

Razões para fumar em indivíduos tabagistas e estratégias eficazes na cessação ao tabagismo: revisão da literatura

Autores: Victoria Message Fuentes¹, Eloisa Maria Gatti Regueiro²

Colaboradores: Elisa Sebba de Souza Vega¹, Nelson de Araújo Vega¹, Ana Paula Junqueira Ferreira¹, Eleonora Zaccaro Garcia¹, Daniela Videira Botton¹

^{1,2} Centro Universitário Barão de Mauá

¹ vmessage@hotmail.com (Fisioterapia), ² eloisa.gatti@baraodemaua.br

Resumo

O tabagismo é considerado o ato de consumir cigarros ou produtos que contenham tabaco. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) esta substância é responsável por oito milhões de óbitos ao ano. A Escala Razões para Fumar Modificada é um instrumento utilizado para averiguar os motivos do tabagismo por meio de sete fatores. Foi realizada uma revisão de literatura para entender as razões para fumar e a cessação do tabagismo em fumantes. O objetivo desse estudo foi realizar uma busca de estudos que mostre as razões dos indivíduos para fumar e os tratamentos utilizados na cessação do tabagismo em fumantes. Conclui-se que determinadas estratégias utilizadas na cessação do tabagismo são eficazes e quando utilizadas abordagens específicas para cada indivíduo, tem-se uma adesão maior ao tratamento.

Introdução

A OMS afirma que o tabagismo deve ser considerado uma pandemia e que precisa ser combatido, visto que oito milhões de pessoas morrem todos os anos (INCA, 2020). Ademais, sabe-se que leva ao desenvolvimento de doenças respiratórias, cardiovasculares, câncer, entre outras; sendo responsável por 42% das doenças respiratórias crônicas, 10% das doenças cardiovasculares, 71% dos casos de câncer de pulmão e 10% de todas as mortes (SANTOS et al., 2019). Em relação a prevalência, estudos apontam que o tabagismo vem apresentando queda significativa nas últimas décadas. Em 1989, 34,8% da população acima de 18 anos era fumante; em 2003, 2008 e 2019 este percentual diminuiu significativamente para 22,4%, 18,5% e 12,6%, respectivamente. A população masculina apresenta um percentual maior quando comparado com a população feminina, sendo 22,9% e 13,9% respectivamente, entre 1989 e 2019 (INCA, 2021).

Em 2019, o Brasil foi considerado referência no combate ao tabagismo, por ser um dos primeiros

países do mundo a alcançar o nível mais alto das seis medidas *MPOWER* (monitorar uso de tabaco e políticas de prevenção; aumentar os impostos sobre o tabaco; fazer cumprir as proibições sobre publicidade; promoção e patrocínio; advertir sobre os perigos do tabaco; oferecer ajuda para cessação do fumo; proteger a população contra a fumaça do tabaco) de controle do tabaco, o que significa a implementação das melhores práticas no cumprimento das estratégias preconizadas pela OMS (FIOCRUZ, 2019).

A *Escala Reasons for Smoking Scale – RFS* (Escala Razões Para Fumar - ERPF) foi criada por Horn e Waingrow (1969), a fim de identificar as principais razões que levam um indivíduo a fumar. Souza et al. (2009) traduziram e adaptaram a Escala Razões Para Fumar Modificada - ERPFM para o português falado no Brasil e realizaram uma análise fatorial.

Diante do exposto, justifica-se a necessidade de realizar estudos que possam avaliar as razões que levam significativa parte da população a fumar, os obstáculos que dificultam a cessação tabágica e a melhor estratégia para diminuir o número de fumantes no mundo.

Objetivos

O objetivo desta revisão foi realizar um levantamento bibliográfico de estudos que evidenciem as razões da população alvo para fumar e as intervenções mais eficazes na cessação do tabagismo.

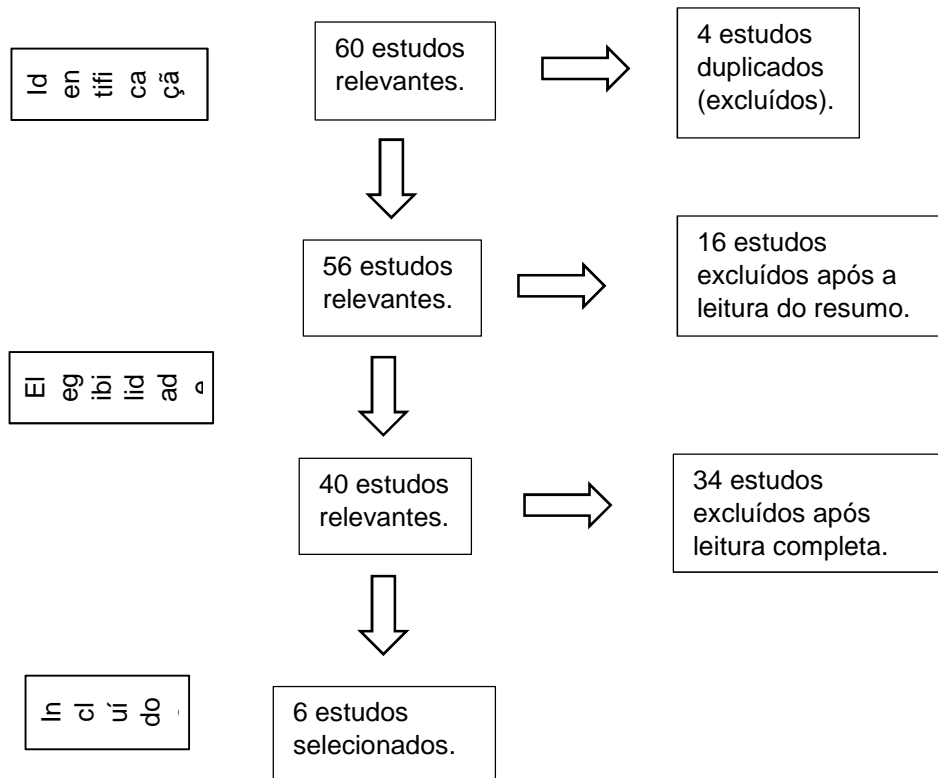
Materiais e Métodos

Foi realizada uma revisão da literatura sobre as razões para fumar e cessação do tabagismo em fumantes. O levantamento bibliográfico foi realizado no período de outubro de 2020 a fevereiro de 2021. Foram consultadas as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, SciELO e LILACS. Os descritores utilizados foram: escala razões para fumar, cessação, tabagismo, tabaco, fisioterapia e seus descritores na língua inglesa: *tobacco*, *scale*

reasons for smoking, smoking reasons, smoking cessation, smoking, physiotherapy.
Os critérios de elegibilidade foram: artigos sobre cessação do tabagismo em ambos os sexos; artigos sobre tratamento em pacientes tabagistas; artigos sobre a Escala Razões para Fumar da

Universidade de São Paulo; artigos sobre as razões para fumar e continuar fumando. Nas bases de dados consultadas foram encontrados 60 estudos. O processo de seleção está descrito no Fluxograma 1.

FLUXOGRAMA 1 – Processo de seleção dos artigos



Resultados e Discussão

Após a busca pelas bases de dados foram encontrados 60 artigos selecionados pelo título. Destes, quatro foram excluídos por serem duplicados, 56 foram analisados e destes, seis artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão estabelecidos (Fluxograma 1), foram incluídos nesta revisão (Tabela 1).

A Tabela 1 apresenta os estudos incluídos nesta revisão. Dos seis artigos analisados, quatro utilizaram o Teste de Fagerstrom para avaliar a dependência nicotínica dos indivíduos; destes, dois usaram a Escala Razões para Parar de Fumar Modificada e um usou a Escala Razões para Parar de Fumar do Adolescente, porém, não usou o Teste de Fagerstrom. Um dos estudos utilizou recursos tecnológicos para coletar respostas dos participantes; um utilizou a Escala de Autoavaliação *National Institute of Mental Health* e um entrevistou os participantes e estabeleceu variáveis primárias e uma variável dicotômica.

O estudo de Souza et al. (2009) identificou sete fatores para ERPfM, sendo eles: fator 1

(dependência), fator 2 (estimulação), fator 3 (prazer de fumar), fator 4 (manuseio), fator 5 (tabagismo social), fator 6 (redução da tensão/relaxamento) e fator 7 (hábito/automatismo). As mulheres apresentaram escores maiores para os fatores dependência, redução da tensão/relaxamento, manuseio e apresentaram tendência para escores maiores no fator tabagismo social.

Berlin et al. (2003) revelaram diversos padrões de tabagismo entre homens e mulheres. As mulheres fumavam mais por se sentirem relaxadas, estimuladas e em questões sociais, isso levou a conclusão de que talvez mulheres se beneficiem menos da terapia de reposição nicotínica em relação aos homens. Uma revisão sistemática realizada por Pereira e Vargas (2015) mostrou que a dificuldade apresentada na cessação do tabagismo em mulheres, deve-se a relação do tabagismo feminino estar associado ao prazer, alívio de sentimentos negativos e situações estressantes, enquanto os homens são mais condicionados pela resposta farmacológica, regulada pelo consumo de nicotina.

Romero-López, Portero-de-La-Cruz e Vaquero-Abellán (2020) realizaram um estudo para analisar a motivação para parar de fumar de estudantes numa plataforma da internet. A intervenção consistiu no acesso dos estudantes a um site, no qual, semanalmente eram atualizadas informações sobre a importância da cessação do tabagismo e seus riscos à saúde, com o intuito de aumentar a motivação para parar de fumar. No entanto, o nível de motivação não teve alteração significativa, mas pode-se afirmar que as intervenções baseadas no uso da tecnologia são positivas, principalmente em fumantes ocasionais. Ervilha *et al.* (2017) realizaram uma revisão sistemática sobre o uso de mensagens de celular para a cessação do tabagismo e foi relatado um resultado positivo sobre essa intervenção. Além disso, foi visto que o número de mensagens enviadas por dia influenciou na taxa de cessação tabágica e quando associadas com as intervenções tradicionais, a taxa de cessação também foi mais alta.

O estudo realizado por Pereira *et al.* (2020) evidenciou a necessidade de compreender o que motiva as pessoas a reduzirem ou cessarem o tabaco e as dificuldades vividas nesse processo. O apelo de familiares foi o principal motivo de fumantes buscarem a cessação do tabagismo, porém, alguns participantes relataram que a falta de apoio e a desconfiança por parte dos familiares é um dos principais fatores dificultadores na cessação desse produto. Intervenções realizadas em grupo de apoio e com aconselhamento de profissionais da saúde foram motivos determinantes para a redução do tabagismo.

Na revisão de West *et al.* (2015) observou-se que conselhos de profissionais de saúde, linhas de apoio telefônicas, mensagens de texto automatizadas, materiais impressos de autoajuda são eficazes na redução do tabaco em fumantes. Além disso, a terapia de reposição de nicotina, pode ajudar a parar de fumar quando administrados com algum suporte comportamental.

Wellman *et al.* (2018) realizaram um estudo para analisar as razões para parar fumar de jovens adultos e foi visto que as preocupações à longo prazo e a preocupação em ficar doente ou fumar quando mais velho foram as mais citadas pelos participantes do estudo. Além disso, o estudo mostrou que 36,5% dos fumantes diários tentaram parar no ano anterior a pesquisa, sendo assim, os autores perceberam que intervenções em ambientes frequentados por jovens adultos, como

faculdades e bares, são necessárias, a fim de aumentar a taxa de cessação nessa população, já que a motivação para parar de fumar dos participantes do estudo foi alta.

A motivação do indivíduo tabagista interfere muito no processo de cessação, pensando nisso foi criado o modelo transteórico. Esse modelo é dividido em cinco estágios: pré-contemplação (não há intenção de parar e não enxerga o tabagismo como um problema), contemplação (tem a consciência de que fumar é um problema, porém, há ambivalência quanto à perspectiva de mudança), preparação (o indivíduo quer parar de fumar e aceita escolher uma estratégia para mudar esse comportamento), ação (o indivíduo para de fumar, toma medidas que levam a mudança desse comportamento), manutenção (o indivíduo deve aprender estratégias para evitar a reincidência e consolidar os ganhos obtidos no estágio de ação). A motivação do tabagista é essencial para começar o processo de cessação, a partir da identificação do estágio deste modelo, sendo possível analisar qual a melhor intervenção. A entrevista motivacional é uma abordagem muito utilizada em indivíduos que estão no estágio de contemplação e seus objetivos são focados em resolver a ambivalência e mudar o estágio comportamental (REICHERT *et al.*, 2008).

Santos, Santos e Caccia-Bava (2019) realizaram uma revisão e evidenciaram que níveis mais altos de dependência nicotínica, têm uma chance de cessação mais baixa quando relacionada a níveis mais baixos de dependência. Além disso, o envio e recebimento de mensagens e e-mails mostraram-se efetivos na intervenção na cessação do tabagismo.

O Brasil começou a fazer o monitoramento do uso do tabaco em 2006 e desde então conseguiu diminuir o número de fumantes em 40%, de 15,7% para 9, 3% da população. O tratamento para cessação do tabagismo é oferecido pelo SUS em mais de quatro mil unidades de saúde, a maioria (91%) na Atenção Primária, a porta de entrada do SUS (FIOCRUZ, 2019). Ademais, em 2001 foi implementado um serviço telefônico nacional para tirar dúvidas voltado para a população, cujo número (Disque Saúde 136) deve estar obrigatoriamente estampado no rótulo frontal de todos os maços de cigarro. Outra estratégia para diminuir o uso do tabaco na população foi a implementação de uma lei federal que determina a inclusão de imagens de alerta em 30% da parte frontal das embalagens e em 100% na parte de trás da embalagem (FIOCRUZ, 2019).

Tabela 1 – Estudos apresentados nesta revisão.

Título do artigo	Autor, ano	Tipo de estudo/ Metodologia	Resultados	Conclusão
<i>Effectiveness of a web platformuniversitystudents' motivation toquit smoking</i>	Romero-López, Portero-de-La-Cruz e VaqueroAbellán, 2020.	Estudo Transversal (piloto). Foi realizado um estudo piloto em duas fases, a primeira para determinar a dependência da nicotina e a motivação para deixar de fumar e a segunda, para avaliar o impacto de uma intervenção baseada no uso de tecnologias da informação na motivação para parar de fumar. Os participantes eram estudantes de enfermagem e fisioterapia de uma universidade do Sul da Espanha, em Córdoba, que tinham o hábito de fumar. A dependência da nicotina foi avaliada pelo Teste de Fagerstrom e a motivação para parar de fumar foi medida pelo questionário de Richmond. Todos os estudantes de enfermagem e fisioterapia participaram da primeira fase do estudo, porém, apenas 29 usavam tabaco e concordaram participar da segunda fase.	Do total de aluno dos dois cursos (670), 29 eram fumantes, o que representou uma prevalência do uso de tabaco de 4,33%. Em relação ao motivo pelo qual começaram a fumar, 68,97% relataram ter começado por motivos internos, como melhora do estresse. Quase metade da amostra (48,28%), relatou ter baixa motivação para parar de fumar. Dos 29 participantes, 48,28% (14) iniciaram a intervenção no site fornecido e 62,29% (9) continuaram até o final, incluindo o questionário pós-intervenção. O nível de motivação antes da intervenção (3,56 pontos) para parar de fumar não foi significativamente alterado depois da intervenção (4,44 pontos).	A maioria dos estudantes de enfermagem e fisioterapia tem um baixo nível de motivação para parar de fumar e de dependência nicotínica. Além disso, o nível de motivação para parar de fumar não foi diferente após o uso de uma intervenção baseada no uso de tecnologia.
<i>Reasons for quitting smoking in youngadult cigarette smokers</i>	Wellman et. al, 2018.	Estudo longitudinal. Os participantes do estudo foram recrutados durante a 7ª série em 1999-2000, em uma amostra de 10 escolas em Montreal, Canadá. Os dados para o estudo foram coletados em questionários de autorrelato em 2011-2012, seis anos após a conclusão do Ensino Médio. O questionário continha itens sociodemográficos, relacionados ao tabagismo e foi aplicado também a Escala Razões para Parar de Fumar do Adolescentes (ARFQ)	A amostra do estudo foi composta por 311 fumantes, com idade 22,4-27,8 anos. O estudo mostrou que 51,4% eram fumantes diários que consumiam 12,3 cigarros por dia e 36,5% já haviam tentado parar no ano anterior. A preocupação em ficar doente ou fumar quando mais velho foi classificada como uma razão bastante/muito importante por 80% dos fumantes. Fumantes que tentaram parar no ano anterior classificaram as preocupações de longo prazo como mais importantes do que os que não tentaram parar de fumar.	Os fumantes adultos jovens citam preocupações com saúde a longo e curto prazo como um motivo importante para parar de fumar. No entanto, jovens adultos têm a tendência de não usar métodos comprovados para a cessação do tabagismo, portanto, novas intervenções são necessárias para ajudar esses fumantes.
<i>Acute Effects of Aerobic Exercise on Affect and</i>	Abrantes et al., 2017.	Estudo controlado randomizado. Os participantes (n = 61) foram divididos em dois	O estudo mostrou uma diminuição da ansiedade no pós sessão do grupo de intervenção de	Prescrever sessões de exercícios aeróbicos antes de realizar a cessação do tabagismo,

<p>Smoking Craving in the Weeks Before and After a Cessation Attempt</p>		<p>grupos: (a) grupo de intervenção com exercícios aeróbicos ou (b) grupo controle com intervenção em educação em saúde. Foram realizadas 12 sessões de exercícios aeróbicos ou educação em saúde e 8 sessões de terapia cognitivo-comportamental padrão para parar de fumar (começando na semana 1) e foi entregue um suprimento de adesivos transdérmicos de nicotina para 8 semanas, começando no Dia de Parar.</p> <p>Inicialmente, o grupo de exercícios aeróbicos, recebeu a terapia cognitiva-comportamental por 20 minutos e após foram fazer os exercícios.</p> <p>Os participantes do grupo de educação em saúde, assistiam sessões semanais de educação em saúde de 45 a 60 minutos sobre temas relacionados aos efeitos do tabagismo.</p> <p>A dependência nicotínica foi medida pelo Teste de Fagerstrom.</p> <p>Além disso, foi utilizada a Escala de Autoavaliação <i>National Institute of Mental Health</i> para avaliar mudanças no humor, ansiedade e desejo.</p>	<p>exercícios aeróbicos quando comparado com o grupo de intervenção de educação em saúde. Além disso, foi visto uma melhora do humor nos participantes do grupo de intervenção de exercícios aeróbicos, quando estes estavam em abstinência. O grupo de intervenção também apresentou redução significativa no desejo em fumar após os exercícios aeróbicos.</p>	<p>pode reduzir a ansiedade, o que ajuda a diminuir o medo e o desejo de fumar, podendo promover a cessação do tabagismo.</p>
<p>Addiction and Other Reasons Adolescent Smokers Give to Justify Smoking</p>	<p>Borderías et al., 2015.</p>	<p>Estudo transversal. Os participantes constituem uma amostra nacionalmente representativa de estudantes espanhóis com idade entre 14 e 18 anos. Um total de 25.521 alunos foram entrevistados. As variáveis primárias de interesse nesse estudo são os motivos que os fumantes relatam para justificar sua condição atual de fumante e como esses motivos influenciam no nível do tabagismo. Foi definido uma variável dicotômica para cada um dos motivos que apareceram</p>	<p>A maioria dos indivíduos relataram sua condição de fumante por gostar (58,6%). O segundo motivo é que o tabaco os relaxam (53,69%). O terceiro motivo é o vício, 25,02% dos adolescente declararam não saber por que fumam, mas não conseguem parar. Motivos como sentir-se melhor, porque os colegas fumam e porque está na moda, apresentaram menor percentual.</p> <p>O estudo mostrou que 36,25% dos alunos de 14 a 18 anos relataram ter fumado no último mês, sendo que esse</p>	<p>O estudo revelou que fumar entre estudantes espanhóis é bastante comum e que é necessário conhecer os motivos que os adolescentes apresentam para fumar.</p>

		na pesquisa: porque eu gosto (gosto disso), porque me relaxa (relaxar), porque não sei mas não consigo parar de fumar (vício), porque me faz sentir melhor (sentir-se melhor), porque amigos fumam (peer) e porque está na moda (moda). Para avaliar os efeitos das justificativas, foi controlado as características físicas do adolescente e características familiares.	percentual é maior nas meninas (36,01%) do que nos meninos (29,18%).	
Estrutura fatorial da versão brasileira da escala razões para fumar modificada	Souza et al., 2009.	Estudo transversal. Foram selecionados fumantes doadores de sangue. Foram entrevistados 311 voluntários, sendo 214 homens e 97 mulheres. O grau de dependência de nicotina foi avaliado através do Teste de Fagerstrom. Além disso, cada voluntário respondeu à Escala Razões para Fumar Modificada (ERPFM). Para análise dessa escala, os voluntários foram divididos em grupos de idade: até 30 anos; de 31 a 40 anos; de 41 a 50 anos; e acima de 50 anos.	Por meio da análise fatorial da ERPFM foi possível identificar 7 fatores que explicam as razões para fumar. As mulheres exibiram escores mais altos nos fatores dependência, redução de tensão/relaxamento, manuseio e tabagismo social.	O estudo mostrou que a ERPFM na versão brasileira, exibe estrutura fatorial e propriedades psicométricas satisfatórias.
The Modified Reasons for Smoking Scale: factorial structure, gender effects and relationship with nicotine dependence and smoking cessation in French smokers	Berlin et al., 2003.	Estudo controlado, randomizado duplo-cego. Foram incluídos fumantes interessados em parar que compareceram a consultórios ou clínicas anti-tabágicas. Os participantes preencheram a <i>Modified Reasons for Smoking Scale</i> (MRSS) para caracterizar suas razões para fumar. Os participantes preencheram também o Teste de Fagerstrom, para avaliar a dependência nicotínica.	A amostra foi composta por 330 fumantes, todos fumavam mais de 15 cigarros por dia. O estudo mostrou uma relação entre a quantidade de cigarros fumados por dia e a pontuação da escala. Os fatores tabagismo viciante e hábito/automatismo foram significativamente associados ao número de cigarros fumados por dia. Além disso, mulheres obtiveram pontuação maior nos fatores redução de tensão/relaxamento, tabagismo social e estimulação.	A descoberta de que mulheres fumantes fumam mais para reduzir a tensão, estimulação e em situações sociais pode levar a intervenções diferenciadas para homens e mulheres.

Escala Razões para Fumar Modificada=ERPFM; *Modified Reasons for Smoking Scale*=MRSS.

Conclusão

É notório que o tabagismo é uma das maiores ameaças à saúde pública no mundo e intervenções são necessárias para conscientizar essa população sobre os riscos desse hábito e

como pode ser letal. Após análise destes estudos, conclui-se que fazer o uso de recursos específicos para cada indivíduo pode ser visto como um diferencial na busca pela cessação do tabagismo.

Considera-se ainda, que entender os motivos que levaram cada pessoa a iniciar o hábito do tabagismo, seria uma forma de buscar intervenções mais eficazes. Utilizar ferramentas que chamem a atenção e incentivem os tabagistas a pararem de fumar pode contribuir para a cessação, abstinência e controle do tabaco. Outra estratégia, pouco usada, seria a educação ou aconselhamento de adolescentes e jovens que estão em período escolar e tendem a iniciar o tabagismo nessa idade, realizar a conscientização e prevenção ao tabaco seria uma forma de evitar maiores danos e diminuir o uso desse produto altamente vicioso.

Referências

BERLIN, I. *et al.* The Modified Reasons for Smoking Scale: factorial structure, gender effects and relationship with nicotine dependence and smoking cessation in French smokers*. **Addiction**, [s.l.], v. 98, n. 11, p. 1575-1583, 23 out. 2003. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14616184/>>. Acesso em: 20 out. 2020.

BORDERÍAS, L *et al.* Addiction and Other Reasons Adolescent Smokers Give to Justify Smoking. **Substance Use & Misuse**, [s.l.], v. 50, n. 12, p. 1552-1559, 15 out. 2015. Informa UK Limited. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26583918/>>. Acesso em: 17 out. 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Tabagismo – O mal da destruição em massa**. Disponível em: <<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/tabagismo.htm#:~:text=O%20tabagismo%20%C3%A9%20o%20ato,como%20tal%20precisa%20ser%20combatido>>. Acesso em: 20 out. 2020

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Tabagismo**. 2020. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/tabagismo>> Acesso em: 13 fev. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Dados e números da prevalência do tabagismo**. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/dados-e-numeros-prevalencia-tabagismo>> Acesso em: 28 fev. 2021.

PEREIRA, C. F.; VARGAS, D. de. Profile of women who carried out smoking cessation treatment: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 49, n. 8, p. 1-8, 13 nov. 2015. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/0034-8910-rsp->

[S0034-89102015049005783.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/0034-8910-rsp-00034-89102015049005783.pdf)>. Acesso em: 04 jan. 2021.

REICHERT, J. *et al.* Smoking cessation guidelines - 2008. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, [s.l.], v. 10, n. 34, p. 845-880, 2008. Disponível em: <<https://www.jornaldepneumologia.com.br/details/817/pt-BR/diretrizes-para-cessacao-do-tabagismo---2008>>. Acesso em: 14 fev. 2021.

ROMERO-LÓPEZ, A. M.; PORTERO-DE-LA-CRUZ, S.; VAQUERO-ABELLÁN, M.. Effectiveness of a web platform on university students' motivation to quit smoking. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [s.l.], v. 28, n. 28, p. 1-9, mar. 2020. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/rlae/v28/es_0104-1169-rlae-28-e3318.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2020.

SANTOS, C. B. dos *et al.* Variáveis clínicas e razões para busca de tratamento de pacientes tabagistas. **Smad Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em português)**, [s.l.], v. 15, n. 2, p. 77-86, 28 ago. 2019. Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA). Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v15n2/11.pdf>>. Acesso em: 04 jan. 2021.

SANTOS, M. D. D. V.; SANTOS, S. V.; CACCIA-BAVA, M. D. C. G. G. Prevalência de estratégias para cessação do uso do tabaco na Atenção Primária à Saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 24, n. 2, p. 563-572, fev. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232019000200563&lng=pt&nrm=iso> FapUNIFESP (SciELO). Acesso em: 20 out. 2020.

SOUZA, E. S. T. de *et al.* Estrutura fatorial da versão brasileira da escala razões para fumar modificada. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [s.l.], v. 55, n. 5, p. 557-562, 2009. Elsevier BV. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ramb/v55n5/19.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2020.

SZUPSZYNSKI, K. P. D. R.; OLIVEIRA, M. D. S. O Modelo Transteórico no tratamento da dependência química. **Psicologia: Teoria e Prática**, [s.l.], v. 10, p. 162-173, 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v10n1/v10n1a12.pdf>>. Acesso em: 21 fev. 2021.

WELLMAN, R. J. *et al.* Reasons for quitting smoking in young adult cigarette smokers. **Addictive**

Behaviors, [s.l.], v. 77, p. 28-33, fev. 2018.
Elsevier BV. Disponível em:
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28946012/>>.
Acesso em: 12 dez. 2020.

WEST, R. *et al.* Health-care interventionstopromoteandassisttobaccocessation : a review ofefficacy, effectivenessandaffordability for use in nationalguidelinedevelopment. **Addiction**, [s.l.], v. 110, n. 9, p. 1388-1403, 29 jul. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26031929/>. Acesso em: 11 jan. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Tobacco**. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1>. Acesso em: 20 out. 2020.