

Título: Pagar tratamento para largar cigarro pode ser mais barato que continuar fumando, diz médica

Veículo: G1

Página: Online

Seção: BEM ESTAR

Data: 31/05/2017

[Pagar tratamento para largar cigarro pode ser mais barato que continuar fumando, diz médica](#)
G1 - Bem Estar - 31/05/2017

Em 20 anos, o Brasil diminuiu pela metade o número de fumantes. Tratamento com remédios é opção eficaz; de cada 10 que se tratam, 5 ou 6 conseguem parar.

Se largar o cigarro fosse fácil, o Brasil não teria hoje 18 milhões de fumantes. Muitos tentam parar sozinhos e acabam se frustrando porque não conseguem. Só que hoje existe tratamento para isso – um tratamento com remédios que dura 3 meses e pode sair mais barato que o dinheiro gasto com cigarro nesse mesmo período. "O tratamento não é caro. Caro é fumar. Um fumante que fuma, em média, um maço por dia, gasta de R\$ 1 mil a R\$ 2 mil com cigarro em 3 meses. Os 3 meses de tratamento custam no total R\$ 1 mil, em média", diz a cardiologista **Jaqueline Issa**, diretora do programa de tratamento do tabagismo do **Incor**, em São Paulo.

O Dia Mundial Sem Tabaco é nesta quarta-feira (31) e o G1 conversou com a médica no vídeo acima para dar dicas de como parar de fumar.

São 3 meses de tratamento com remédios contra tabagismo e 6 meses de tratamento, caso seja necessário, com remédios complementares, para tratar quadros de depressão ou ansiedade, por exemplo. "Em algumas situações, o paciente pode precisar manter a medicação por um prazo maior, mas é uma minoria", diz a médica.

Segundo ela, nos primeiros 3 meses, as chances de recaída são de 70% – por isso o uso do remédio. "É uma garantia de que o paciente vai passar bem o período crítico, sem sintomas. Depois, do 3º ao 6º mês, as chances de recaída caem para 20%. Do 6º mês até 1 ano, caem para 10%", conta. Nesses casos, as recaídas acontecem por problemas pontuais – situações de estresse ou algum descuido, como acender um cigarro para um amigo, por exemplo. "Completo um ano de tratamento, as chances de voltar a fumar são muito pequenas."

Tão pequenas que, de cada 10 pessoas que se tratam, 5 ou 6 nunca mais voltam a fumar. "O benefício em termos de qualidade de vida é muito rápido. Quando você para de fumar, 48 a 72 horas depois, você já eliminou tua nicotina. Isso normaliza a pressão arterial e diminui a frequência cardíaca", diz a cardiologista.

Atualmente, não são só os mais velhos que procuram tratamento – fumantes mais jovens, de 35 a 40 anos, por exemplo, também. E para esses, os benefícios são ainda maiores. "Quanto antes você parar de fumar, mais chances você tem de passar uma borracha nos anos que você fumou." Isso não significa, no entanto, que largar o cigarro mais tarde não traz benefícios. "Se não deu para parar precocemente, não importa. Mesmo em idade mais avançada, existe a qualidade de vida", conclui a médica.

[Clique aqui para ler a notícia direto da fonte](#)