

# CONIC SEMESP

15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

**TÍTULO:** EFICÁCIA DA RESPIRAÇÃO PROFUNDA, DE UM LIVRO DE AUTOAJUDA E EFEITOS ADITIVOS DAS DUAS INTERVENÇÕES PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE CIGARROS, ANSIEDADE E DEPRESSÃO E MOTIVAÇÃO PARA PARAR DE FUMAR EM ACADÊMICOS DA UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI.

**CATEGORIA:** EM ANDAMENTO

**ÁREA:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

**SUBÁREA:** MEDICINA

**INSTITUIÇÃO:** UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI

**AUTOR(ES):** IRIS GALDINO, JULLIANA BELICO ESTEVES DE CARVALHO

**ORIENTADOR(ES):** IGOR BASTOS POLONIO

Realização:



Apoio:



## **RESUMO**

O tabagismo é um importante problema de saúde pública. Objetivos: Verificar a eficácia de exercícios de respiração profunda, da leitura do livro de autoajuda e o efeito aditivo das duas intervenções na motivação para parar de fumar, na diminuição da ansiedade, da depressão e consumos diário de cigarros. Métodos: 40 indivíduos foram randomizados em 4 grupos: um grupo realizará exercícios de respiração profunda, o segundo grupo a leitura de um livro de autoajuda, o terceiro grupo a associação das duas intervenções, e o quarto grupo será o controle. A ansiedade, a depressão, o grau motivacional e o número de cigarros consumidos serão avaliados antes e após 15 dias de intervenção. A avaliação inicial com a escala de Beck resultou em 30% dos participantes com depressão leve a moderada, 4% com depressão moderada a grave e 66% sem depressão, 62% nível mínimo de ansiedade, 25% nível leve de ansiedade e 12% nível moderado de ansiedade.

## **INTRODUÇÃO**

O tabagismo é um importante problema de saúde pública. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) é considerado uma pandemia que mata ao ano cinco milhões de pessoas em consequência das doenças ocasionadas<sup>1</sup>. Dos adolescentes e jovens que começam a fumar, noventa por cento tornam-se dependentes da nicotina ao atingir os dezenove anos<sup>1</sup>. A dependência do tabaco é reconhecida como uma condição crônica, e intervenções para mudanças de hábito tende a se tornar repetida, visto que há dificuldades na obtenção de eficácia no tratamento. Porém, a cessação do tabagismo está associada a melhora da qualidade de vida e deve ser estimulada<sup>2,3,4</sup>.

## **OBJETIVOS**

Verificar a eficácia de exercícios de respiração profunda, da leitura do livro de autoajuda e o efeito aditivo das duas técnicas na motivação para parar de fumar, na diminuição da ansiedade, da depressão e consumos diário de cigarros.

## **MÉTODOS**

Randomização- os grupos foram formados após sorteio em envelope fechado e divididos em grupo controle ou nos grupos de intervenção. Amostra- este estudo é

prospectivo, controlado e foi recrutado 40 acadêmicos aleatoriamente entre os estudantes da Universidade Anhembi Morumbi do campus centro. Critérios de inclusão: foram incluídos no estudo acadêmicos fumantes entre 18 e 30 anos. Critérios de exclusão: foram excluídos os indivíduos com doenças crônicas graves, em uso de betabloqueadores e mulheres grávidas. Cada grupo foi formado por dez indivíduos: Respiração profunda: este grupo será treinado por uma Fisioterapeuta para realizar a técnica de respiração profunda. Respiração Profunda e leitura de livro: este grupo realizará a leitura do livro de autoajuda “Aqui se fuma! Aqui se para!” do autor Igor Bastos Polonio e será treinado pela fisioterapeuta para efetuar a respiração profunda, leitura do livro: este grupo irá realizar somente a leitura do livro citado anteriormente, controle: este grupo será o controle, ou seja, não sofrerá nenhuma intervenção. Uma abordagem mínima sobre o tema com as pessoas selecionadas antes do início das atividades foi realizada. Os níveis de ansiedade e depressão dos indivíduos serão avaliados pela escala de Beck. Para estimar o grau de dependência à nicotina utilizaremos o teste de Fagerström. Os estágios motivacionais para parar de fumar serão avaliados pela escala URICA (*University of Rhode Island Change Assessment*). A avaliação das alterações de consumo de cigarros por dia será quantificada por meio do preenchimento da ficha do Ambulatório de Tabagismo.

## **DESENVOLVIMENTO**

A Técnica de respiração profunda é citada por fumantes como uma estratégia para aliviar estes sintomas de abstinência<sup>5,6</sup>. McClernon<sup>6</sup> et al. encontraram resultados sugestivos de que exercícios de respiração profunda orientados aliviam os sintomas da abstinência a nicotina<sup>6</sup>, assim como diminuição da tensão, raiva e depressão<sup>4,6,10,11</sup>. A avaliação do grau de motivação é fundamental para iniciar a abordagem terapêutica<sup>4</sup>. Prochaska e Diclemente<sup>12</sup> descreveram um modelo de estágio de prontidão para mudança (motivação), Desta forma, intervenções motivacionais são fundamentais na abordagem do fumante em todas as situações clínicas, mesmo quando é necessário apoio medicamentoso. Desta Maneira a hipótese do estudo é que o livro será ferramenta eficaz para diminuir a ansiedade, a depressão e aumento da motivação para parar de fumar, acreditamos que a adição da respiração profunda à leitura do livro potencializará estes efeitos.

## RESULTADOS PRELIMINARES

Dos 40 indivíduos participantes 50% são homens. Nesta amostra os indivíduos começaram a fumar entre 11 a 18 anos predominantemente e 90% dos participantes fumam até 10 cigarros por dia. A avaliação com a escala de Beck resultou em 30% dos participantes com depressão leve a moderada, 4% com depressão moderada a grave e 66% sem depressão, 62% nível mínimo de ansiedade, 25% nível leve de ansiedade e 12% nível moderado de ansiedade. Quanto a motivação para parar de fumar avaliada pela escala URICA 20% dos participantes em contemplação muito baixa, 20% em contemplação alta, 4% em pré contemplação, 4% em contemplação média, 20% em contemplação muito alta, 20% em contemplação baixa e 14% em ação muito alta.

## FONTES CONSULTADAS

1. Araújo AJ, Menezes AM, Dórea AJ, Torres BC, Silva CA, Torres BS, et al. Diretrizes para cessação do tabagismo. J Bras Pneumol 2004; 30(2): S1-S76.
2. Muller, F, Wehbe L. Smoking and smoking cessation in Latin America: a review of the current situation and available treatments. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2008; 3(2):285-293.
3. Brandon TH, Simmons VN, Meade DC, Quinn GP, Lopez KEN, Sutton SK, et al. Self-help Booklet for preventing postpartum smoking relapse: a randomized trial. Am J Public Health 2012;102(11):2109-2115.
4. Reichert J, Araújo AJ, Gonçalves CM, Godoy I, Chatkin JM, Sales MP, et al. Diretrizes para cessação do tabagismo-2008. J Bras Pneumol 2008;34(10): 845-880.
5. Russo AC, Azevedo RCS. Fatores motivacionais que contribuem para a busca de tratamento ambulatorial para a cessação do tabagismo em um hospital geral universitário. J Bras Pneumol 2010;36(5):603-611.
6. McClernon FJ, Westerman EC, Rose JE. The effects of controlled deep breathing on smoking withdrawal symptoms in dependent smokers. Addict Behav 2004;29(4): 765-772.
7. Prochaska, JO.; DiClemente, CC. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research & practice; 1982, 19(3), 276-288

