

Grupo de Enfrentamento ao Tabagismo da Justiça Federal do RN

Com o propósito de auxiliar colaboradores a vencerem a dependência de nicotina e, por conseguinte, alcançarem maior saúde e bem-estar, a Justiça Federal do Rio Grande do Norte, por meio do seu Programa de Qualidade de Vida e Sustentabilidade (Mais Vida), desenvolveu o Grupo de Enfrentamento ao Tabagismo, ação de incentivo aos trabalhadores que se sentiam implicados a passar por uma mudança de comportamento em relação ao vício do cigarro. A iniciativa foi tomada a partir do conhecimento de que essa era uma problemática vivenciada por colaboradores dentro do ambiente de trabalho.

O tabagismo é uma doença crônica gerada pela dependência à nicotina, droga presente em qualquer derivado do tabaco, como cigarro, charuto, cachimbo, entre outros. O usuário de produtos de tabaco produtores de fumaça é exposto continuamente a mais de quatro mil substâncias tóxicas, sendo cerca de sessenta delas cancerígenas. Essa exposição faz do tabagismo o mais importante fator de risco isolado de doenças graves e fatais. Doenças cardiovasculares e respiratórias, além de diversos tipos de câncer estão entre as principais patologias que o tabagismo pode causar.

O tratamento do fumante está entre as intervenções médicas que apresentam as melhores relações custo-benefício. Tem como base a técnica da abordagem cognitivo-comportamental, definida como um modelo de intervenção centrado na mudança de crenças e comportamentos que levam um indivíduo a lidar com determinadas situações. A abordagem deve ter como objetivo a detecção de situações de risco que levam o indivíduo a fumar e o desenvolvimento de estratégias para enfrentamento dessas situações, visando não só a cessação do tabagismo, mas também a prevenção de recaídas. Em casos específicos, podem ser utilizados medicamentos que servem de apoio a essa abordagem.

Considerando os riscos à saúde decorrentes do tabagismo e a existência de, em média, dez colaboradores dependentes de nicotina na JFRN, o Comitê de Qualidade de Vida e Sustentabilidade promoveu a referida iniciativa, concretizada por meio de parceria com a médica, professora universitária e doutoranda Nancy Cristina

Baumgartner Fernandes de Barros, não acarretando em custos para o Judiciário Federal.

O programa de Combate ao Tabagismo foi lançado em 07 de novembro de 2017 e iniciou com uma consulta de avaliação clínica dos pacientes, cujo objetivo era elaborar um plano de tratamento antes de iniciar a abordagem intensiva, além de avaliar a motivação do paciente em deixar de fumar e seu nível de dependência física à nicotina.

Após a consulta inicial, formou-se um grupo de apoio com oito colaboradores (servidores e terceirizados), que participaram de quatro sessões estruturadas, as quais ocorriam quinzenalmente. Durante as sessões, eram discutidas questões relacionadas ao uso do cigarro e suas possíveis consequências à saúde. Além dos participantes, estavam presentes a médica Nancy Barros e as servidoras e psicólogas Kátiuscia de Azevedo Barbosa Santos e Shirley Magnólia Baumgartner Câmara de Oliveira, que auxiliavam na condução dos trabalhos.

Paralelamente ao grupo de apoio, os servidores e terceirizados passaram por tratamento medicamentoso, por meio da terapia de reposição de nicotina ou do uso do Cloridrato de Bupropiona.

O projeto, que teve, em média, dois meses de duração, alcançou o abandono total do tabagismo por 37,5% dos participantes, além de redução significativa no quantitativo de uso de cigarros por todos os demais servidores e terceirizados.

Ao final do projeto, a equipe de Psicologia realizou uma avaliação junto aos participantes, contemplando dados sociodemográficos, saúde do participante, experiências com o tabagismo e outras substâncias, além das condições de apoio social que cada um deles dispunha. Nesse primeiro momento, percebemos que suas histórias com o tabagismo revelavam uma problemática com outras instâncias da trajetória pessoal, tais como estresse no trabalho, ansiedade e problemas familiares.

Os resultados mostraram que todos os que deixaram de fumar eram casados ou viviam em união estável, enquanto que nenhum dentre os solteiros conseguiu deixar completamente o vício. A motivação para os que tinham família constituída possivelmente guarda relação com o fato de compreenderem os prejuízos para os fumantes passivos com os quais conviviam, como filhos e companheiro(a). Outro fator

relevante é que quase todos os participantes lidavam com colegas de trabalho fumantes, o que pode ter dificultado o abandono do vício por alguns.

Outro resultado que merece ser discutido é que todos os que resolveram participar do programa por incentivo de familiares ou colegas conseguiram alcançar resultados positivos, o que traduz a importância da formação de uma rede de auxílio para o abandono do vício, o qual já trazia, para a maioria, algum tipo de implicação à saúde, como problemas pulmonares, alergias respiratórias ou lesões.

Em maio de 2018, passados três meses da intervenção, realizou-se uma avaliação clínica para atualizar dados da saúde dos participantes e sua história com o tabagismo, sua relação com o cigarro e o trabalho, bem como a frequência e o desejo do consumo durante esse período. Foi possível uma intervenção de escuta psicológica individual com o pretexto de compreender as motivações para a decisão de deixar de fumar e as estratégias que os participantes utilizavam durante o enfrentamento.

Essa análise reforçou o entendimento de que o apoio social constitui uma ferramenta de extrema importância aos participantes que passam pelo processo de enfrentamento ao tabagismo. Isso porque uma intervenção em grupo fortalece, nos participantes, a crença de que não estão sozinhos, assim como subsidia a manutenção de comportamentos favoráveis à descontinuidade do uso do tabaco.

É válido, ainda, trazer à tona a história de três participantes que foram especialmente tocados pela experiência de grupo. Estes revelaram um imenso apreço sobre a sua trajetória no Grupo de Enfrentamento, listando mudanças significativas nos seus modos de vida após a participação. Dois deles afirmaram que deixaram completamente o vício, enquanto que outra reduziu significativamente o uso do cigarro após a intervenção. Para os três, compartilhar experiências gerou a motivação necessária para uma vida com mais qualidade e bem-estar, tanto no contexto de trabalho quanto familiar.