

Fumo ocasional aumentou entre jovens americanos

Fumante pesado perde espaço para consumidor de até cinco cigarros

Tendência é observada no Brasil, por conta das leis antifumo; menos cigarros não facilitam abandono do vício

MARIANA VERSOLATO
DE SÃO PAULO

A restrição ao fumo em lugares fechados tem criado um novo perfil de fumante.

A prevalência do chamado fumante leve, ou “social” — que fuma de um a quatro cigarros diários e em dias alternados — tem aumentado, enquanto a do fumo pesado e frequente diminuiu.

Essa é a conclusão de uma pesquisa que analisou os hábitos relacionados ao fumo de adolescentes americanos por dezoito anos. A cada ano, de 10 mil a 16 mil jovens responderam a questionários.

Em 1991, 67% dos adolescentes fumantes se encaixavam no perfil “social”. Em 2009, esse percentual subiu para 79%. A proporção de fumantes “pesados” (mais de 11 cigarros por dia) caiu de

18% para 8%.

O estudo do CDC (Centers for Disease Control and Prevention) foi publicado no periódico “American Journal of Preventive Medicine”.

No Brasil, a mesma tendência já tem sido observada por especialistas em tabagismo.

A cardiologista Jaqueline Issa, diretora do programa de tabagismo do InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo), afirma que tem visto fumantes com esse perfil em sua prática clínica.

“A restrição social e familiar reduziram o consumo de cigarros, e esse novo fumante se adaptou às mudanças.”

DEPENDÊNCIA

Mas Issa afirma que o menor consumo de cigarros não impede que esse fumante seja dependente, com muita dificuldade de parar de vez.

“Hoje só recebo pessoas que fumam pouco, cerca de dez cigarros por dia. Como ficou difícil fumar em casa e no trabalho, elas já eliminaram os cigarros que eram fumados automaticamente. Por is-

so, esses dez são muito bem fumados, e é muito difícil abandoná-los”, conta.

Silvia Cury, psicóloga e coordenadora do programa de tabagismo do HCor (Hospital do Coração), também afirma que a forma de fumar mudou muito com a lei antifumo.

“Hoje, há muitos adultos que procuram tratamento para largar o cigarro, ainda que só fumem à noite ou quando vão para a balada, em geral

porque assoalho. Eles ficam frequentando em maiores (

Ela afirma dos sobre o f no Brasil, p e eles procura

“Muitos ai fumar pouco não têm a pe go. Mas dep tumam ao fu as responsa mero de ciga

▶ CÂNCER DE PULMÃO RISCO É MAIOR PARA QUEM FUMA DE MANHÃ

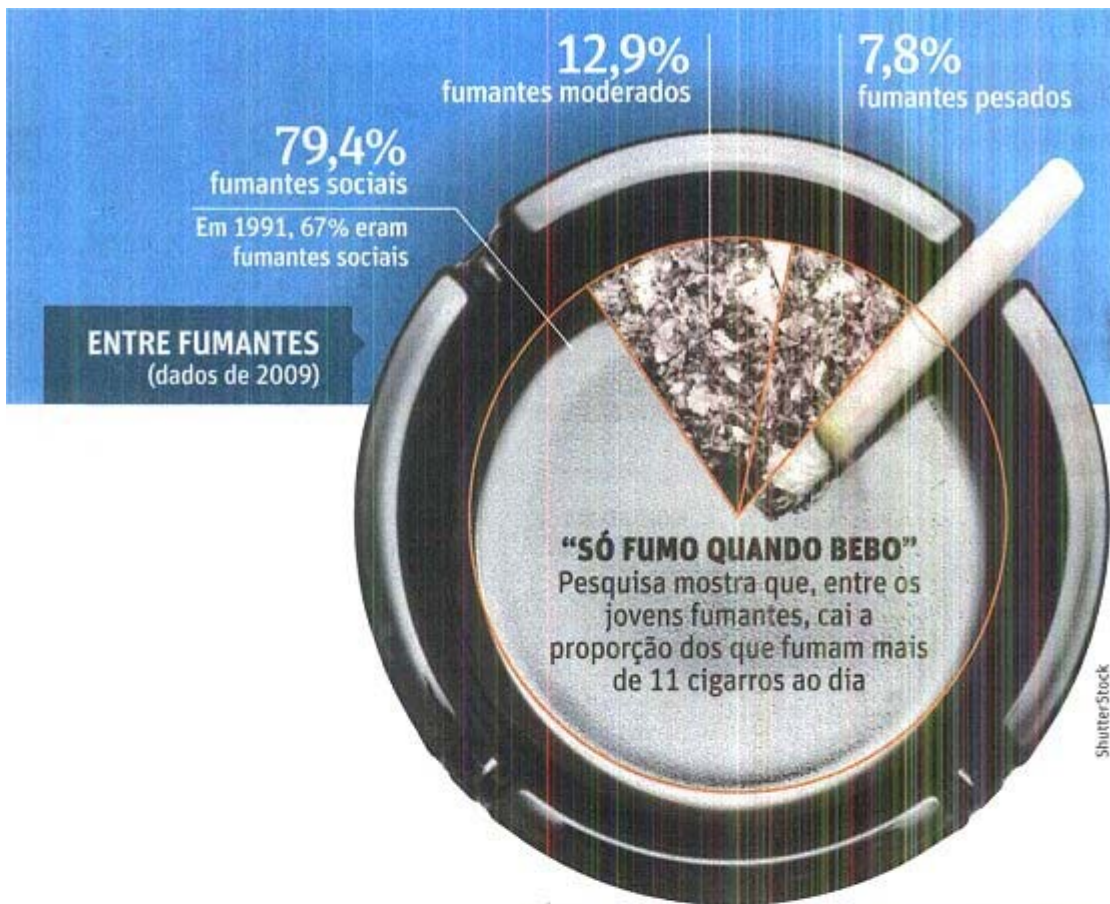
Pessoas que fumam o primeiro cigarro até 30 minutos após acordar têm 79% mais risco de desenvolver câncer de pulmão do as que esperam mais de uma hora para começar a fumar. A conclusão é uma pesquisa com 4.775 pessoas com câncer e 2.835 livres da doença, todos fumantes.

MENOR RISCO

A cardiologista Issa acredita de fumante mais comun impacto e o r associadas a vem ser redu

No entanto mesmo o bai mal à saúde nor, mas ex mente do ál plo, não exist rância ou do

Cury conc soa fuma só 1 co de doenç de pulmão e



TESTE A SUA DEPENDÊNCIA

Quem fuma menos de 10 cigarros ao dia também pode precisar de tratamento para parar; veja qual é seu perfil de dependência

	SIM	NÃO
1 Você precisa fumar para melhorar a atenção, concentração e produção?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Você precisa fumar quando está ansioso, tenso ou preocupado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Você precisa fumar quando está triste ou aborrecido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Você precisa fumar depois de comer, quando bebe álcool ou em festas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RESPOSTA 4 respostas afirmativas - dependência elevada
2 a 3 respostas afirmativas - dependência moderada
1 ou 0 resposta afirmativa - dependência baixa

Fonte: Jaqueline Issa, cardiologista do Incor