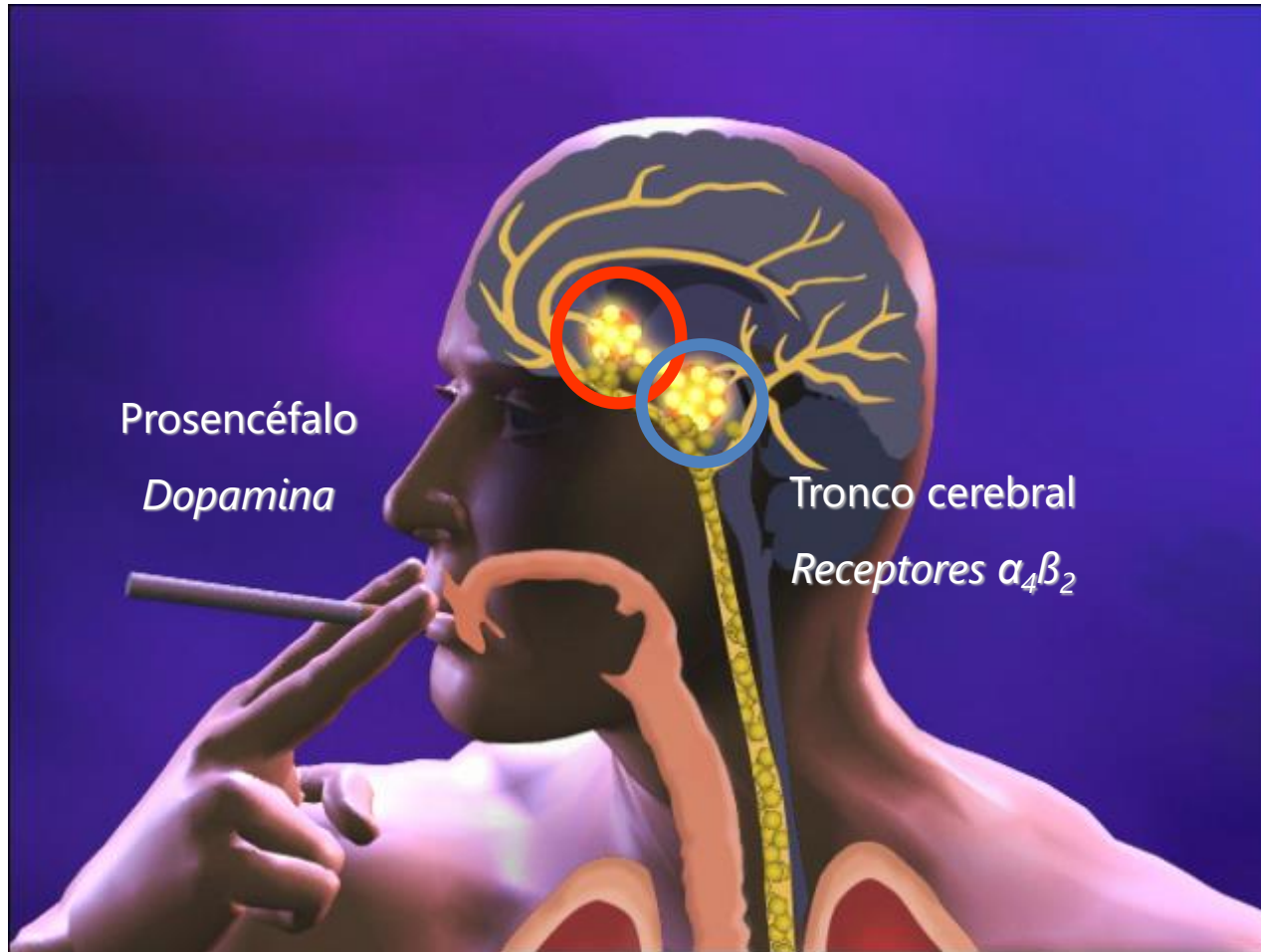
- ❑ Menor consumo de cigarros;
- ❑ Redução da intensidade de fumo;
- ❑ Redução dos sintomas de abstinência;
- ❑ Taxas de abandono mais altas.

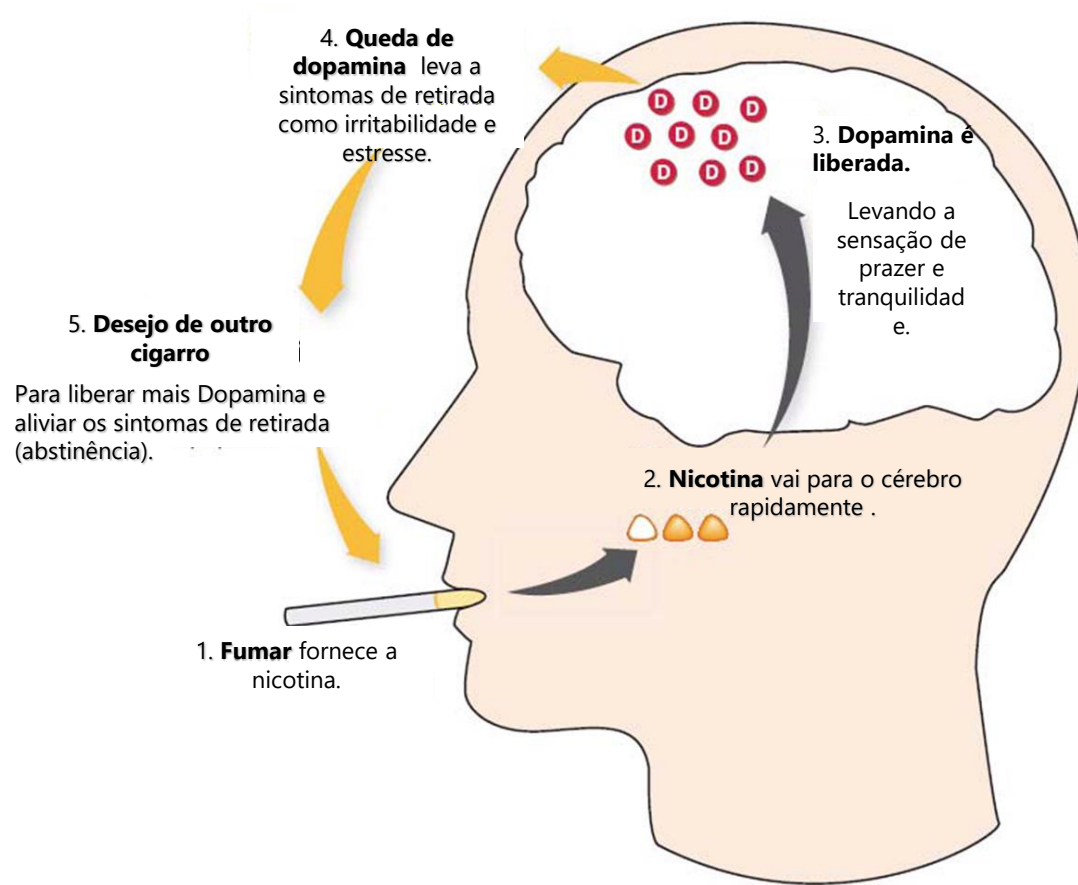


# Quais os químicos presentes no cigarro?

Químico	Onde é encontrado:
Acetona	Tintas e removedor de esmalte.
Amônia	Produtos para a limpeza de janelas e banheiros.
Arsênio	Inseticidas.
Benzeno	Tinta e removedores de tintas.
Cádmio	Baterias.
Cianeto de hidrogênio	Veneno utilizado nas câmaras de gás.
Alcatrão	Asfalto.
Mercúrio	Termômetros.
Monóxido de carbono	Exaustor de carros.
Chumbo	Tinta, baterias.
Tolueno	Explosivos, borracha e adesivos.









Concentração de nicotina no sangue:



Nível de  
satisfação

Sensação  
de

cigarros

cigarros

cigarros

horas



Sintomas de abstinência de nicotina aparecem tipicamente de 3 a 5 dias após de parar de fumar.



Sintomas	Duração	Prevalência
Irritabilidade / agressividade	< 4 semanas	50%
Sintomas depressivos	< 4 semanas	60%
Inquietabilidade	< 4 semanas	60%
Falta de concentração	< 2 semanas	60%
Aumento do apetite	> 10 semanas	70%
Tontura	< 48 horas	10%
Despertares noturnos	< 1 semana	25%
Constipação	> 4 semanas	17%
Úlceras na boca	> 4 semanas	40%
Desejo ou vontade de fumar	> 2 semanas	70%

# Rotina & fatores que influenciam o consumo de cigarro:



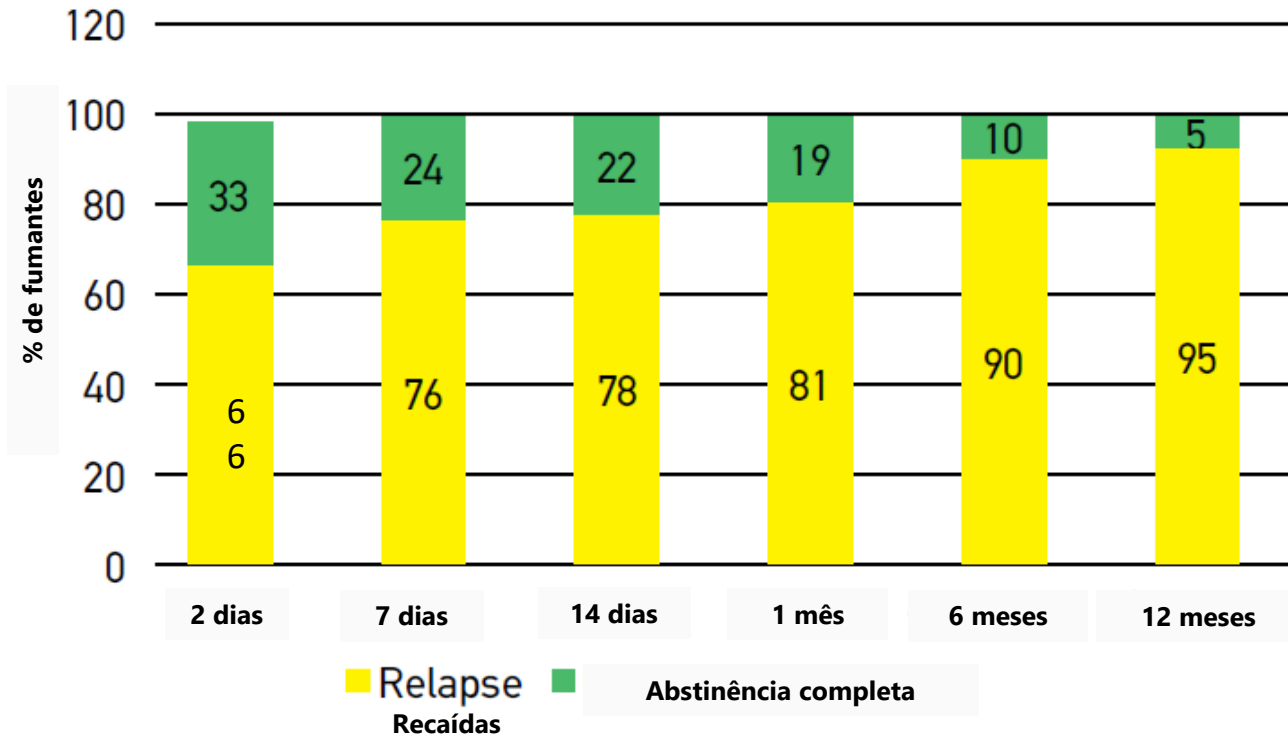


Muitos dos usuários de tabaco, o utilizam para ajudar a aliviar o estresse ou problemas de humor.



A dependência de nicotina é uma condição recidivante crônica.

# Gráfico de recaída no primeiro ano – sem ajuda profissional:



**Não há nada mais poderoso que você possa fazer para o seu paciente que fuma que ajudá-lo a parar de fumar.**