

PRINCIPAIS COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS AO ATO DE FUMAR

Mariah Nascimento Peres; Maria Eduarda Monteiro de Paiva; Bianca Alves de Oliveira; Paulo Henrique Martins Caliman Buffon; Dario Barreto Reino de Almeida; Emanuela Queiroz Bellan; Carolina Vasconcelos Novaes; Carlos Leonardo Carvalho Pessôa; Universidade Federal Fluminense;

Autor principal: Mariah Nascimento Peres

Introdução: existem vários comportamentos relacionados ao ato de fumar (CRAF). Identificá-los é componente importante do tratamento do tabagismo. **Objetivo:** Identificar os principais CRAF em participantes em um programa de tratamento de tabagismo. **Métodos:** Dados obtidos de questionários preenchidos por participantes do Programa de Controle e Tratamento de Tabagismo do HUAP/UFF. A pergunta foi realizada da seguinte forma: “A que situações o cigarro está associado no seu dia a dia?”, podendo-se escolher diversas opções: ao falar ao telefone, após refeições, bebidas alcoólicas, café, no trabalho, ansiedade, tristeza, alegria, solidão, uso de computador, dirigindo, festas e comemorações, assistindo televisão, leitura, ouvir música, caminhar na rua, durante o banho, necessidades fisiológicas. **Resultados:** Setenta e cinco participantes, sendo 59 (78,7%) do sexo feminino, entre 25 e 78 anos. Média: $61,8 \pm 8,1$. O CRAF mais citado foi tomar café 64 (85,3%), e em seguida refeições 61 (81,3%), ansiedade 56 (74,7%), tristeza 49 (65,3%), solidão 46 (61,3%), bebidas alcoólicas 35 (46,7%), caminhar na rua 35 (46,7%), festas e comemorações 38 (50,7%), assistindo televisão 34 (45,3%), necessidades fisiológicas 29 (38,7%), alegria 27 (36,0%), ouvir música 24 (32,0%), falar ao telefone 19 (25,3%), no trabalho 18 (24,0%), uso de computador 9 (12,0%), durante o banho 8 (10,7%), dirigindo 7 (9,3%), leitura (9,3%). **Discussão:** A identificação dos CRAF mais frequentes é muito importante, visto que os métodos da terapia cognitiva comportamental são fundamentais no tratamento do tabagismo em todas as situações clínicas, mesmo quando é necessário apoio medicamentoso. Apesar de nem todos consumirem café, sua ingestão foi o CRAF mais mencionado e superou o CRAF após refeições, que compõe a rotina diária de todos os participantes. Também superou os CRAF ansiedade, alegria, solidão e tristeza, que fazem parte da natureza humana. Alguns itens devem estar subestimados nesta análise, pois vários comportamentos não são comuns a todas as pessoas, mas foi possível realizar ajustes para alguns CRAF, por exemplo, não toda a amostra toma café, apenas 69 indivíduos e 64 (92,7%) o assinalaram como CRAF. Vinte e um indivíduos relataram ter computador e 9 (42,8%) o assinalaram como CRAF, 23 (31%) relataram trabalhar e 18 (78,3%) o mencionaram como CRAF, passando a ser um dos 5 mais importantes, apesar das proibições de fumar em ambiente de trabalho. A ingestão de bebidas alcoólicas passou do 6º CRAF mais citado para o 2º posto, pois 41 pacientes ingeriam bebida alcoólica e 35 (85,4%) a associava ao ato de fumar. Quinze pacientes (20,3%) disseram dirigir e 7 (46,7%) o referiram como CRAF. Martins et al, já haviam demonstrado a importância dos CRAF ansiedade, café e refeições com 73%, 73% e 68,2% respectivamente. Tão importante quanto saber-se os CRAF mais comuns é a investigação dos CRAF em cada caso para abordagens mais específicas. **Conclusão:** Os CRAF mais frequentemente citados após os ajustes realizados foram: café, álcool, refeições, trabalho, ansiedade.

Palavras-chave: Tabagismo, Terapia Cognitivo-Comportamental, Dependência Comportamental.