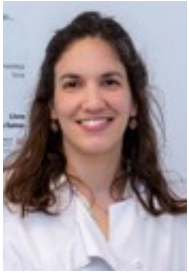


2023-06-15 23:25:54

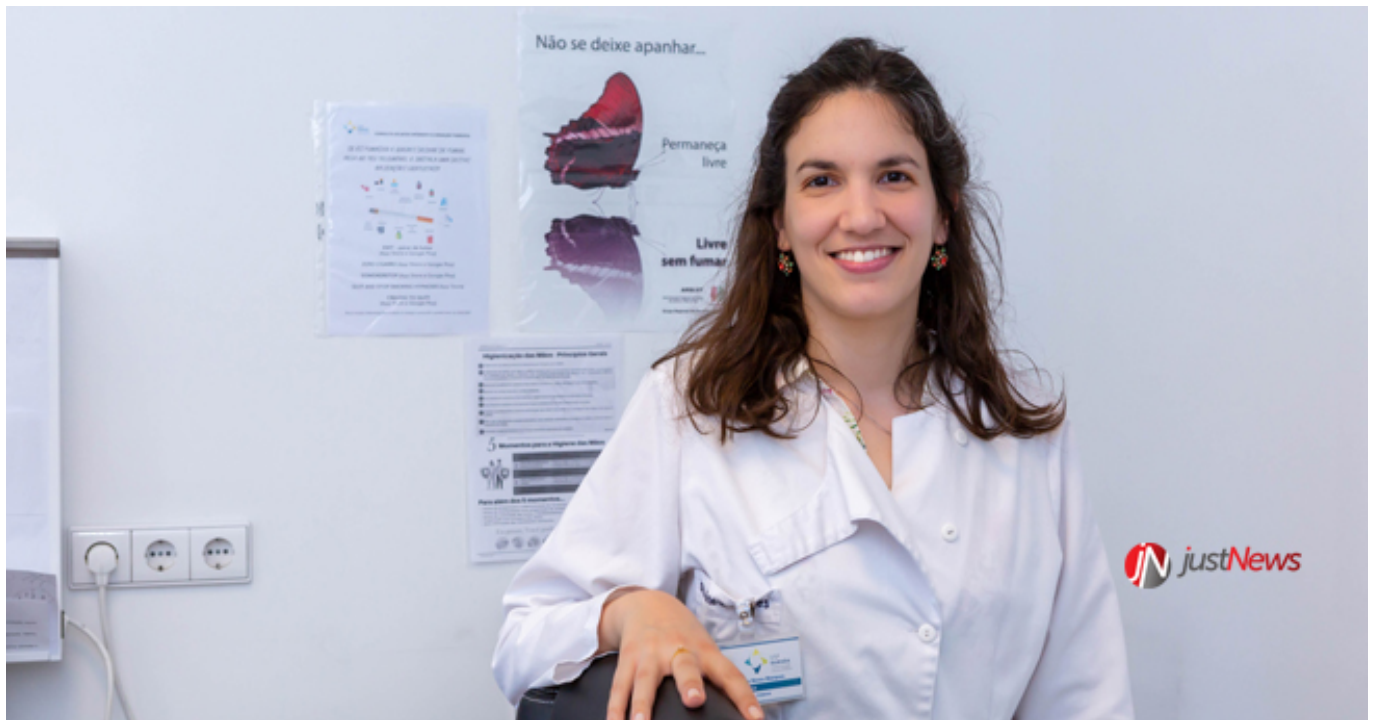
<http://justnews.pt/noticias/usf-ramada-desenvolve-ha-um-ano-apoio-intensivo-a-cessacao-tabagica>



USF Ramada desenvolve há um ano «apoio intensivo à cessação tabágica»

Na USF Ramada, que integra o ACES Loures-Odivelas, toda a equipa está sensibilizada para a área tabágica, procurando abordar a temática junto dos utentes e encaminhar para a Consulta de Apoio Intensivo à Cessação Tabágica aqueles que estão realmente motivados.

É esta atuação que desafiam todas as unidades a adotar, para reforçar a prevenção em saúde, devendo este processo começar pela formação dos próprios profissionais nesta área.



Rute Neves Marques

Estávamos em dezembro de 2021 quando Rute Neves Marques integrou a equipa da USF Ramada como especialista, após ter concluído o internato de MGF na USF ARS Médica, em Santo António dos Cavaleiros.

Esteve envolvida na Consulta de Cessação Tabágica durante todo esse período formativo, pois tinha frequentado o Curso de Prevenção e Controlo do Tabagismo para Profissionais da ARSLVT logo no início do internato, pelo que, quando transitou para a Ramada, um dos seus maiores desejos era dar continuidade àquela que é uma área do seu interesse. Até ao arranque da Consulta, em fevereiro de 2022, passaram dois meses.

“Desafiei os colegas a implementá-la, criámos o protocolo e todos ficaram sensibilizados para os critérios de referência”, refere.

Rute Neves Marques e Ana Cláudia Ramos, de 32 anos, que também fez formação na área da cessação tabágica, foram as médicas selecionadas para dinamizar esta Consulta – à qual dedicam duas horas semanais, em semanas alternadas entre ambas –, contando com o apoio de uma enfermeira de reabilitação, Conceição Esteves, e de uma

secretária clínica, Sofia Pereira.



"Capacitar os colegas para fazerem intervenções breves"

No entanto, todo o corpo médico e de enfermagem está sensibilizado para esta área e pode fazer intervenções breves, conforme explica Ana Cláudia Ramos:

"Todos podem e devem ajudar os seus utentes a deixar de fumar nos contactos que têm com eles, e nós temos procurado não só desenvolver a nossa Consulta mas também capacitar os colegas para fazerem intervenções breves, perguntando aos seus utentes se fumam e se estão interessados em deixar de o fazer, e encaminhando-os para a nossa Consulta se identificarem que há um elevado grau de motivação."

Atuar com a "máxima rapidez" para evitar que os utentes se desmotivem

As duas médicas alertam para o facto de a motivação ser o principal fator que deve ser tido em consideração antes da referenciação, pois "há muitos utentes que referem querer deixar de fumar, mas não demonstram real motivação".

Por isso mesmo, "a equipa deve estar sensível a esta realidade, para apenas encaminhar aqueles que estão mesmo confiantes e querem receber apoio para deixar de fumar ou para não recair, e não os que demonstram ter uma postura defensiva ou patologia psiquiátrica não controlada associada".

Tal é "fundamental para não retirar uma vaga que podia ser atribuída a quem está efetivamente motivado, até porque, tratando-se de uma consulta de mudança de hábitos, é determinante garantir resposta aos pedidos com a máxima rapidez, para que os utentes não se desmotivem", alerta a médica responsável.

Nesse sentido, procuram que o tempo de agendamento não ultrapasse as duas ou três semanas. Desde o início do projeto, notam que "a equipa está mais alerta para o consumo de tabaco e de outras substâncias dos utentes, o seu registo no processo clínico e a avaliação da motivação para a sua cessação".

Neste âmbito, Rute Neves Marques explica que esta consulta não se restringe apenas àqueles que querem deixar de fumar: "Recebemos utentes que fumam quatro maços e querem reduzir o consumo a um, por razões financeiras, por exemplo, e vêm à procura de estratégias para o conseguir. Gente que fuma tabaco e outras substâncias e quer deixar apenas o tabaco, bem como pessoas que vêm com o objetivo de evitar uma recaída."



Ana Cláudia Ramos

"Há sempre uma porta aberta"

Assim, "apesar de o objetivo primeiro ser a cessação tabágica, dado tratar-se de um apoio próximo e frequente, existe um leque de opções que permite ir ao encontro das necessidades dos utentes".

A primeira consulta é presencial, sendo que as seguintes podem ser por via telefónica, até porque "muitos dos fumadores estão em idade ativa, dificultando a vinda à Unidade semanal ou quinzenalmente". Por outro lado, essa via permite "manter uma proximidade e um acompanhamento mais atento dos utentes que, dessa forma, se sentem mais confortáveis".

Com o avançar do processo, vai havendo um progressivo alargamento da frequência de contacto, que "passa a ser mensal ou bimensal, para garantir que o utente não está com intenção de recaída". Nesse processo, "é também importante o papel da enfermeira, para recordar as estratégias que devem ser usadas e esclarecer dúvidas que possam surgir".

Em situação de recaída, e perante o interesse do utente em retomar o processo, o mesmo é ativado. "Quando da alta, mostramo-nos sempre disponíveis para o que for necessário, pelo que há sempre uma porta aberta desde que tenham a iniciativa de nos pedir para voltar", expõe.



“Precisamos de ter uma consulta deste tipo em cada uma das unidades”

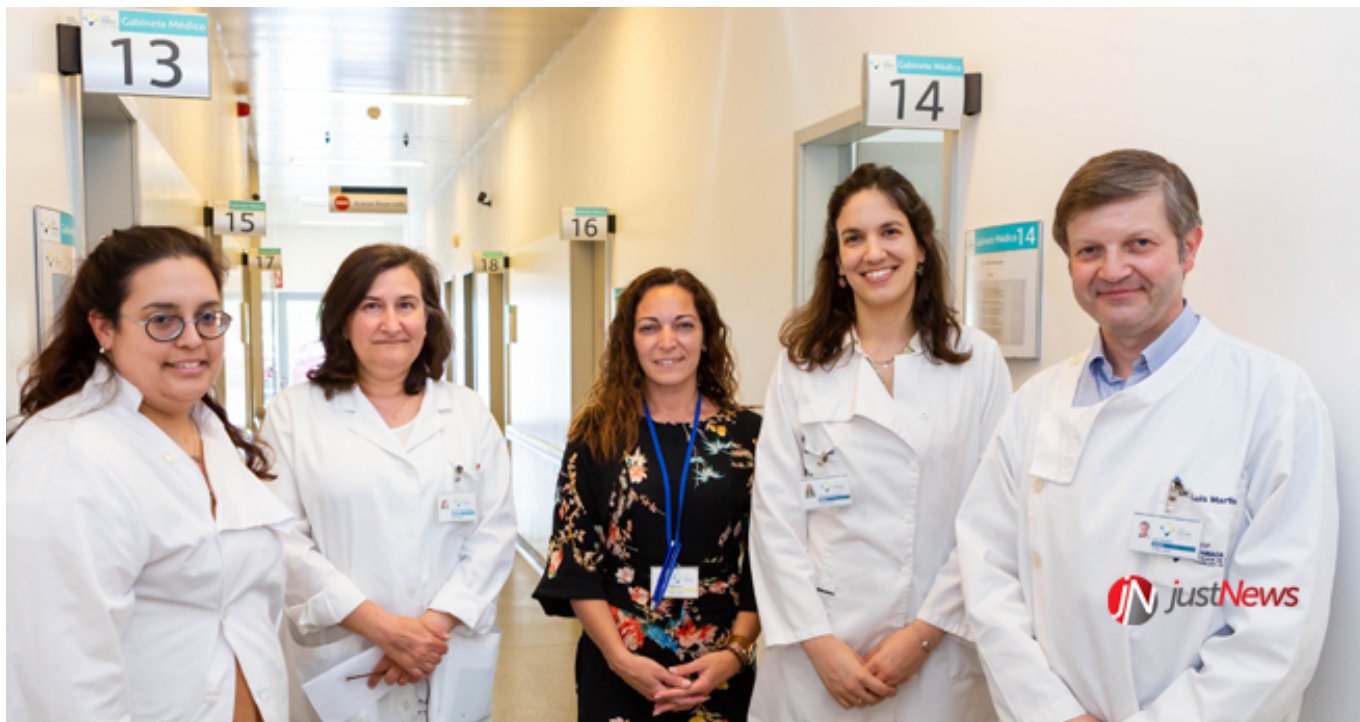
Luís Manuel Martins é quem coordena a USF Ramada desde 2013. Enquanto, no passado, os utentes desta Unidade que necessitavam de uma intervenção mais profunda a nível de cessação tabágica eram referenciados para a USF Colina de Odivelas, que desenvolve uma consulta dirigida a todo o ACES Loures-Odivelas, com a integração de Rute Neves Marques na equipa, essa realidade viria a mudar pouco tempo depois.

“Conseguimos estruturar uma consulta organizada que, com base em linhas de orientação específicas quanto à referênciação, permite oferecer uma intervenção mais aprofundada na área da cessação tabágica aos nossos utentes. E estamos bastante satisfeitos com o seu sucesso, sobretudo ao nível da prevenção de recaídas, que é uma componente muito importante”, refere.

O coordenador da USF realça a importância de este modelo ser replicado, defendendo que o ideal seria “ter uma consulta deste tipo em cada uma das unidades”.

Como explica, “o volume de fumadores é muito extenso e a percentagem de recaídas é significativa, pelo que esta oferta permitiria não só o acesso dos utentes a programas devidamente credenciados na área da cessação tabágica como também a melhoria do prognóstico das suas doenças a médio e longo prazo e do seu perfil de saúde”.

Na sua opinião, “dedicando alguma atenção e sobretudo algum investimento ao tema, conseguíamos ajudar os utentes a identificar não só os malefícios do tabaco mas também as repercussões positivas do seu abandono na saúde”.



Ana Cláudia Ramos, Conceição Esteves, Sofia Pereira, Rute Neves Marques e Luís Manuel Martins

XXI Encontro APECS
Motivação para ultrapassar desafios: essencial para prestar cuidados de qualidade
P. 10

Pedro Melo
A Inteligência Artificial e o Universo Saúde
P. 2

LinkedIn
Siga-nos
jornal médico
dos cuidados de saúde primários

ellura

Publicações
justNews
www.justnews.pt

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Nesta edição: 29º Congresso Nacional de Medicina Interna
Director: José Alberto Soares
Mensal • Junho 2023
Ano XI • Número 114 • 3 euros

USF Ramada desenvolve intervenção profunda na cessação tabágica



A responsável pela Consulta, Rute Neves Marques (à esq.ª na foto) fala numa taxa de sucesso de cerca de 30%.
P. 6/8

USF TOPÁZIO, ACES BAIXO MONDEGO



Estabilidade da equipa + Organização melhorada impulsionam candidatura a modelo B no ano do 10.º aniversário
P. 14/18

A Unidade fica localizada a poucos quilómetros de Coimbra, no edifício do anterior Centro de Saúde de Eiras. Na foto, Gonçalo Pimenta, coordenador da USF, com João Pestana, atual presidente do START MGF e que termina este ano o internato.

NA USF CARCAVELOS (ACES CASCAIS)



Semana da Mulher incidiu sobre o rastreio integrado do cancro do colo do útero
P. 12/13

A ideia de realizar esta ação partiu da enfermeira Alexandra Fradeira e da médica Joana Aguiar.

PROJETO "CRESCER PLENAMENTE" DIRIGIDO A ALUNOS DO 9.º ANO



Capacitar adolescentes a controlar a ansiedade
P. 4/5

Participam na iniciativa as 3 UCC e a USF do ACES Cávado III – Barcelos/Esposende. Na foto prequeira, Edite de Brito, vogal da Enfermagem do Conselho Clínico e de Saúde, com Bárbara Abreu, enfermeira da UCC Barcelinhos e responsável pelo projeto.

XVIII CONGRESSO SOBRE ENVELHECIMENTO
GERIATRIA PRÁTICA

Hotel Vila Galé
COIMBRA
28 - 29 de setembro de 2023

A reportagem completa pode ser lida na edição de junho do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários.