

Fumante, veja
como é bom
largar o cigarro

No Dia Nacional de Combate
ao Fumo, leia relatos de
pessoas que se esforçaram
para largar o vício e ganhar
mais qualidade de vida **P6**

Siga os passos de quem conseguiu parar de fumar

No Dia Nacional de Combate ao Fumo, palmeirense fanático, que consumia cigarros há 26 anos e não conseguia jogar 20 minutos de partida, corre 16 quilômetros e se prepara para a São Silvestre

Abandone o cigarro



Onde buscar ajuda

» As Unidades Básicas de Saúde oferecem pessoas que querem parar de fumar dentro do protocolo do Programa Nacional de Controle do Tabaco

» As 450 unidades básicas de saúde oferecem acolhimento ao tabagista e encaminhamento para a unidade de referência

» Em 208 unidades são realizadas atividades específicas de combate ao fumo, com três meses de tratamento e um ano de acompanhamento



Como é o tratamento?

» Inicialmente, as equipes dos postos de saúde mobilizam o paciente para que pondere sobre a possibilidade de deixar de fumar

» O tratamento intensivo contempla quatro encontros semanais

» O uso de medicamento é necessário em casos agudos de dependência

» Faz parte do tratamento a reposição de nicotina com adesivo transdérmico, goma de mascar ou cloridrato de bupropiona

Evolução do atendimento



Fonte: Secretaria Municipal de Saúde

DSP

O operador de empilhadeira Raimundo Gelacio de Souza, de 49 anos, e o corretor de imóveis Igor Assis Dias, 36, não têm a mesma rotina: enquanto um corre 16 quilômetros aos fins de semana o outro se assume sedentário. No entanto os dois fazem agora parte agora do grupo de ex-fumantes.

Levados a abandonar o cigarro por motivos completamente distintos, os dois têm nesse 29 de agosto, Dia Nacional de Combate ao Fumo, motivos de obra para comemorar. Igor, cita o fato de "ter nascido de novo" após um enfarte em 19 de julho. E para Raimundo, pesou a paixão pelo atletismo. "Vou correr a São Silvestre deste ano", promete.

Foi o amor pelo esporte que levou o palmeirense fanático a não colocar um cigarro na boca há 4 anos. "Eu tinha 45 anos e não conseguia jogar 20 minutos enquanto colegas mais velhos corriam os dois tempos", contou o operador de empilhadeira, que fumou durante 26 anos.

Depois de abandonar o vício, a motivação de Raimundo vai bem além dos 90 minutos de partida. "Eu voltei à escola, estou fazendo o supletivo e no ano que vem vou prestar vestibular para educação física", disse.

SUSTO / Igor não tem uma história tão feliz para contar. Está há 41 dias sem fumar, seu último trago foi enquanto esperava os resultados dos exames que comprovariam o enfarte. "Estava sentindo dor, mas não aquei e sai para fumar", contou o corretor, que tinha o vício desde os 22 anos, e fazia parte do grupo com cinco vezes mais chances de enfatar.

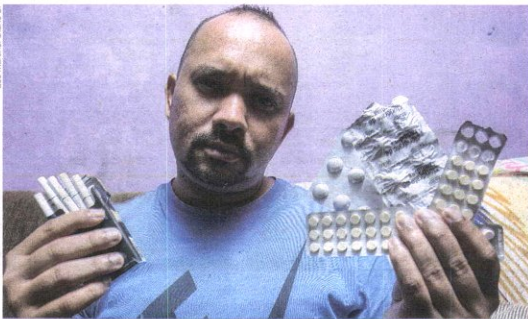
Quem fuma também tem até dez vezes mais possibilidades de contrair câncer de pulmão e cinco vezes de desenvolver um quadro de bronquite ou enfise-pulmonar. As chances de derrame são duas vezes maior.

A boa notícia é que apesar de 10,8% dos brasileiros ainda terem o hábito de fumar, um terço dos fumantes abandonaram o vício nos últimos nove anos. Em 2006, 15,6% declaravam consumir o produto.

"As leis anti-publicidade e anti-fumo fizeram com que o cigarro deixasse de ser um símbolo de elegância como era antigamente", disse a cardiologista Jaqueline Issa, diretora do ambulatório de tratamento do tabagismo do Incor (Instituto do Coração). Uma pesquisa inédita da médica mostra que após a lei de 2009 - que proíbe fumar em ambientes fechados -, houve uma queda três vezes mais rápida de internações por doença cardiovascular e acidente vascular cerebral no SUS.

Eles foram mais fortes do que o cigarro

Por motivações diferentes, Igor e Raimundo estão sem fumar há 41 dias e 4 anos, respectivamente



Igor Assis Dias: "Já cheguei a pegar bituca do chão e fumar"

Eu sofri um enfarte com apenas 35 anos e isso foi um grande susto. Tendo em vista que um dos fatores de risco era o cigarro, o último que fumei foi na porta do hospital enquanto esperava pelo resultado dos exames que comprovariam o meu quadro médico. Fiquei quatro dias internado na UTI. A partir dali, decidi não colocar mais nenhum outro cigarro na boca. O meu vício era tão extenso sentia vontade de fumar de ver um cigarro jogado no chão. Eu pegava e achava interessante, fumava e não sentia vergonha. Comecei a fumar aos 23 anos porque la para as baladas e achei a bituca. Eu enfartei no dia 19 de julho. Considero que essa é a segunda oportunidade que Deus me deu. Essa é a minha segunda data de aniversário.

Raimundo Gelacio Souza: "O meu vício passou a ser o esporte"

Rarguel dois vícios ao mesmo tempo. Não fumo e nem bebo há quatro anos. Lembro que nas primeiras três semanas pensei que iria pirar por causa da falta do cigarro, mas consegui vencer. Hoje estou com a minha vida de volta. Na época em que eu fumava, até queria praticar exercícios físicos, mas não conseguia correr nem 500 metros. Depois que parei de fumar, fui aos começando aos pouquinhos e hoje corro 16 quilômetros aos sábados ou domingos. O meu objetivo agora é participar da São Silvestre. Já estou até me preparando. E meu sonho. Foi escravo do próprio vício. Eu me libertei. Estou tentando transmitir para outras pessoas. Conseguir que dois amigos também parassem de fumar. O meu vício hoje é esporte, é a corrida.