

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Antoniela Vitória Cabral da Silva

Relatos de ex-tabagistas: motivos de uso e cessação do tabaco

Reports of ex-smokers: reasons for tobacco use and cessation

Porto Alegre, janeiro de 2023.

Antoniela Vitória Cabral da Silva

Entrevistando ex-tabagistas: relatos de ex-fumantes após o abandono do cigarro

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fonoaudiologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Fonoaudiologia.

Orientadora: Profa. Dra. Andrea Wander Bonamigo

**Porto Alegre
2023**

Catálogo na Publicação

Silva, Antonieia Vitória Cabral da
Entrevistando ex-tabagistas: relatos de ex-fumantes
após o abandono do cigarro / Antonieia Vitória Cabral da
Silva. -- 2022.
17 p. : 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) --
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto
Alegre, Curso de Fonoaudiologia, 2022.

Orientador(a): Andrea Wander Bonamigo.

1. Abandono do Tabagismo. 2. Políticas Públicas. 3.
Promoção da Saúde. 4. Saúde Coletiva. I. Título.

DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho aos meus pais, Tony e Adriana, por todo suporte, amor e atenção, à minha irmã, Kalinka, por, mesmo longe, sempre se fazer presente e ao meu namorado, Guilherme, por todo carinho, paciência e cuidado.

Sem vocês quatro, eu não teria chegado até aqui.

RESUMO

Objetivo: identificar quais razões levaram os participantes a iniciar e cessar o uso do cigarro, analisar quais alterações perceberam na sua saúde durante ou após o período fazendo uso do tabaco e analisar a opinião dos participantes acerca dos prejuízos econômicos causados pelo uso do cigarro. **Métodos:** A pesquisa foi realizada de forma online via Google Forms utilizando o método “bola de neve”. O critério de inclusão foi ter sido tabagista e já ter abandonado o vício. Foram excluídas do estudo pessoas que ainda façam uso do tabaco ou que nunca foram tabagistas. O formulário consistia em perguntas cujos conteúdos abrangeram: motivos que os levaram a iniciar e cessar o uso do tabaco, número de cigarros consumidos diariamente/semanalmente, se houve alterações na saúde e, caso sim, quais foram e se o valor da carteira de cigarro foi ou não um dos motivos para cessação do vício. **Resultados:** o principal motivo apontado por 50,19% dos participantes para início do uso de cigarro foi o convívio social com família e amigos fumantes, ocasionando o fácil acesso ao cigarro, antigamente, em eventos sociais. 42,26% dos participantes afirmaram ter abandonado por questões de saúde, 14,34% por questão de gravidez (própria e/ou na família) e 6,41% abandonaram por questões de inclusão social. **Conclusão:** Os resultados encontrados apontam a importância da criação de mais estratégias e ações de combate ao uso do cigarro que apresentem a importância do abandono precoce tanto para a saúde e economia pessoal quanto pública.

Descritores: Abandono do Tabagismo; Políticas Públicas; Promoção da Saúde; Saúde Coletiva.

SUMMARY

Objective: to identify what reasons led participants to start and stop cigarette use, to analyze what changes they noticed in their health during or after the period in which they used tobacco and to analyze the participants' opinion about the harm caused by the use of tobacco cigarette. **Methods:** The survey was conducted online via Google Forms using the “snowball” method. The inclusion was having been a smoker and having already given up the habit. People who still use tobacco or who have never been smokers were excluded from the study. The form consisted of questions whose content covered: reasons that led them to start and stop using tobacco, number of cigarettes consumed daily/weekly, if there were changes in health and, if so, what they were and if the value of the cigarette pack was or was not one of the reasons for cessation of addiction. **Results:** the main reason given by 50.19% of the participants for starting to use cigarettes was socializing with family and friends who smoke, causing easy access to cigarettes, in the past, at social events. 42.26% of the participants said they had dropped out due to health issues, 14.34% due to pregnancy (their own and/or in the family) and 6.41% dropped out due to social inclusion issues. **Conclusion:** The results found point to the importance of creating more strategies and actions to combat cigarette use that show the importance of early cessation for both personal and public health and economy.

Descriptors: Smoking cessation; Public politic; Health promotion; Collective Health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
MÉTODOS	8
RESULTADOS	10
DISCUSSÃO	11
CONCLUSÃO	12
CONFLITOS DE INTERESSES	13
REFERÊNCIAS	14

INTRODUÇÃO

O tabagismo é uma doença crônica causada pela dependência da nicotina¹ presente nos produtos à base de tabaco. Ele é considerado a maior causa evitável de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo e um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis². O uso do tabaco passou a ser identificado como fator de risco para uma série de doenças por volta dos anos 50. A Organização Mundial da Saúde aponta que o tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano³. Mais de 7 milhões dessas mortes ocorrem devido ao uso direto deste produto, enquanto cerca de 1,2 milhão são de fumantes passivos: tabagismo passivo é a inalação da fumaça de derivados do tabaco por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em diferentes ambientes respirando as mesmas substâncias tóxicas que o fumante inala⁴. Apenas no Brasil, o número de mortes anuais ultrapassa 200 mil⁵.

Em 1989, no Brasil, 34,8% da população acima de 18 anos era fumante, de acordo com a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN). Entre 1989 e 2010, a queda do percentual de fumantes no Brasil foi de 46%, isso é visto também como uma consequência das Políticas de Controle do Tabagismo implementadas no país que, de certa forma, contribuíram para que essa porcentagem fosse alcançada⁶. Uma queda expressiva nesses números é observada em comparação com o ano de 2019 quando, segundo a Pesquisa Especial sobre Tabagismo (Petab), este percentual era de 12,6 %⁷. Contudo os números permanecem sendo alarmantes: 443 pessoas morrem a cada dia por causa do tabagismo no Brasil⁸. R\$125.148 bilhões são os custos dos danos produzidos pelo cigarro no sistema de saúde e na economia e 161.853 mortes anuais poderiam ter sido evitadas⁷. Quanto ao número de mortes atribuíveis ao tabagismo em 2020, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), 37.686 correspondem à Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica, 33.179 a doenças cardíacas, 24.443 ao câncer de pulmão, 18.620 ao tabagismo passivo e outras causas, 12.201 à pneumonia e 10.041 ao acidente vascular cerebral (AVC)⁹.

O Centers for Disease Control and Prevention (CDC)^{10 11} afirma que o tabaco fumado em qualquer uma de suas formas causa a maior parte dos cânceres de pulmão e contribui de forma significativa para acidentes cerebrovasculares e ataques cardíacos fatais. Os produtos de tabaco que não produzem fumaça também são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças como cânceres e muitas patologias buco-dentais⁶.

Segundo uma pesquisa realizada pela Fiocruz¹², 34% dos fumantes brasileiros declararam ter aumentado o número de cigarros fumados durante a pandemia da Covid-19. Este crescimento, de acordo com o mesmo estudo, está associado à deterioração da saúde mental dos tabagistas, com piora de quadros de depressão, ansiedade e insônia. Atualmente, 9,8% da população brasileira se declara fumante, cerca de 20 milhões de pessoas. Ou seja: o aumento no número de cigarros pode ter atingido até sete milhões de pessoas.

Dessa forma, a identificação de fatores que determinem os principais motivos de início e fim do uso do tabaco são indispensáveis para o planejamento e organização de ações específicas para o controle e combate ao uso de tabaco. O objetivo deste trabalho foi identificar quais razões levaram os participantes do estudo a iniciar o uso e depois abandonar o cigarro, analisar quais alterações essas pessoas perceberam na sua saúde durante ou após o período fazendo uso do tabaco, analisar a opinião dos participantes acerca dos prejuízos econômicos causados pelo uso do cigarro. Dessa forma, será possível identificar e criar novas abordagens para combater o vício em tabaco, promover a saúde da população e contribuir com as políticas públicas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter exploratório, descritivo, qualitativo e quantitativo. Conceituando rapidamente cada um desses aspectos, tem-se que o estudo exploratório tem como principal motivação “proporcionar maior familiaridade com a questão ou o problema,

tendo em mente torná-lo mais claro ou construir hipóteses” (GIL, 1987, pg). Esse estudo também se caracteriza como um estudo descritivo, pois tem como objetivo descrever um determinado fenômeno, a partir das respostas dos participantes¹³.

Sendo uma pesquisa exploratória e descritiva, também foi optado por realizar uma pesquisa qualitativa e quantitativa. O propósito desta metodologia é explorar o subjetivo e pessoal do participante na sua experiência vivida, que será expressada de forma descritiva. Um estudo qualitativo apresenta a visão da realidade dos indivíduos, sendo ao mesmo tempo, então, um estudo descritivo. Segundo Fraser e Gondim¹⁴: “na abordagem qualitativa, o que se pretende, além de conhecer as opiniões das pessoas sobre determinado tema, é entender as motivações, os significados e os valores que sustentam as opiniões e as visões de mundo. Em outras palavras é dar voz ao outro e compreender de que perspectiva ele fala”.

O estudo foi realizado utilizando o método de amostra “bola de neve”, que consiste em uma técnica de amostragem não probabilística onde os indivíduos que participam do estudo convidam novos participantes da sua rede de amigos e conhecidos¹⁵. A técnica de bola de neve funciona muito bem quando queremos agrupar indivíduos e favorecer seu contato social. O processo de criação de uma amostra por bola de neve se fundamenta em usar a rede social dos indivíduos iniciais para ter acesso ao coletivo. O tipo de amostra escolhido para esse trabalho é exponencial, onde cada participante deve convidar dois ou mais indivíduos a participar da amostra. O critério de inclusão neste estudo foi: ter sido tabagista e já ter abandonado o vício. Foram excluídas do estudo pessoas que ainda façam uso do tabaco ou que nunca foram tabagistas. É importante ressaltar que toda coleta foi auto relatada, o que significa que as respostas estavam sujeitas a viés de autopercepção e memória dos participantes.

A pesquisa foi realizada de forma online, em março de 2022, via Google Forms. A divulgação foi feita através das redes sociais e foi solicitado que cada participante enviasse a

pesquisa para outras pessoas ex-tabagistas. A pesquisa obteve 265 respostas, todas de ex-tabagistas das mais diversas regiões do país. As perguntas tinham como objetivo reunir o maior número possível de informações sobre o tabagismo na vida dos participantes. O formulário consistia em perguntas cujos conteúdos abrangeram: motivos que levaram os participantes a iniciar e cessar o uso do tabaco, número de cigarros consumidos diariamente/semanalmente, se houve alterações na saúde e, caso tenham ocorrido, quais foram os prejuízos. Os participantes também foram questionados sobre o valor das carteiras de cigarro, se esse foi ou não um dos motivos para cessação do vício.

A análise dos dados foi realizada utilizando a proposta operativa de Minayo¹⁶, que possui três finalidades: estabelecer a compreensão dos dados obtidos, confirmar (ou não) os pressupostos da pesquisa ou resposta às questões formuladas e aumentar os conhecimentos sobre o assunto do estudo. Desta forma, esta pesquisa se dividiu em três fases¹⁷: Pré-análise - incluiu a leitura e o contato com o material, organização de forma que responda a algumas normas de validade, representatividade, homogeneidade e pertinência; e a formulação de hipóteses e objetivos a partir da exploração; Exploração do material - consiste na operação de decodificação, transformando os dados brutos para alcançar uma completa compreensão do texto; Tratamento dos resultados obtidos e interpretação - os resultados brutos são submetidos a análises estatísticas que permitem colocar em destaque as informações obtidas. Após essa análise será possível realizar interpretações e alcançar os resultados.

O estudo recebeu aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 55416122.0.0000.5345.

RESULTADOS

Analisando os resultados obtidos, foi possível interpretar que: o principal motivo apontado pelos participantes para início do uso de cigarro foi o convívio social com família e amigos fumantes, ocasionando o fácil acesso ao cigarro, antigamente, em eventos sociais

(50,19%). No que diz respeito à quantidade de cigarros diária, 55,47% afirmaram faziam uso de 1 a 2 maços por dia. Sobre o principal impacto do cigarro na vida, 40,37% afirmaram terem desenvolvido alterações respiratórias e também na saúde de modo geral, enquanto 12,45% afirmaram que se tornaram pessoas mais sedentárias após o início do uso do cigarro. Já no que diz respeito ao abandono do tabagismo, 42,26% dos participantes afirmaram ter abandonado por questões de saúde, 14,34% por questão de gravidez (própria e/ou na família) e 6,41% abandonaram por se sentirem excluídos socialmente por pessoas do seu convívio não fumantes. Ainda sobre os motivos para abandono do vício, 80,8% afirmaram que o valor da carteira de cigarro não foi um fator importante para o abandono do tabaco, mas após o fim do uso, 86,4% passaram a considerar vantajoso economicamente.

DISCUSSÃO

O estudo apontou que indivíduos tendem a iniciar a vida fumante por influência do meio em que vivem. Esse achado vai ao encontro dos resultados encontrados na literatura, que relacionam os fatores individuais e contextuais associados ao tabagismo em adultos jovens¹⁸. Esses dados nos levam a uma análise sobre a importância de programas mais fortes de conscientização dos indivíduos desde a infância, na escola, nos meios de comunicação e nos centros de saúde.

Os resultados também fazem refletir sobre a importância da realização de ações educativas mais fortes sobre os malefícios do cigarro e sobre a importância do abandono precoce do vício (antes do surgimento de alterações irreversíveis à saúde), já que as estatísticas do estudo apontaram uma tendência maior cessação do uso do cigarro pelos participantes apenas depois de descobrirem que desenvolveram problemas de saúde pelo uso do tabaco do que por pessoas que afirmaram não ter observado nenhum tipo de alteração.

O estudo também apontou que o valor do cigarro não teve influência direta na decisão dos participantes de abandonar o vício, de modo que pensar sobre os possíveis benefícios de um aumento de impostos sobre os cigarros para a economia e para a redução de mortes no país também se tornaria uma boa estratégia de ação. Estudos¹⁹ apontam que, com um aumento de 50% nos preços do cigarro, o número de mortes evitadas em decorrência do tabaco variaria anualmente de 68.241 a 204.723¹⁹. O aumento de impostos beneficiaria diretamente tanto as políticas públicas, o Sistema Único de Saúde (SUS) quanto os cofres públicos do país²⁰. Ações educativas apresentando números relacionados a quanto uma pessoa fumante gasta anualmente também poderiam ser uma boa estratégia para incentivar o abandono do tabagismo, pois mesmo que 80,8% dos participantes tenham afirmado que o valor da carteira de cigarro não foi um dos fatores que levaram a cessar o vício, 86,4% afirmaram que, após um período sem fazer uso do tabaco, passaram a considerá-lo economicamente vantajoso abandonar o cigarro.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados apontam a importância da criação de mais estratégias e ações de combate ao uso do cigarro focadas não apenas em apontar quais são os malefícios a longo prazo que o vício pode causar (como já é feito nos avisos atrás do maço de cigarro, por exemplo), mas que também apontem a importância do abandono precoce tanto para a saúde e economia pessoal e pública.

Se fazem necessárias, também, mais ações focadas na abordagem de crianças e adolescentes, pois os resultados do presente estudo apontaram que, nessa idade, esse público é mais suscetível a iniciar o uso de cigarro, seja por curiosidade ou até mesmo por incentivo de

outros indivíduos do seu convívio. É de suma importância realizar ações focadas nessa população para que, no futuro, esses jovens não se tornem adultos fumantes.

Essas abordagens, associadas às ações de abandono precoce e somadas às estratégias que já são utilizadas, poderão gerar consequências positivas à saúde pública do país e, conseqüentemente, trarão grandes benefícios aos cofres públicos, gerando economia e mais receita para investimentos em outras questões advindas do SUS e nas políticas públicas.

CONFLITOS DE INTERESSES

As autoras declaram a inexistência de quaisquer conflitos de interesses entre a equipe ou instituições mencionadas no texto.

REFERÊNCIAS

1. MARTINS, S. R. Nicotina: o que sabemos? Nota técnica sobre a nicotina. ACT Promoção da Saúde. Rio de Janeiro: 2022. 48p. Disponível em: <https://actbr.org.br/uploads/arquivos/ACT-Nicotina-NotaTecnica-%284%29.pdf>
2. Ministério da Saúde: Temático G. Brasília-DF 2016 [Internet]. Disponível em: https://www.inca.gov.br/bvscontrolecancer/publicacoes/glossario_tematico_fatores_pr_otecao_cancer.pdf. Acesso em: 15 jul. 2021.
3. ONU News. Tabaco mata cerca de 8 milhões de pessoas por ano [Internet]. 2019. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/05/1674161>
4. World health organization. **Tobacco** [Internet]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Acesso em: 15 jul. 2021.
5. Isabella. Tabagismo mata mais de 200 mil pessoas por ano no Brasil [Internet]. Laboratório Oswaldo Cruz | Exames e imagens e diagnósticos | 4003-4474. Disponível em: <https://www.oswaldocruz.com/site/noticias-de-saude/noticias-de-saude/tabagismo-mat-a-mais-de-200-mil-pessoas-por-ano-no-brasil>
6. Nacional De Câncer I, Gomes Da Silva J, Fundação O, Cruz. O controle do tabaco no Brasil : uma trajetória E X P O S I Ç Ã O MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/exposicao_controle_tabaco_brasil_trajetoria.pdf
7. Romero LC, Silva VL da C e. 23 Anos de Controle do Tabaco no Brasil: a Atualidade do Programa Nacional de Combate ao Fumo de 1988. Revista Brasileira de Cancerologia [Internet]. [cited 2021 Feb 20];57(3):305–14. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/revista/index.php/revista/article/view/659/438>

8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: fatores de proteção e de risco de câncer. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
9. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Health Effects of Cigarette Smoking. Disponível em: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/ef...
10. WORLD HEALTH ORGANIZATION. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. Disponível em: <https://icd.who.int/en>
11. Dados e números da prevalência do tabagismo [Internet]. INCA - Instituto Nacional de Câncer. 2018. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/dados-e-numeros-prevalencia-tabagismo>
12. CSP - Cadernos de Saúde Pública [Internet]. cadernos.ensp.fiocruz.br. [cited 2022 Dec 16]. Available from: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1362/fatores-associados-ao-aumento-do-consumo-de-cigarros-durante-a-pandemia-da-covid-19-na-populacao-brasileira>.
13. Gil, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 1999. Acesso em: 15 jul. 2021.
14. Fraser, Márcia Tourinho Dantas e Gondim, Sônia Maria Guedes. Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. Paidéia (Ribeirão Preto) [online]. 2004, v. 14, n. 28 [Acessado 15 junho 2022] , pp. 139-152. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2004000200004>.
15. Amostragem não probabilística: Amostra por bola de neve. Netquest. Disponível em: <https://www.netquest.com/blog/br/blog/br/amostra-bola-de-neve>. Acesso em: 30 jul. 2021.

16. Minayo, M. C. S. Introdução. In: Minayo, M. C. S.; Assis, S. G.; Souza, E. R. (Org.). Avaliação por triangulação de métodos: Abordagem de Programas Sociais. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2010. Acesso em: 15 jul. 2021.
17. Gomes, R. A Análise de Dados em Pesquisa Qualitativa. In: Minayo, M. C. S. (Org.) et al. Pesquisa Social: Teoria, Método, e Criatividade. Petrópolis: Vozes, 2004. Acesso em: 15 jul. 2021.
18. Moraes, Évelin Angélica Herculano de et al. Fatores individuais e contextuais associados ao tabagismo em adultos jovens brasileiros. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2022, v. 27, n. 06 [Acessado 15 Junho 2022] , pp. 2349-2362. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.20622021>>. Epub 27 Maio 2022. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.20622021>.
19. Pinto, Marcia et al. Carga do tabagismo no Brasil e benefício potencial do aumento de impostos sobre os cigarros para a economia e para a redução de mortes e adoecimento. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2019, v. 35, n. 8 [Acessado 15 Junho 2022] , e00129118. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00129118>>. Epub 29 Ago 2019. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00129118>.
20. INSTITUTO DE EFETIVIDADE CLÍNICA E SANITÁRIA. A importância de aumentar os impostos do tabaco no Brasil. PALACIOS, A.; PINTO, M.; BARROS, L.; BARDACH, A.; CASARINI, A.; RODRÍGUEZ CAIROLI, F.; ESPINOLA, N.; BALAN, D.; PERELLI, L.; COMOLLI, M.; AUGUSTOVSKI, F.; ALCARAZ, A.; PICHON-RIVIERE, A. Dez. 2020, Buenos Aires, Argentina. Disponível em: www.iecs.org.ar/tabaco