

# EXPERIÊNCIA DE FUMANTES QUE CONSEGUIRAM ABANDONAR O HÁBITO DE FUMAR NO GRUPO DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO TABAGISMO

Paloma Prata de Oliveira<sup>1</sup>, Pâmella Aparecida de Lima<sup>1</sup>, Thaís Barreiros Tavares<sup>1</sup>, Marcelo Henrique da Silva<sup>2</sup>, Vanderleia Soeli de Barros Zampier<sup>2</sup>, Maria Cristina Pinto de Jesus<sup>1</sup>

**Introdução:** Manter a abstinência do tabaco a longo prazo requer uma mudança substancial no estilo de vida. Estudos internacionais mostram que a automotivação se configura como um dos determinantes mais importantes para a prevenção de recaídas tanto a curto como a longo prazo.<sup>1,2</sup> **Objetivos:** Objetivou-se compreender vivência da manutenção da abstinência por ex-fumantes. **Metodologia:** Pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa que teve como referencial teórico metodológico a Fenomenologia Social de Alfred Schütz. O estudo foi realizado com 13 usuários adultos, que participavam de encontros do grupo de tabagismo, com a finalidade de fazer a manutenção da cessação do hábito de fumar, em Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS), de um município de Minas Gerais. **Resultados:** Os resultados foram organizados em categorias temáticas e discutidos com base no referencial teórico. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos, conforme Parecer nº 699.381/2014. CAAE: 31814214.1.0000.5147. Participaram do estudo três homens e nove mulheres, com média de idade de 57,8 anos. Tempo médio de tabagismo de 40 anos. A maioria começou a fumar na adolescência (12 anos). A maioria fez de 3 a 5 tentativas para conseguir parar de fumar. Todos usaram algum medicamento, adesivo ou bupropiona para auxiliar na cessação do tabaco. Estão sem fumar há 5 anos em média. Emergiram dos depoimentos de ex-fumantes significados que mostram ganhos na saúde, sociabilidade e nas finanças, assim como a dificuldade de conviver com os sintomas da abstinência e com o aumento do peso corpóreo. Os ex-tabagistas evidenciaram autodeterminação e utilização de estratégias substitutivas, para manterem a abstinência do cigarro e esperam com isso se manter longe do tabaco. **Discussão/ Conclusão:** O conhecimento acerca da subjetividade inscrita na manutenção da abstinência do tabaco por ex-fumantes poderá favorecer a discussão e a criação de estratégias de saúde voltadas para apoiar as pessoas dependentes do cigarro a manterem a abstinência.

## REFERÊNCIAS

1. Abdullah AS, Driezen P, Quah AC, Nargis N, Fong, GT Predictors of smoking cessation behavior among Bangladeshi adults: findings from ITC Bangladesh survey. *Tob Induc Dis.* 2015 Aug; 11;13(1):23. doi: 10.1186/s12971-015-0050-y eCollection 2015.
2. Jardin BF, Carpenter MJ. Predictors of quit attempts and abstinence among smokers not currently interested in quitting. *Nicotine Tob Res.* 2012 Oct.; 14(10):1197-204. Epub 2012 Mar 1.

---

<sup>1</sup> Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

<sup>2</sup> Secretaria de Saúde de Juiz de Fora.

Contato: palomaprata@hotmail.com.