

2014-12-10 23:13:18

<http://justnews.pt/noticias/intervencao-do-medico-de-familia-e-fundamental-na-promocao-da-cessacao-tabagica>

## Intervenção do médico de família é fundamental na promoção da cessação tabágica

De acordo com Carlos Gonçalves, especialista em MGF, embora cerca de 70% dos fumadores queira deixar de fumar só 40% o tentam fazer e, após várias tentativas para parar de fumar, apenas 3% conseguem manter-se abstinentes após um ano, sem apoio.

O médico frisa que os especialistas em MGF, pelas múltiplas oportunidades de contacto que têm ao longo da vida dos seus pacientes, pelo tipo de comunicação e de relação médico-paciente que estabelecem e pelo tipo de cuidados prestados (globais, integrados e prestados ao longo do tempo) “têm um papel fundamental” na prevenção da iniciação do consumo, na promoção da cessação tabágica, na proteção da exposição ao fumo ambiental, no aconselhamento e cessação tabágica.

“Todos os médicos devem inquirir e aconselhar os seus pacientes fumadores a parar de fumar, aproveitando todas as consultas e sobretudo os eventos de vida (nascimentos/gravidez), ou situações de doença para reforçar a necessidade de cessação. Devem ainda encorajar e motivar todos os que querem parar de fumar a fazê-lo e, perante um paciente em preparação para parar de fumar, deve aconselhar, avaliar a motivação, avaliar o grau de dependência, marcar o “dia D” e propor terapêutica farmacológica”, adverte.

O nosso entrevistado recomenda que o médico de família efetue uma intervenção breve com pacientes em preparação utilizando o modelo dos “5 As” (abordar, aconselhar, avaliar, ajudar e acompanhar). Nos pacientes não motivados ou ambivalentes em relação à mudança utilizar uma intervenção motivacional, o modelo dos “5 Rs” (relevância, riscos, recompensa, resistência, repetição).

“O médico que conseguir, num ano, motivar 10 fumadores a deixar de fumar consegue prevenir 5 mortes prematuras”, conclui.