

## REDUÇÃO DO PERIGO DE MORTE

Queda do risco das pessoas que pararam em relação às que seguiram fumando

Tempo após parar de fumar	Doenças coronárias	AVC e similares	Doenças respiratórias	Câncer de pulmão	Todos os tipos de câncer relacionados
Após cinco anos	47%	27%	0%	21%	21%
Após dez anos	60%	50%	18%	47%	40%

Rita Hayworth interpretando "Gilda" (1946)

Fonte: Faculdade de Saúde Pública de Harvard

# Mulher ex-fuma reduz risco de câ

Mulheres que largam o cigarro e ficam pelo menos cinco anos sem fumar reduzem em 21% o risco de morrer por câncer de pulmão e em 47% o perigo de morte por problemas cardíacos.

A estimativa integra estudo feito com 104 mil enfermeiras e divulgado pela Universidade Harvard (EUA).

Os benefícios de parar de fumar o risco de doenças cai em anos, ele se alguém que Para esperar a pesquisa é u cional para mais rápido

## Mulher que larga cigarro reduz em 21% risco de câncer

Pesquisa feita pela Universidade de Harvard com 104 mil enfermeiras revela que, cinco anos após largar o cigarro, risco de morrer por doenças ligadas ao fumo começa a diminuir entre as mulheres

LEIA MAIS >



Maria Cecília Alcantara e Silva parou de fumar há cinco anos

# Risco de doença do coração cai 60% após dez anos sem fumar

Pesquisa avaliou os hábitos e as condições de saúde de 104 mil enfermeiras entre 1980 e 2004 nos Estados Unidos

**Mulheres apresentam mais dificuldade para deixar o cigarro, segundo médica, porque o uso está atrelado a questões emocionais**

**MÁRCIO PINHO**  
DA REPORTAGEM LOCAL

Mulheres que largam o cigarro e ficam ao menos cinco anos sem fumar reduzem em 21% a chance de morrer por câncer de pulmão e em 47% em razão de problemas cardíacos.

A boa notícia para quem já deixou de fumar e que serve de estímulo para as mulheres que ainda têm o vício é o resultado de um estudo divulgado na última quarta-feira por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Harvard (EUA).

A pesquisa, publicada no jornal da associação médica americana, avaliou os hábitos e as condições de saúde de 104 mil enfermeiras entre 1980 e 2004 nos Estados Unidos.

O estudo mostrou que a redução do risco de morte por doenças causadas ou agravadas pelo cigarro é de 13%. Além de câncer de pulmão e problemas de coronárias, foram consideradas doenças de vascularização do cérebro, respiratórias, obstrutiva pulmonar crônica e outras formas de câncer.

Os benefícios são ainda maiores dez anos após a mulher parar de fumar. No período, o risco de doenças coronárias diminui 60%. Após 20 anos, ele se torna igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Segundo Jaqueline Issa, dire-

 Quanto maior o tempo de exposição e a quantidade de cigarros, maior o risco de ter problemas

Quando tentam parar [de fumar] por conta própria, [as mulheres] podem ter um ganho de peso ou alterações de humor e desistir

**JAQUELINE ISSA**  
diretora do Programa de Tratamento do Tabagismo do InCor de São Paulo

tora do Programa de Tratamento do Tabagismo do InCor (Instituto do Coração) de São Paulo, a redução no risco de mortes em cinco anos é um estímulo para deixar o cigarro o mais rápido possível. “Quanto maior o tempo de exposição e a quantidade de cigarros, maior o risco de ter problemas.”

No próprio estudo feito pela Universidade de Harvard, os malefícios do cigarro são evidenciados. Aproximadamente 64% das mortes entre fumantes e 28% delas em ex-fumantes foram atribuídas ao vício.

As mulheres, público-alvo da pesquisa, são as que mais encontram dificuldades para deixar o cigarro. Segundo Jaqueline Issa, isso acontece porque o motivo por que fumam é geralmente emocional, para reduzir tensão ou espantar sintomas depressivos. “Quando tentam parar por conta própria, podem ter um ganho de peso ou alterações de humor e desistir.”

Além disso, o estímulo para que elas fumem é bastante

grande, de acordo com Paulo César Corrêa, pneumologista e membro da ONG Aliança de Controle do Tabagismo.

“No mundo, 48% dos homens e 12% das mulheres fumam, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde). Isso faz das mulheres um alvo do marketing das indústrias. O design do cigarros, a adição de sabor e propagandas com mulheres fumando são parte dessa estratégia.”

O médico afirma ainda que os resultados do estudo servem como um norte para poder avaliar os benefícios do abandono do cigarro nos homens. Segundo ele, diversas pesquisas já mostraram os malefícios do cigarro em homens e mulheres, mas as consequências a longo prazo de deixar esse vício são um pouco mais nebulosas.

## Relatório

Segundo o último relatório global divulgado pela Organização Mundial da Saúde, de fevereiro, se nada for feito nos países pobres para diminuir o número de fumantes, o cigarro pode matar 1 bilhão de pessoas no século 21.

No Brasil, as doenças relacionadas ao fumo matam cerca de 200 mil pessoas por ano, segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer).

Esse total equivale a quatro vezes o das vítimas de homicídio no país.

Colaborou **MÁRIO CESAR CARVALHO**, da Reportagem Local

## Após 35 anos, funcionária pública decidiu deixar o cigarro

DA REPORTAGEM LOCAL

Cinco anos após ter deixado de fumar, vício que a havia acompanhado por 35 anos, a funcionária pública Maria Cecília Alcantara e Silva, 56, diz considerar-se satisfeita com a sua decisão.

“Cheguei a abrir um terceiro maço no mesmo dia pouco antes de abandonar o cigarro.” Hoje, ela diz que a sua saúde é boa e que não tem nenhum problema decorrente do cigarro.

Com o vício enraizado desde a adolescência, alcançar o objetivo não foi tarefa fácil. Nos primeiros 45 dias sem o cigarro, Maria Cecília engordou cerca de 15 kg.

“Na época, troquei o cigarro pela comida para controlar a ansiedade. Havia horas em que dava desespero. Ficava o dia inteiro na academia, fazia exercícios, corria. Subia 30 andares pelas escadas para não ficar parada e acabar pegando um cigarro”, conta.

O método usado pela funcionária da Prefeitura de São Paulo foi o mesmo adotado por muitas mulheres, sem o acom-

panhamento de um médico especialista no tema.

“Foi na raça mesmo. Mas houve época em que eu queria sentir a fumaça do cigarro das outras pessoas”, relembra.

Ela conta que decidiu tentar dessa forma após um médico dizer que ela precisava operar a garganta por causa das consequências do cigarro. Em consulta com outro especialista, foi-lhe dada outra versão e uma receita de remédio para deixar o vício. “Parei em seguida. Senti que minha pele melhorou bastante. Minha qualidade de vida e fôlego nos exercícios também”, afirma.

Os benefícios são semelhantes ao apontados pela publicitária Carla Borges, 41, que decidiu largar o cigarro depois de seu filho nascer prematuro, quando ela tinha 27 anos.

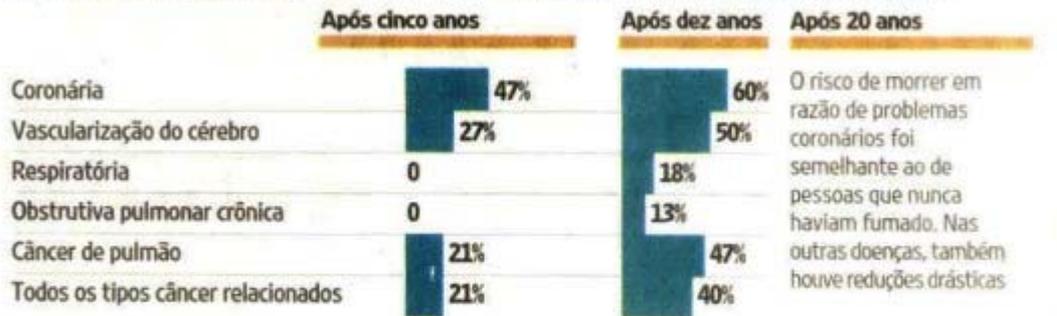
“Fumava desde os 17. Fazia academia, corria, mas no fim do dia ficava sem fôlego. Na gravidez, fumava um por dia. Não sei se o problema que tive foi por causa do cigarro, mas decidi parar”, afirma.

Ela diz não ter nenhuma seqüela da sua época de fumante.

## RISCO DE MORTES POR CIGARRO

Mulheres que largam o vício reduzem a chance de morrer por câncer de pulmão, problemas cardíacos e no cérebro

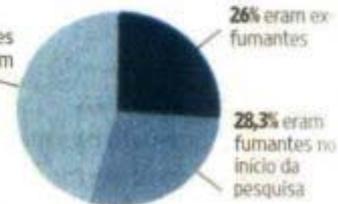
### REDUÇÃO DO RISCO DAS QUE PARARAM EM COMPARAÇÃO ÀS QUE SEGUIRAM FUMANDO



**13% foi a redução média** do risco de morte após cinco anos do fim do vício em todas as causas estudadas em pessoas que abandonaram o cigarro

**104 mil** enfermeiras nos EUA participaram da pesquisa feita pela Faculdade de Saúde Pública de Harvard, nos EUA. Foi feito um acompanhamento entre 1980 e 2004

45,7% das participantes nunca tinham fumado



Fonte: JAMA (Journal of the American Medical Association)