

Módulo 3: Terapia Comportamental. Parte 1



ENSP

Início

Após completar o curso você estará habilitado a:

01

Entender o papel da terapia em ajudar os pacientes a parar de fumar.

02

Aumentar o conhecimento das técnicas de mudanças de comportamento utilizadas para apoiar a cessação do tabagismo, incluindo a terapia cognitivo-comportamental.





O apoio psicológico para o fim do tabagismo deve ser integrado no tratamento médico do paciente dependente de nicotina, incluindo a farmacoterapia (nível de evidência A).



Terapia:

Farmacoterapia:





Intervenção mínima:



Suporte de tratamento especializado:

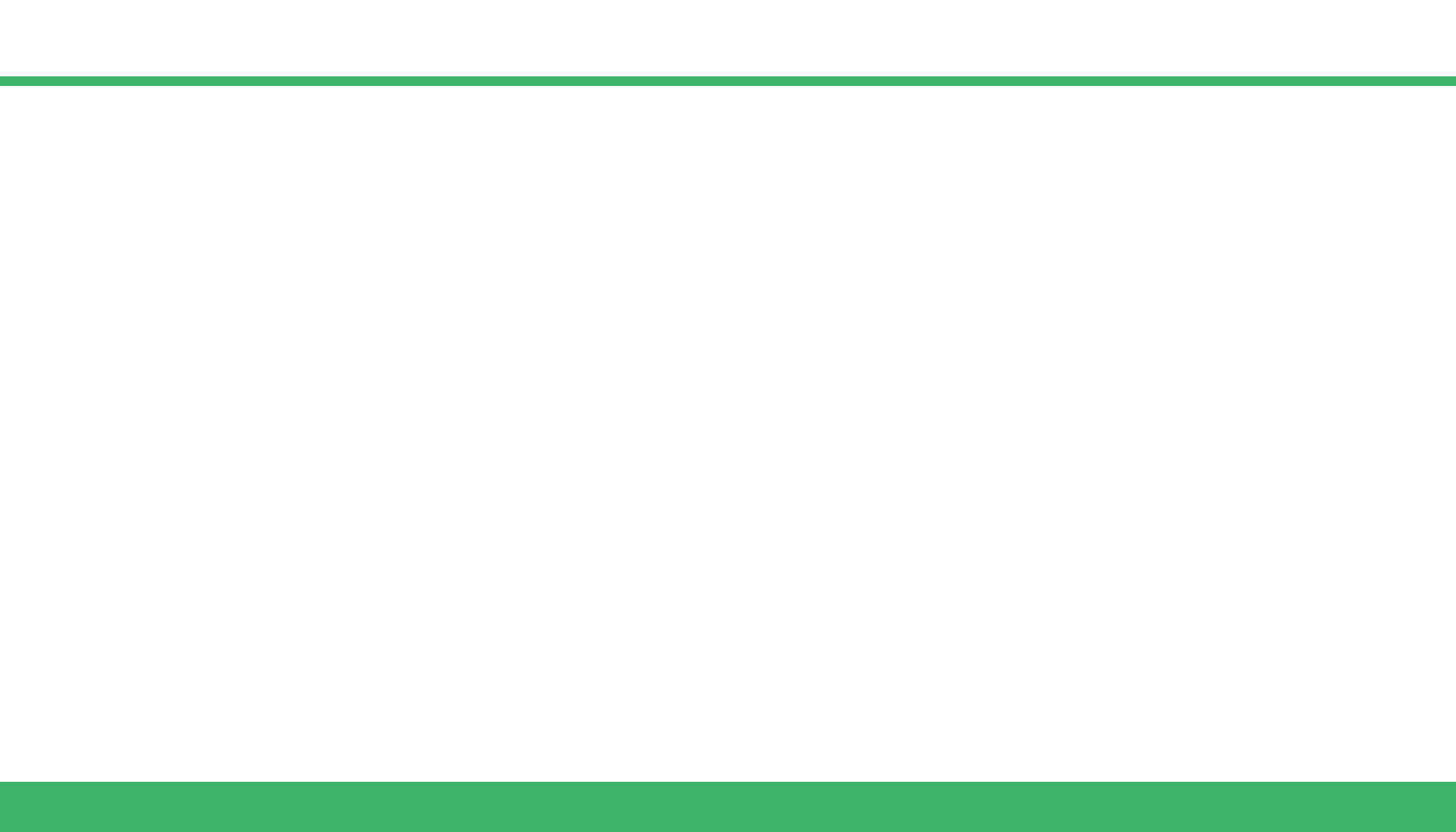




Existe uma forte relação entre o número de sessões de aconselhamento. Na medida do possível, os médicos devem fornecer várias sessões, além de medicação, para seus pacientes que estão tentando parar de fumar (nível de evidência A).

Intervenções comportamentais:

TIPO DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO





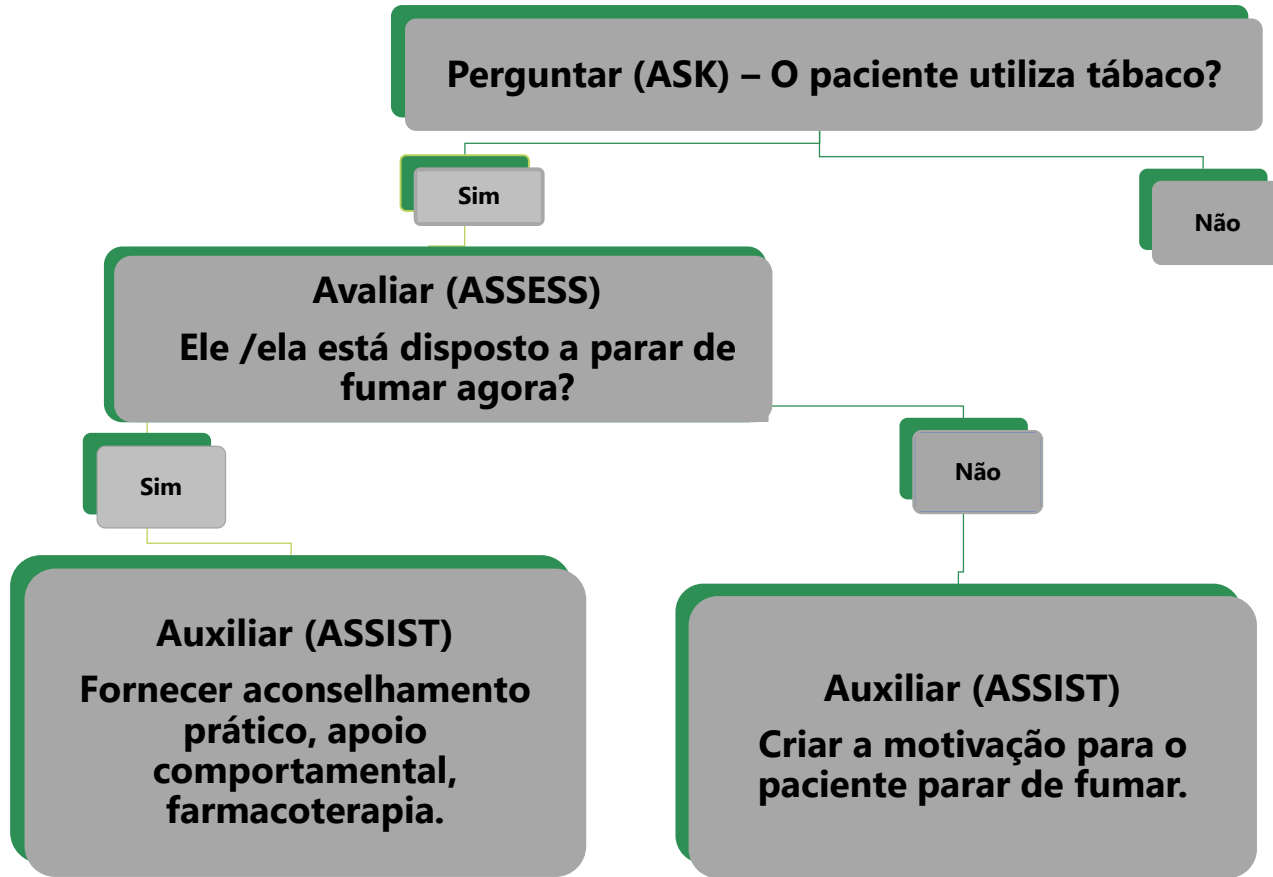
O Guideline europeu de tratamento contra o tabagismo feito pela ENSP recomenda:



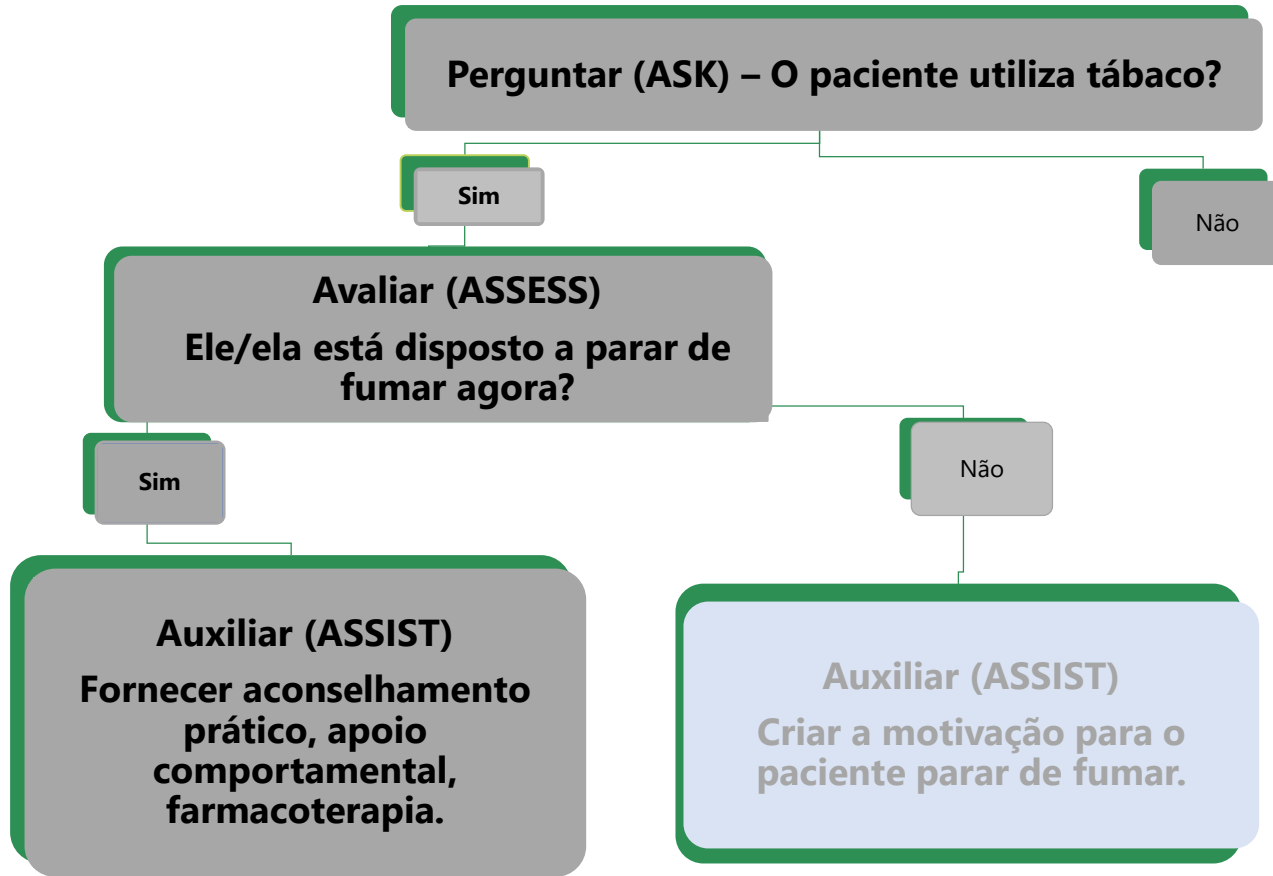


Você deseja parar de fumar agora?

Quais são seus sentimentos sobre parar de fumar agora ?



Ajudando o fumante motivado a parar de fumar



A TCC tem sido extensivamente avaliada em ensaios clínicos rigorosos e tem sólido suporte empírico como uma técnica eficaz para aumentar a abstinência do tabagismo.



-
-
-







Definir uma "data de parar":



A regra de “nem mesmo uma tragada”:



Preparando o paciente para a data combinada de parar de fumar:



Diga aos amigos e familiares que você está desistindo e peça pelo apoio deles;

Identifique uma pessoa para te dar apoio (se apropriado);

Escreva em um pedaço de papel as razões pelas quais ele/ela quer parar de fumar e mantenha em um local visível;

Identifique o que ele/ela irá usar como substituição para o ato de fumar;

Identifique situações onde ele/ela poderá ser tentado a fumar e formular um plano para o que fazer nesse momento;



Jogue fora todos os seus cigarros, cinzeiros e isqueiros;

Faça um esforço consciente para não estar perto de pessoas que fumam;

Mude rotinas, hábitos ou espaço associados ao fumo para você;

Evite lugares em que você pode ser tentado a fumar, especialmente aqueles que envolvem álcool;

Quando o estresse chegar é necessário ter outras formas de lidar, em vez de recorrer aos cigarros;

Explique a dependência de nicotina e o processo de parar de fumar:

Informe aos pacientes que os sintomas de abstinência geralmente atingem o pico entre a 1^a a 2^a semana após a parada, mas podem persistir por meses e que essa é uma parte normal do processo de abandono.

Rever sintomas típicos de abstinência, incluindo mudanças no humor, dificuldade para fumar.





Geralmente são intensos por 3 a 5 minutos e reduzem com frequência ao longo do tempo.

Demorar

Distrair

Beber água

**Respirações
s
profundas**



**Uso de NRT
de curta
duração**



“Rotinas” de fumo são rotinas diárias que o paciente associa com o tabagismo:

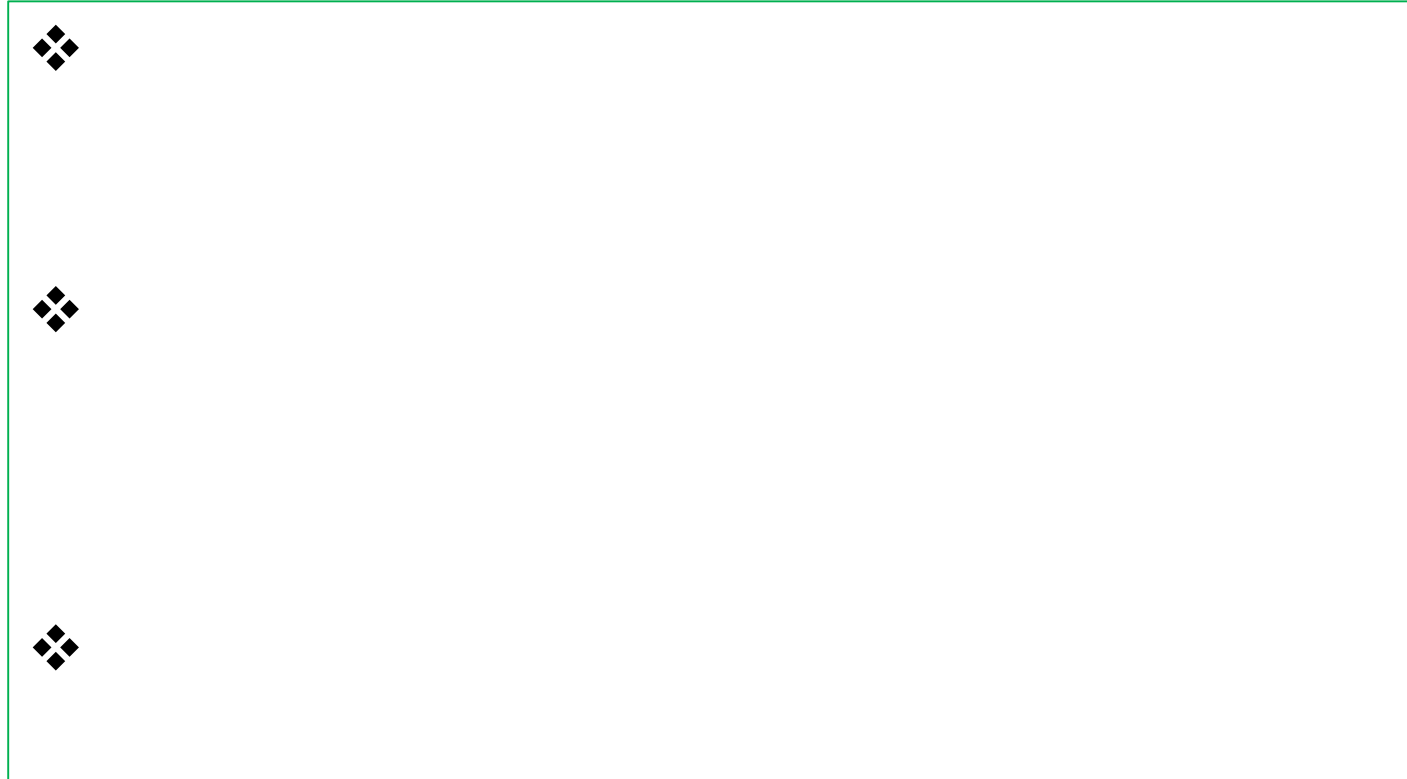
- Café da manhã
- Dirigir
- Intervalos
- Depois do jantar

Um "**gatilho**" é uma "coisa" ou um evento ou um período de tempo que tenha sido associado ao uso de drogas no passado.

Situações que envolvem gatilhos têm sido altamente associadas ao uso do tabaco e são referidas como situações de **alto risco**.



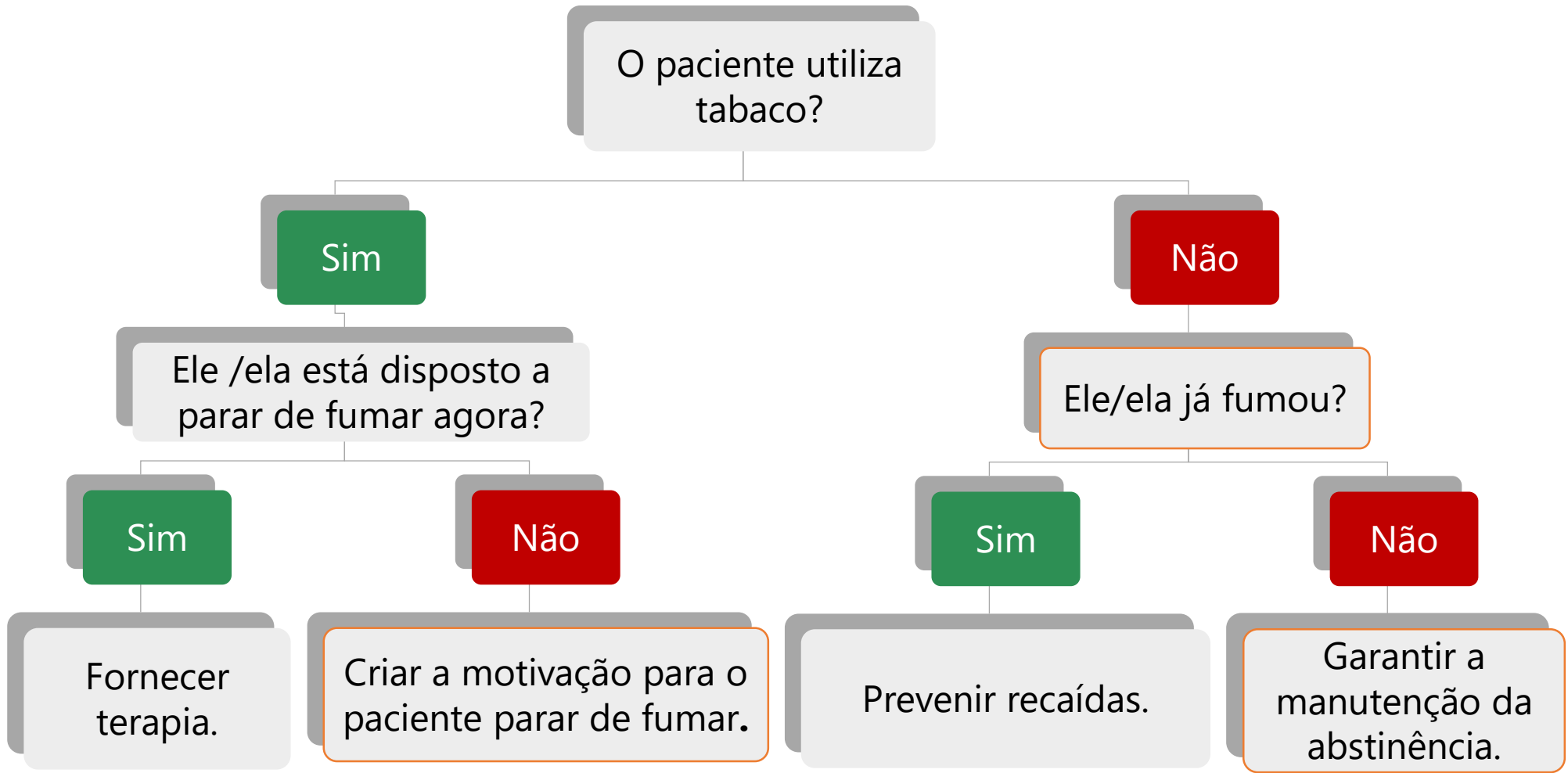




Reforçar a importância do uso correto dos medicamentos para deixar de fumar:



Pacientes que pararam recentemente:





*Você ainda sente a necessidade /
desejo de fumar?*

*O que seria necessário para
aumentar ainda mais suas
chances de parar de fumar?*

Módulo 3- Aconselhamento comportamental
Parte 2– Aumentando a motivação do
paciente para abandonar o tabagismo.