



*Dia 31 de Maio celebra-se o Dia Mundial Sem Tabaco. Esta efeméride foi criada pelos Estados-membros da Organização Mundial de Saúde em 1987, com o propósito de desencorajar a utilização de tabaco sob qualquer forma, assim como consciencializar e apelar às pessoas, ao público e aos governos para que tomem medidas para promover um estilo de vida sem fumo.*

De acordo com o Relatório do Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo, o tabaco continua a ser uma das principais causas evitáveis de doença e de morte prematura, contribuindo para mais de uma em cada dez mortes registadas anualmente no nosso país.

Apesar de os malefícios do tabaco serem sobejamente conhecidos e amplamente divulgados, a Organização Mundial de Saúde estima que, todos os anos, os produtos de tabaco matam mais de 8 milhões de pessoas. Destas, mais de um milhão de pessoas morrem de exposição ao fumo passivo.

O tabagismo é um fenómeno complexo, determinado por múltiplos fatores: cultural, social, económico e comportamental, sendo considerado pela Organização Mundial de Saúde, como uma doença de foro respiratório dado que os seus compostos químicos, causam dependência e alterações nos indivíduos que fumam.

Efetivamente, o ideal, é nunca começar a fumar, mas para quem fuma, os benefícios da cessação tabágica são imensos e, alguns deles, quase imediatos: Em 20 minutos, a frequência cardíaca e pressão arterial diminuem; em 12 horas, o nível de monóxido de carbono no sangue normaliza; de 2 a 12 semanas, a circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta; de 1 a 9 meses, a tosse e a falta de ar diminuem; após 1 ano, o risco de doença cardíaca coronária é cerca de metade do de um fumador; após 5 anos, o risco de acidente vascular cerebral é reduzido ao de um não fumador; após 10 anos, o risco de cancro da boca, garganta, esófago, bexiga, colo do útero e pâncreas diminui significativamente e o risco de cancro de pulmão cai para cerca da metade de um fumador. Além de tudo isto, parar de fumar diminui ainda o risco de muitas doenças relacionadas com a exposição ao fumo passivo, sobretudo em crianças.

Para o sucesso de um programa de cessação tabágica, a motivação intrínseca é fundamental, pois a transição de fumador para ex-fumador origina alteração na imagem, alteração do comportamento social e síndrome de

abstinência física, estando muitas vezes associado a um aumento dos níveis de ansiedade e stress, o que dificulta todo o processo.

O enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação, de acordo com o seu perfil de competências específicas, avalia o risco de alteração da funcionalidade respiratória, assim como os aspetos psicossociais que interferem nos processos adaptativos e de transição referentes à cessação tabágica; diagnostica as respostas humanas desadequadas e identifica as necessidades de intervenção para otimizar e/ou reeducar a função, nomeadamente ao nível respiratório e cardíaco; define e hierarquiza as prioridades de saúde de acordo com projeto de saúde da pessoa em processo cessação tabágica, discutindo com a pessoa as práticas de risco e as estratégias para a sua redução; implementa planos de intervenção para a redução do risco e planos de reeducação funcional cardíaca e respiratória, de forma a capacitar a pessoa e a promover a sua qualidade de vida.

O enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação, durante o processo de cessação tabágica, desempenha um papel preponderante, intervindo ao nível dos fenómenos do foro cardiorrespiratório (como ventilação, expetorar, intolerância à atividade, entre outros), prevenindo complicações e evitando incapacidades, devendo adequar os programas de reabilitação às necessidades específicas de cada pessoa.

#### Referências:

- Albuquerque, M. (2020). A pessoa na consulta de cessação tabágica: papel do enfermeiro de reabilitação (Dissertação de mestrado). Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Mateus, C. (2019). Cuidar da pessoa em processo de cessação tabágica: intervenção do enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação. (Relatório de estágio). Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.
- Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação. (2015). Padrão documental dos cuidados de enfermagem da especialidade de enfermagem de reabilitação. Ordem dos Enfermeiros.
- Regulamento n.º 392/2019. Regulamento de competências específicas do enfermeiro especialista em Enfermagem de Reabilitação Diário da República, 2ª série N.º 85 3 de maio de 2019. Ordem dos Enfermeiros. Lisboa.
- <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo.aspx>
- <https://www.fundacaoportuguesadopolmao.org>
- <https://www.ligacontracancro.pt>
- <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>