PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA INTENSIVA AO TABAGISTA – PAIT

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JUNDIAÍ

Histórico

O tabagismo é uma epidemia mundial, sendo considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como a principal causa de morte evitável no mundo. Estima-se que aproximadamente cinco milhões de pessoas morrem anualmente por complicações relacionadas ao tabagismo.

O PAIT – Programa de Assistência Intensiva ao Tabagista da Secretaria Municipal de Saúde de Jundiaí iniciou suas atividades em agosto de 2007, tendo como objetivo ações para o controle do tabagismo no município de Jundiaí.

Missão

Promover saúde da população por meio da educação em saúde, incentivar hábitos de vida saudável, informar os malefícios do tabagismo, evitar a iniciação ao hábito de fumar, alertar quanto aos riscos da exposição passiva à fumaça do cigarro, e oferecer ajuda ao tabagista que deseja parar de fumar.

Capacitar os profissionais de saúde para adequado acolhimento, aconselhamento e acompanhamento do tabagista.

Ações

Integração intersetorial, com a comunicação, recursos humanos, educação e saúde, divulgando o PAIT para a população e servidores públicos.

Capacitação dos professores das escolas públicas com a finalidade de ampliar ações preventivas nas escolas.

Integração interinstitucional com palestras em empresas e em grupos comunitários.

Treinamento, capacitação e formação de equipe multidisciplinar para a abordagem do tabagismo.

Apresentação das ações e resultados do PAIT em congressos, e outros encontros científicos.

Utilização dos meios de comunicação como rádio, jornais e televisão para informar a população dos malefícios do tabagismo e divulgação do PAIT.

Realização de campanhas nas datas oficiais: Dia Mundial Sem Tabaco - 31 de maio, Dia Nacional de Combate ao Fumo – 29 de agosto.

Integração do PAIT ao Programa Nacional do Controle do Tabagismo do Ministério da Saúde.

Inserção nas Unidades Básicas de Saúde do tratamento para cessação do tabagismo.

Assistência ao tabagista

Os pacientes interessados em participar do PAIT devem procurar as Unidades Básicas de Saúde para ingressar no programa, e outras informações pelo telefone 45210733.

Os pacientes participam de seis sessões, em grupo, onde são aplicadas técnicas cognitivo-comportamentais e motivacionais, que constituem a base do tratamento.

Os pacientes que necessitarem de tratamento medicamentoso receberão os medicamentos a partir da terceira sessão.

Mensalmente, são realizadas sessões de prevenção de recaídas e de acolhimento ao tabagista que deseja ingressar no PAIT. Estas sessões acontecem no NIS, habitualmente nas últimas sextas-feiras de cada mês às 14 horas.

Sugestões que auxiliam o tabagista a deixar de fumar

- → Não adie mais a decisão de parar de fumar. Marque uma data para deixar de fumar.
- → Faça um diário. Anote a hora que fumou o local, e o que aconteceu antes de fumar.

  Exemplo; 8 horas, na cozinha, tomei um cafezinho. No trabalho às 12 horas, após o almoço.

Procure observar o que pode ter desencadeado a vontade de fumar, e mude seus hábitos.

- → Faça uma lista das razões que você tem para parar de fumar.
- → Anote as vantagens e "desvantagens" em parar de fumar.
- → Remova os cigarros dos ambientes ao seu redor.
- → Lembre-se que você pode resistir à vontade de fumar, ela é passageira.
- → Reconheça as situações críticas que aumentam o risco de recaída: alterações de humor, estresse emocional, bebidas alcoólicas, etc. Nessas situações redobre o cuidado.
- → Evite o primeiro cigarro. Você não conseguirá parar no primeiro.
- → Anote em um calendário a data que você conseguiu parar de fumar. Comemore cada dia, cada mês, cada ano livre do cigarro.