

PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE O TABAGISMO

Ana Julia Fogaça, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil

Alvaro Souza, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil

Gustavo Henrique Garuti, Fisioterapia, Centro universitário integrado, Brasil

Maria Luiza Chrusciak Goes, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil

Myguel Santiago, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil

Vitor Eduardo Biondi Okumura, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, docente do curso de Fisioterapia, Centro
Universitário

Integrado, Brasil, elaine.costa@grupointegrado.br

O tabagismo é reconhecido como um dos principais problemas de saúde pública em nível mundial, sendo responsável por elevada morbimortalidade e impactos significativos nos sistemas de saúde (OMS, 2023). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o consumo de tabaco está diretamente associado a diversas doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e diferentes tipos de câncer, destacando-se como um dos principais fatores de risco evitáveis para morte prematura(OMS, 2023).

No Brasil, apesar da redução progressiva na prevalência de fumantes nas últimas décadas, o tabagismo ainda representa um importante desafio para as políticas públicas de saúde. Dados do Instituto Nacional de Câncer apontam que milhares de mortes anuais estão relacionadas ao uso de produtos derivados do tabaco, além de elevados custos econômicos e sociais associados ao tratamento de doenças decorrentes desse hábito(OMS, 2023).

Além dos impactos diretos à saúde do fumante, destaca-se também a exposição ao tabagismo passivo, que afeta indivíduos não fumantes e contribui para o desenvolvimento de doenças respiratórias e cardiovasculares (MS, 2023). Nesse contexto, ações de promoção à saúde, prevenção e educação tornam-se fundamentais para a redução do consumo de tabaco, especialmente em ambientes comunitários e acadêmicos (MS, 2023).

Dessa forma, projetos de extensão universitária desempenham papel relevante na disseminação de informações, conscientização da população e incentivo à adoção de hábitos de vida saudáveis. A atuação interdisciplinar nessas ações permite ampliar o alcance das estratégias de enfrentamento ao tabagismo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para a redução dos agravos à saúde associados ao seu consumo.

O presente estudo teve como objetivo geral promover a conscientização sobre os impactos do tabagismo no sistema respiratório, bem como destacar a importância da fisioterapia respiratória na prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos tabagistas. Como objetivos específicos, buscou-se mapear os principais efeitos do tabagismo no sistema respiratório, identificar os sintomas mais comuns, como dispneia, fadiga e intolerância ao esforço, e reconhecer o perfil dos pacientes tabagistas atendidos na fisioterapia. Além disso, pretendeu-se analisar os prejuízos funcionais causados pelo tabagismo, investigar a relação entre o tempo de exposição ao cigarro e o comprometimento pulmonar e examinar a eficácia das

técnicas de fisioterapia respiratória. Por fim, o estudo também teve como propósito propor melhorias, sugerindo intervenções fisioterapêuticas adequadas, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e a cessação do tabagismo, bem como desenvolvendo estratégias que promovam a melhora da capacidade respiratória e funcional.

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de um projeto de extensão voltado à educação em saúde, com foco no tabagismo e suas repercussões no sistema respiratório. A ação foi realizada na comunidade, em espaços de convivência e circulação, com abordagem direta à população, visando promover educação em saúde de forma acessível, clara e objetiva. Inicialmente, foram distribuídos panfletos informativos contendo orientações sobre o tabagismo e seus efeitos prejudiciais à saúde, com ênfase nas repercussões respiratórias. Durante a entrega, os integrantes do grupo realizaram explicações verbais, abordando os principais malefícios do uso do tabaco, como o desenvolvimento de doenças pulmonares, a redução da capacidade respiratória e os impactos negativos na qualidade de vida.

Além disso, foi promovida uma dinâmica educativa baseada no diálogo com os participantes, permitindo a troca de informações, o esclarecimento de dúvidas e o estímulo à reflexão sobre os riscos do tabagismo e a importância da cessação do hábito. No contexto da fisioterapia respiratória, a avaliação dos indivíduos foi fundamentada em critérios clínicos e funcionais, incluindo anamnese detalhada, com levantamento do histórico de tabagismo, tempo e frequência de uso, verificação de sinais vitais, como frequência respiratória e saturação de oxigênio, além da realização de testes de função pulmonar, como a espirometria. Também foram utilizadas escalas de dispneia, como Borg e MRC, e o teste de caminhada de seis minutos.

A identificação de alterações respiratórias considerou a presença de dispneia, tosse crônica, produção de secreção, redução da tolerância ao exercício, alterações no padrão respiratório e possíveis sinais de doenças associadas, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (MS, 2023). A análise dos dados foi realizada por meio da comparação dos resultados obtidos com valores de referência, avaliação da evolução dos participantes ao longo das intervenções, identificação de limitações funcionais e do grau de comprometimento pulmonar, bem como da resposta às condutas fisioterapêuticas aplicadas. Dessa forma, a abordagem metodológica adotada buscou ser interativa e educativa, favorecendo a compreensão do público e contribuindo para a conscientização sobre a prevenção de doenças respiratórias relacionadas ao tabagismo.

Sobre o TABAGISMO

O que você precisa saber

O tabagismo é uma doença causada pela dependência da nicotina, substância presente no cigarro e em outros produtos derivados do tabaco, como cigarro eletrônico, narguilé e charuto. Essa dependência faz com que a pessoa tenha dificuldade para parar de fumar, mesmo sabendo dos prejuízos à saúde.



Fale conosco

Rodovia BR158, Km207
{44}3518-2501
@Fisioterapiaintegrado
Integrado-Campus

O que é um fumante passivo?

É a pessoa que não fuma, mas respira a fumaça do cigarro.



O FUMANTE PASSIVO
TAMBÉM PODE
DESENVOLVER:

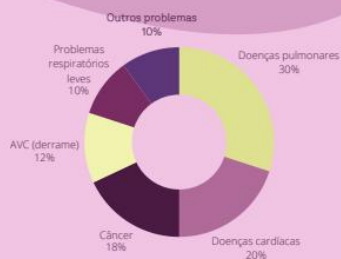
- DOENÇAS RESPIRATÓRIAS
- ALERGIAS
- INFECÇÕES PULMONARES
- CÂNCER DE PULMÃO
- PROBLEMAS CARDÍACOS

26,8 milhões

Brasileiros fazem uso de nicotina

15,5%

O que representa cerca de 15,5% da população.



Doenças relacionadas ao tabagismo

Perguntas frequentes

P: Fumar poucos cigarros por dia faz mal?

R: Sim. Mesmo poucos cigarros já causam danos ao organismo e aumentam o risco de doenças respiratórias e cardíacas.

P: Cigarro eletrônico é menos prejudicial que o cigarro comum?

R: Não. O cigarro eletrônico também contém nicotina e outras substâncias tóxicas que fazem mal à saúde e causam dependência.

P: É possível parar de fumar sozinho?

R: Sim, mas muitas pessoas conseguem melhores resultados com ajuda profissional e apoio de familiares e amigos. Usando chicletes, ou doces, pode ser uma forma de ajuda para algumas pessoas.

P: Onde posso buscar ajuda para parar de fumar?

R: Em Unidades Básicas de Saúde (UBS), onde existem programas gratuitos que ajudam pessoas a parar de fumar.

P: Fumar pode causar quais doenças?

R: Pode causar câncer, doenças pulmonares, infarto, derrame e outros problemas graves de saúde.

P: Quem fuma por muitos anos ainda pode se beneficiar ao parar?

R: Sim. Parar de fumar em qualquer idade traz benefícios para a saúde e melhora a qualidade de vida.

As atividades desenvolvidas durante a ação extensionista foram registradas por meio de fotografias, evidenciando a participação ativa dos acadêmicos na abordagem à comunidade. As imagens ilustram o momento da entrega de panfletos informativos, bem como as orientações fornecidas à população acerca dos riscos do tabagismo e seus impactos no sistema respiratório.

Observa-se, por meio dos registros, a interação direta com os participantes, caracterizada pelo diálogo, esclarecimento de dúvidas e troca de informações, reforçando o caráter educativo e social da ação. Esses registros contribuem para demonstrar o alcance da atividade, além de evidenciar o compromisso dos estudantes com a promoção da saúde e a conscientização da população.





Com base nas ações desenvolvidas e nas análises realizadas ao longo deste estudo, foi possível compreender de forma mais ampla os impactos do tabagismo sobre o sistema respiratório e suas repercussões na capacidade funcional dos indivíduos. O tabagismo mostrou-se um importante fator de risco para o desenvolvimento de alterações respiratórias, comprometendo progressivamente a função pulmonar e contribuindo para o surgimento de sintomas como dispneia, fadiga, tosse crônica, produção excessiva de secreção e redução da tolerância ao esforço físico (MS, 2023). Tais manifestações interferem diretamente na qualidade de vida, limitando a realização de atividades cotidianas e favorecendo o desenvolvimento de doenças respiratórias crônicas, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) (MS, 2023).

Durante a realização do projeto de extensão, observou-se que muitas pessoas ainda apresentam pouco conhecimento sobre os efeitos nocivos do tabagismo no organismo, especialmente no que se refere aos danos causados ao sistema respiratório. Nesse sentido, as ações educativas realizadas por meio da distribuição de panfletos, orientações verbais e dinâmicas de diálogo mostraram-se ferramentas importantes para promover a conscientização da população, estimulando a reflexão sobre os riscos associados ao uso do tabaco e incentivando a adoção de hábitos mais saudáveis.

A atuação da fisioterapia respiratória mostrou-se fundamental tanto no processo de prevenção quanto no tratamento e na reabilitação de indivíduos tabagistas. Por meio da avaliação clínica e funcional, foi possível identificar alterações respiratórias, avaliar o grau de comprometimento pulmonar e direcionar intervenções adequadas para cada caso. Técnicas fisioterapêuticas voltadas para a melhora da ventilação pulmonar, fortalecimento da musculatura respiratória,

otimização da troca gasosa e aumento da capacidade funcional contribuem significativamente para a melhora do desempenho respiratório e da qualidade de vida dos pacientes.

Além disso, os instrumentos de avaliação utilizados, como escalas de dispneia, testes de função pulmonar e o teste de caminhada de seis minutos, mostraram-se relevantes para mensurar as limitações funcionais e acompanhar a evolução dos participantes ao longo das intervenções fisioterapêuticas. Esses recursos permitem ao profissional de fisioterapia estabelecer condutas mais assertivas, baseadas nas necessidades específicas de cada indivíduo.

Outro aspecto relevante observado foi a relação entre o tempo de exposição ao cigarro e o grau de comprometimento pulmonar, evidenciando que quanto maior o período de tabagismo, maiores tendem a ser os prejuízos à função respiratória (INCA). Dessa forma, reforça-se a importância de estratégias de prevenção e de incentivo à cessação do tabagismo, uma vez que a interrupção do hábito pode reduzir a progressão dos danos pulmonares e favorecer a recuperação funcional (INCA).

Diante disso, conclui-se que ações educativas associadas à atuação da fisioterapia respiratória desempenham um papel essencial na promoção da saúde, na prevenção de doenças respiratórias e na reabilitação de indivíduos expostos ao tabagismo. A conscientização da população, aliada a intervenções fisioterapêuticas adequadas, pode contribuir significativamente para a redução dos impactos do tabaco sobre o sistema respiratório, promovendo melhor qualidade de vida e maior autonomia funcional aos indivíduos (INCA).

Por fim, destaca-se a importância da continuidade de projetos de extensão e de ações voltadas à educação em saúde, uma vez que essas iniciativas aproximam o conhecimento científico da comunidade, fortalecem a formação acadêmica dos estudantes e ampliam as estratégias de prevenção e promoção da saúde relacionadas ao combate ao tabagismo.

Palavras-chave: Tabagismo; Fisioterapia respiratória; Saúde pública; Doenças respiratórias; Promoção da saúde; Educação em saúde; Qualidade de vida.

Os autores expressam seus agradecimentos às agências de fomento à pesquisa pelo apoio financeiro e incentivo ao desenvolvimento deste trabalho, fundamentais para a realização das atividades de extensão e para a promoção do conhecimento científico. Reconhece-se, ainda, a importância dessas instituições no fortalecimento da pesquisa, ensino e extensão no Brasil.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO report on the global tobacco epidemic. Genebra: OMS, 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Tabagismo: dados e números. Rio de Janeiro: INCA, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas. Brasília: MS, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Tobacco. Disponível em: <https://www.who.int>.

INCA. Programa Nacional de Controle do Tabagismo. Disponível em:
<https://www.inca.gov.br>.