

---

## SAÚDE E CIÊNCIA

---

FLÁVIO TAVARES





## DECISÃO DE LARGAR O CIGARRO PEDE FOCO, DETERMINAÇÃO E AJUDA PROFISSIONAL

| FLÁVIA IVO

| fivo@hojeemdia.com.br

Pelo trigésimo ano, é celebrado o Dia Mundial Sem Tabaco, data criada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 31 de maio de 1987 para chamar a atenção para os males causados pelo fumo. Os prejuízos à saúde gerados pelo cigarro são responsáveis por uma em cada dez mortes no mundo, conforme pesquisa publicada no último mês de abril pela revista científica "The Lancet".

O estudo analisou 195 países de 1990 a 2015. As nações que mais acumulam estatísticas ruins em relação a mortes são China, Índia, Estados Unidos e Rússia. Metade de todos os óbitos gerados pelo tabagismo ocorre nessas regiões.

O Brasil, de acordo com o levantamento, ocupa a oitava posição no ranking em número absoluto de fumantes: 7,1 milhões de mulheres e 11,1 milhões de homens. O país está na publicação como um exemplo de sucesso no combate ao tabagismo.

Para os pesquisadores, os altos impostos sobre o produto e os alertas de danos nos maços de cigarros foram responsáveis por

boa parte da queda percentual de fumantes: 29% para 12% entre homens e de 19% para 8% entre mulheres, aponta o estudo.

### TÓXICO

O cigarro possui mais de 4,7 mil substâncias nocivas ao organismo. A droga lícita é responsável por parte dos diagnósticos de câncer de boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas e fígado, por exemplo.

"Além de prejudicar a própria saúde, o indivíduo que fuma expõe outras pessoas à fumaça do cigarro e as torna tabagistas passivos, triplicando a probabilidade de contrair a doença", pontua Miguel Torres, radiologista da Radiocare.

Os fumantes também são mais suscetíveis a doenças periodontais. "O tabaco é extremamente prejudicial às células da mucosa da boca. Na fumaça, são identificadas pelo menos 40 substâncias tóxicas, no mínimo, cancerígenas", enfatiza a cirurgiã-dentista Sílvia Reis.

### PROGRAMA

Os conhecimentos sobre os males causados pelo cigarro não impediram a estudante Pollyana Araujo Leroy Ribeiro, de 21 anos, a começar a fumar aos 17, mesmo com histórico de pro-

blemas respiratórios e uma suspeita de trombose.

Há dois meses, a jovem conseguiu parar com o cigarro ao participar do Grupo de Cessação ao Tabagismo da Unimed-BH, serviço oferecido aos clientes do plano de saúde.

"Hoje, já sinto uma redução dos problemas para respirar, melhora na autoestima, nos cabelos, na pele. Foi preciso muita força, inspiração e vontade", revela Pollyana.

Obter o mesmo sucesso da estudante é a expectativa vivida pela administradora Maria Claudia de Carvalho Simões, de 37 anos, que fuma um maço de cigarros todos os dias e está para iniciar o processo no mesmo programa da Unimed-BH.

"No ano passado, tive três princípios de pneumonia. Neste ano, já tive uma. Fumo desde os 17 anos e percebi que, sozinha, não seria possível parar", confessa.

Além da vontade própria, Maria Claudia conta com o apoio e os constantes pedidos do filho de 12 anos e da mãe, que sofre de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e sente os prejuízos da fumaça do cigarro.

### TRATAMENTO

"O tabagismo é uma doença e deve ser tratado assim. O fumante pode normalmente procurar um hospital, um médico para se tratar. Não é falta de vergonha na cara", afirma o clínico geral José Francisco Zumpano, membro do Grupo de Cessação ao Tabagismo.

Conforme o especialista, é preciso que a decisão de parar de fumar seja firme e bem pensada. É um processo que envolve investimento de tempo e dinheiro. "É como a realização de um sonho. Você investe, traça uma meta, mantém o foco e coloca na 'agenda' quais os obstáculos irá enfrentar".

As atividades promovidas pelo grupo foram projetadas com base em evidências científicas. O tratamento utilizado foi, por comparação com outros disponíveis, entendido como mais eficaz pela equipe. São sete sessões a que os pacientes são submetidos.

A primeira é uma palestra de motivação. Depois, uma consulta individual com médico especializado que irá prescrever uma medicação adjuvante e programar, junto ao paciente, um escalonamento de retirada gradual do cigarro, que varia de 7 a 15 dias após o início do remédio.

---

“Os principais benefícios de parar de fumar são: respirar melhor, não ter fadiga, ficar mais cheiroso, evitar as doenças provocadas pelo cigarro, ser mais aceito na sociedade e ser mais abraçado”

JOSÉ FRANCISCO ZUMPANO

CLÍNICO GERAL E MEMBRO DO GRUPO DE CESSAÇÃO AO  
TABAGISMO DA UNIMED-BH

ros light são menos nocivos.

“Eles foram projetados para enganar os fumantes e as autoridades de saúde pública”, afirmou Peter Shields, diretor-adjunto do Centro Oncológico Integral da Universidade do Estado de Ohio, um dos principais autores do estudo público na revista do Instituto Nacional do Câncer.

“A análise dos dados sugere claramente uma relação entre o número de buracos agregados aos filtros dos cigarros e um aumento nas taxas de adenocarcinomas pulmonares nos últimos 20 anos”, afirma o pesquisador.

Para Shields, “é particularmente preocupante o fato de que estes filtros com perfurações estão praticamente em todos os cigarros vendidos na atualidade”.

Os cientistas avaliam que os filtros perfurados fazem inalar mais fumaça com taxas mais concentradas de carcinógenos e outras toxinas.

---

---

## **+** ALÉM DISSO

Os cigarros “light” são mais perigosos para a saúde que os normais e têm contribuído para um forte aumento de certo tipo de câncer de pulmão, revela estudo americano.

Cientistas de cinco centros de pesquisas sobre o câncer nos Estados Unidos concluíram que estes cigarros, que têm filtros perfurados, explicariam o aumento, nos últimos 50 anos, do adenocarcinoma pulmonar.

Este tipo de câncer é o mais comum atualmente entre fumantes. A frequência do tumor pulmonar diminuiu à medida que o número de fumantes nos EUA caiu de forma constante durante décadas.

Os resultados destas análises confirmam o que os investigadores suspeitam há anos e que vão na contramão do que diz a indústria do tabaco com relação a que os cigar-

---

“A ajuda que os médicos dão no grupo é essencial, cada dia eles falam uma coisa para incentivar e motivar os participantes. De 12 pessoas que começaram o tratamento junto comigo, dez pararam de fumar”

POLLYANA ARAUJO LEROY RIBEIRO

ESTUDANTE DE 21 ANOS QUE PAROU DE FUMAR HÁ DOIS MESES



6

MILHÕES

DE PESSOAS MORREM EM DECORRÊNCIA DO TABAGISMO A CADA ANO, CONFORME A OMS; SEM AÇÕES DE COMBATE, NÚMERO PODE EVOLUIR, ATÉ 2030, PARA MAIS DE 8 MILHÕES

195

PAÍSES

FORAM ANALISADOS NO LEVANTAMENTO REALIZADO PELOS PESQUISADORES DURANTE 25 ANOS, INCLUINDO O BRASIL

12%

DOS HOMENS BRASILEIROS MANTÊM O HÁBITO DE FUMAR, DE ACORDO COM PESQUISA PUBLICADA NA REVISTA "THE LANCET"

8%

DAS MULHERES NO BRASIL FUMAM, É O QUE REVELA O ESTUDO SOBRE TABAGISMO PUBLICADO NA REVISTA "THE LANCET"