

Veículo:	Diário de S. Paulo - Sao Paulo/SP						
Edição:	...			Data:	29/08/2015		
Página:	01	Centimetragem:		Valor:		Serviço:	CD-Rom
Classificação:	<b>Positivo</b>		Jornalista:				
Coluna:	Dia a Dia						
Termo(s):	Fundação Zerbini						
Assunto(s):	InCor - Instituto do Coração						

## 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

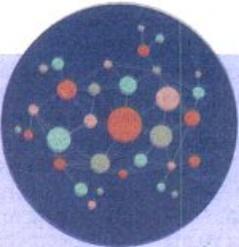
No Dia Nacional de Combate ao Fumo, palmeirense fanático, que consumia cigarros há 26 anos e não conseguia jogar 20 minutos de partida, corre 16 quilômetros e se prepara para a São Silvestre

## Abandone o cigarro



**Onde buscar ajuda**

- » As Unidades Básicas de Saúde acolhem 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 encaminham 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**



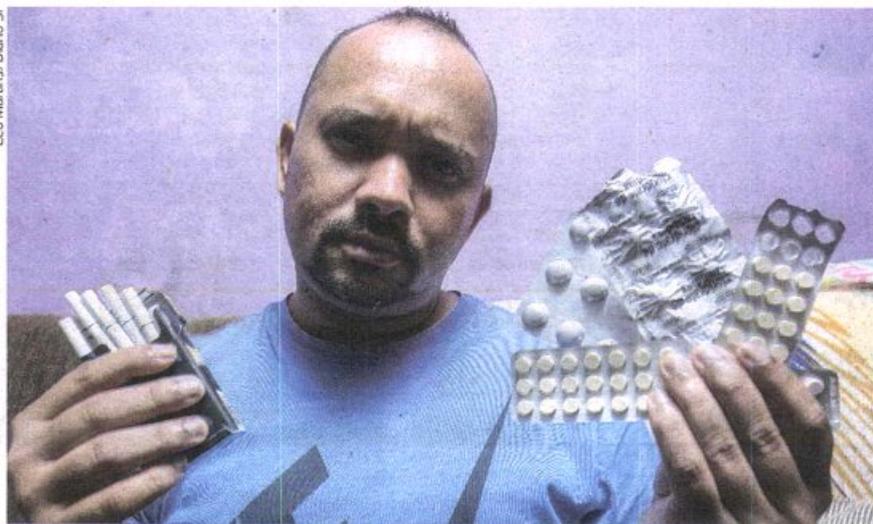
» Entre 2011 e junho de 2015, **25.753** pessoas aderiram ao programa

» Ao todo, **8.508** pararam de fumar na quarta sessão de tratamento, o equivalente a **33%**

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde

## 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 fumel 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 extremo sentia vontade de fumar de ver um cigarro jogado no chão. Eu pegava a bituca, fumava e não sentia vergonha. Comecei a fumar aos 23 anos porque ia para as baladas e achei interessante. 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"

Larguei 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. É meu sonho. Fui escravo do próprio vício. Eu me libertei. Estou tentando transmitir para outras pessoas. Consegui que dois amigos também parassem de fumar. O meu vício hoje é esporte, é a corrida.

Leo Martins/Diário SP

EMAIL ENVIADO AUTOMATICAMENTE PELO SISTEMA DA LEITOR,  
FAVOR NÃO RESPONDER ESTE EMAIL.

