

## **Promoção da alimentação saudável para o Grupo de Tabagismo: um relato de experiência.**

**SILVA, Joseanne Gladys Souza**

O Ministério da Saúde assumiu através do Instituto Nacional de Câncer em 1989, o papel de organizar o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT). Esse Programa tem como objetivo reduzir a prevalência de fumantes no Brasil, e a conseqüente morbimortalidade por doenças tabaco relacionadas. Para isso utiliza as seguintes estratégias: prevenção da iniciação ao tabagismo, proteção da população contra a exposição ambiental à fumaça de tabaco, promoção e apoio à cessação de fumar e regulação dos produtos de tabaco através de ações educativas e de mobilização de políticas e iniciativas legislativas e econômicas. Os pacientes que aderem ao programa experimentam alguns dos benefícios físicos que aparecem quando se pára de fumar, sentindo a sensação de maior vitalidade, melhora na respiração, assim como a melhora das sensações do paladar e olfato. Essa sensação de melhora proporciona a mudança dos hábitos alimentares induzindo ao aumento a ingestão calórica e conseqüentemente ao ganhar peso. De acordo com a OMS, aproximadamente 25% dos fumantes ganham peso quando param de fumar, no entanto, isso é evitável. Dessa forma, seguindo o protocolo proposto pela PNCT na sessão: “Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar - Deixando de fumar sem mistério” foi proposta uma roda de conversa com os pacientes do programa do Centro de Saúde de Mirassol, Natal/RN, no qual se incluíam 17 pacientes na faixa etária de 45 a 85 anos de ambos os sexos. A maioria dos casos apresentava histórico de tabagismo há mais de 20 anos com recaídas após tentativas de parar de fumar. A melhora sensorial observada refletiu no aumento do consumo de alimentos, principalmente doces. Vale ressaltar que foi constatado também que um das maiores influências para o consumo do cigarro estava relacionada com a ansiedade, fator esse que também influenciaria o ganho de peso, uma vez que refletiria na mudança de um vício por outro, no caso pela compulsão alimentar. Dessa forma, a roda de conversa proporcionou descobrir quais os pontos críticos desencadeadores dessa ansiedade, para em seguida discutir sobre as alternativas saudáveis para a melhora da alimentação, assim como a necessidade de exercitar-se, contribuindo para a manutenção e/ou redução do peso e melhorando a qualidade de vida do paciente. Diante disso, a experiência demonstrou-se importante para proporcionar o conhecimento dos motivos do ganho de peso a fim de poder ajudá-los a planejar com antecedência as formas de evitá-lo, assim como despertar para a importância da alimentação saudáveis, principalmente sobre o consumo de alimentos antioxidantes e fortalecer a escolha feita pelos pacientes em parar de

fumar evitando as recaídas. Ressaltando-se a necessidade continuada das orientações e do acompanhamento nutricional posteriormente para analisar as principais dificuldades encontradas pelos pacientes na adesão da reeducação alimentar proporcionando a intervenção mais adequada.

**Palavras Chaves:** Saúde Pública, Educação Nutricional, Tabagismo.