**PROGRAMA DE TABAGISMO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM UMA PLATAFORMA VIRTUAL**

**Anna Gabriella de Oliveira Guimarães Santana [[1]](#footnote-1)**

**Rayssa de Souza Barbosa Pessoa [[2]](#footnote-2)**

**Fabiana Regina da Silva Grossi [[3]](#footnote-3)**

Tendo em vista que o tabagismo se apresenta na atualidade como um dos principais problemas de saúde pública devido ao seu uso prejudicial, foi instigado através do estágio profissional a iniciarmos o programa de tabagismo do Ministério da Saúde juntamente com o Instituto Nacional de Câncer (INCA) com as orientações da cartilha “Deixando de Fumar sem Mistérios” (2004), onde o objetivo era direcionado a ajudar os participantes a cessar o uso do cigarro, fornecendo-lhes informações e técnicas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental. O objetivo desse trabalho centra-se em relatar a experiência obtida a partir da intervenção realizada com um grupo de fumantes de forma virtual. A metodologia usada se baseia em relatos de experiência mediante supervisão docente, programa este que foi constituído por uma equipe de quatro estagiários, que conduziam as sessões estruturadas em quatro encontros semanais totalizando um período de um mês, esses encontros se davam por meio virtual, onde sete participantes se inscreveram mas apenas dois comprometeram-se ativamente a por em prática as orientações dadas. Conforme o exposto, o primeiro encontro se estabeleceu através da apresentação dos integrantes e da coordenação dos estagiários, na qual possibilitou a troca de experiências com o uso do cigarro e como afetava sua vida, o que permitiu avaliar suas motivações acerca da iniciativa em procurar ajuda. No segundo encontro os integrantes foram instruídos a realizarem técnicas de relaxamento, bem como estratégias de fuga para lidarem com os momentos de fissura. Assim, o terceiro encontro se deu para reforçar o enfrentamento dos obstáculos que perduram nesse processo, como o ganho de peso, alterações no humor e a influência do álcool para a recaída. Finalizou-se com o quarto encontro trazendo a tona o feedback das vivências dos participantes nesse período de abstinência, evidenciando técnicas para lidar com as recaídas e trabalhando os pensamentos disfuncionais que ainda se faziam presentes mas que já era passível de identificação pelos mesmos. Portanto, conclui-se que com bastante determinação, motivação e esforço mútuo, os indivíduos que se mantiveram comprometidos com o processo de cessação conseguiram alcançar os resultados esperados, visto que, uma participante que fumava há mais de 40 anos, através do programa conseguiu cessar o uso de maneira gradual até não ter mais contato com a substância. Já o outro participante conseguiu reduzir o uso. De acordo com Miller e Rollnick (2013 *apud* GUIMARÃES; FIGLIE, 2014) é imprescindível atribuir uma conversa colaborativa ao se trabalhar com dependentes químicos, visto que é exigido do profissional que se estabeleça um vínculo, transmitindo empatia, abertura e uma postura colaborativa para o aumento da motivação de modo que favoreça todo o processo.

**Palavras-chave:** Tabagismo – Terapia Cognitivo Comportamental – Programa de apoio.

**Referências:**

FIGLIE, Neliana Buzi; GUIMARAES, Lívia Pires. A Entrevista Motivacional: conversas sobre mudança.**Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 34, n. 87, p. 472-489, dez.  2014 .

MINISTERIO DA SAÚDE, INSTUTO NACIONAL DE CÂNCER – INC. Deixando de fumar sem mistérios. Rio de Janeiro, 2004.

SARDINHA, Aline et al . Intervenção cognitivo-comportamental com grupos para o abandono do cigarro.**Rev. bras.ter. cogn.**,  Rio de Janeiro ,  v. 1, n. 1, p. 83-90, jun.  2005 .

1. Anna Gabriella de Oliveira Guimarães Santana da UNIFASB; Psicologia; [gabbyana438@gmail.com](mailto:gabbyana438@gmail.com) [↑](#footnote-ref-1)
2. Rayssa de Souza Barbosa Pessoa da UNIFASB; Psicologia; [raypessoalima@gmail.com](mailto:raypessoalima@gmail.com) [↑](#footnote-ref-2)
3. Fabiana Regina da Silva Grossi. Doutora em psicologia, docente do UNIFAAHF; [fabiana.grossi@yahoo.com.br](mailto:fabiana.grossi@yahoo.com.br) [↑](#footnote-ref-3)