



- Informação
- Atualização
- Educação

Jornal do PrevFumo

Nesta edição	Uruguai proíbe fumar em ambientes fechados País confirma decisão anterior	Aumenta procura feminina por tratamento do tabagismo Entrevista do Dr Sérgio Ricardo Santos ao G1
Especial Dia das Mulheres	Mulheres vencem o cigarro Entrevista com ex-fumante evidencia ganho qualidade de vida em poucos dias sem fumar	Mulheres recrutadas na curagem Imagem da Semana aponta problema nos países em desenvolvimento

08 Mar 2008
Nº 17

Cigarro:
Maiores de 60 anos têm mais facilidade para largar o vício

Pesquisa feita no hospital da PUC de Porto Alegre analisou 700 pacientes depois de um tratamento de dois meses, combinando apoio psicológico e medicamentos. No final, 61% dos idosos pararam de fumar, contra 46% dos mais jovens.

Fonte: A Tribuna on line 25/02/2008

Um quinto do total de mortes no país é provocado pelo fumo

Cerca de 200 mil brasileiros morrem todos os anos em decorrência de doenças provocadas pelo fumo. O número, que representa cerca de um quinto do total de mortes do país, é reflexo direto da quantidade de fumantes no Brasil, que, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), ultrapassa os 20 milhões de adultos.

Há muitos que ainda não conseguem abrir mão do cigarro. É o caso do educador social André Pacheco, 39, que fuma há quinze anos. Ele faz parte ainda de uma outra estatística: a dos brasileiros que tentam abandonar o vício. Uma pesquisa realizada pelo Datafolha no ano passado revelou que 69% dos fumantes já tentou sem sucesso abandonar o fumo.

Apesar da dificuldade, o número de ex-fumantes é crescente no país. Segundo o Inca, 10 milhões de brasileiros deixaram de fumar nos últimos 16 anos. E a tendência é de ampliação desse número, conforme explica o pneumologista do Programa Estadual de Controle do Tabagismo da Secretaria de Saúde do Estado da Bahia (Sesab), Francisco Hora. Segundo ele, isso é um reflexo da eficiência dos programas de controle do vício implementados no Brasil, que é equivalente àqueles adotados nos países desenvolvidos.

Essa redução do número de fumantes é percebida mais claramente quanto se observa a venda dos produtos, que se mantém em queda nos últimos anos. O número de maços vendidos no país não é divulgado pelas empresas do setor, mas a análise da arrecadação demonstra essa tendência. Entre os anos de 2006 e 2007, a taxa média do imposto cresceu 29%, mas a arrecadação cresceu somente 17%. Estes dados são do Ministério da Fazenda e refletem apenas o mercado formal.

Fonte: A tarde on line 01/03/2008



Deputados proíbem cigarro em ambientes fechados no Uruguai

A Câmara dos Deputados do Uruguai aprovou hoje uma lei que proíbe fumantes em lugares fechados de uso público e impedirá a publicidade de cigarros nos meios de comunicação, exceto na internet.

A iniciativa, aprovada com a maioria de 63 a 7, contou com os votos favoráveis da situação Frente Ampla e com os negativos de deputados opositores dos partidos Colorado e Blanco (ambos conservadores).

A medida proíbe fumar em lugares fechados, inclusive nos de trabalho, ao passo que as indústrias tabagistas não poderão fazer qualquer tipo de publicidade (exceto na internet), nem mesmo patrocinar eventos ou artistas.

Os menores de 18 anos não poderão comprar nem vender produtos que contenham tabaco. Também está proibida a venda de cigarros soltos, em máquinas e em caixas com menos de dez unidades.

A lei antitabaco foi aprovada após dois anos do decreto do presidente socialista Tabaré Vázquez, que proibiu fumantes em ambientes públicos fechados.

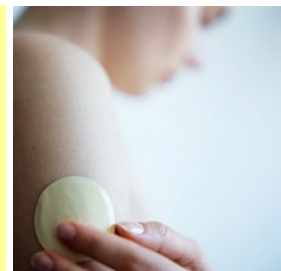
Fonte: ANSA 29/02/2008

08 de março – Dia internacional da mulher

Sabe-se que as mulheres podem enfrentar mais dificuldades que os homens, em geral, para obtenção de sucesso no tratamento do tabagismo. A depressão e o possível ganho de peso são variáveis relevantes neste processo. Muito se comenta também sobre as dificuldades que as variações hormonais do ciclo menstrual podem também trazer.

O Jornal do PrevFumo, em comemoração ao dia internacional da mulher, entrevistou LAMB, 33 anos, fumante desde os 17 anos. Nesta entrevista esta jovem mãe relata como foram os primeiros resultados de aproximadamente 15 dias sem fumar. Dificuldades, impressões sobre o tratamento e qualidade de vida foram os temas abordados.

Por Raphael Rodrigues, de São Paulo.



Jornal do PrevFumo - Quais foram as maiores dificuldades para parar de fumar?

LAMB - A falsa ilusão de que o cigarro é seu companheiro e você fica se perguntando o que vai fazer se não puder mais fumar. Quando acorda, o que vai fazer? A dificuldade maior é essa, não ter seu "companheiro".

Jornal do PrevFumo - Cite algumas melhorias em sua vida desde que parou de fumar.

LAMB - Minha disposição é outra, faço tudo agora sem ficar cansada. Na minha alimentação, tudo está mais saboroso.

Jornal do PrevFumo - Qual a orientação você daria para quem está tentando parar de fumar e enxerga o cigarro como um "companheiro"?

LAMB - Acreditar que ele não é seu companheiro; temos que acreditar nisso. Se tiver realmente vontade de parar, você consegue.

Jornal do PrevFumo - Como mulher e como mãe, quais foram os principais benefícios?

LAMB - Todos possíveis! Hoje tenho muito mais tempo para minha família, pois antes eu fumava escondido e deixava de estar com meu marido e meus filhos para fumar, perdendo tempo com o cigarro e afastando-me deles. Hoje estou aproveitando muito mais meus filhos e meu marido, saio para caminhar com o cachorro e me sinto muito melhor. Sinto-me mais mãe e mulher.



Imagem da semana

Mulheres recrutadas pela indústria tabaqueira

Mulheres freqüentemente participam do processo artesanal de curagem (secagem) das folhas de tabaco no mundo em desenvolvimento (foto: mulher na Tailândia).

A curagem em ambientes abertos é a principal fonte para a produção de cigarros, veículo de tabaco mais consumido em todo o mundo, e recruta mão-de-obra barata onde existem plantações de fumo.

Segundo organismos internacionais, o número de mulheres que fumam também é crescente nestas regiões. O plantio da folha de fumo gera também agressões ao meio ambiente e desmatamento.

Fonte: <http://www.sciencephoto.com/index.html>



www.apagueocigarro.com.br

apague O CIGARRO de sua vida

Dr. SÉRGIO RICARDO SANTOS - Dra. CAMILLE RODRIGUES SILVA - Dra. MARIA STELA GONÇALVES

"Perdi meu irmão, Fernando, há 14 anos, vítima de um câncer muito provavelmente causado pelo hábito de fumar. Eu já havia parado de fumar 15 anos antes e todo dia falava com ele: "pára, pára". Mas não adiantou. Então ele desenvolveu o câncer e parou de fumar no dia em que descobriu. Eu ainda pensei: "tomara que não tenha sido tarde". Mas foi. Eu era muito ligado ao Fernando, apenas três anos mais novo que eu. Nós não só trabalhávamos juntos como tínhamos um projeto de vida. Meu irmão foi operado para remoção do tumor, mas morreu menos de um ano depois. É chocante ver uma pessoa morrer quando a vida dela está no auge."

Dr. Drauzio Varella
[Leia o depoimento completo](#)

Entrevista

Aumenta procura feminina por tratamento do tabagismo

Dr Sérgio Ricardo Santos, em entrevista dada ao G1 (www.G1.com.br), explica por que elas sofrem mais com o tabagismo do que os homens. Mulheres têm mais dificuldade para parar.

O número de mulheres que procuram ajuda médica para abandonar o cigarro tem aumentado consideravelmente nos últimos anos. Ao ponto de elas serem hoje a maioria nas clínicas do tipo, de acordo com o pneumologista Sérgio Ricardo Santos, coordenador do Núcleo de Apoio à Prevenção e Cessação do Tabagismo (PrevFumo) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Só nos consultórios do PrevFumo, segundo o médico, elas já são 60%. E o número não pára de aumentar. Algo justificável por dois importantes fatores: as mulheres são muito mais prejudicadas pelo hábito de fumar e também têm mais problemas para abandonar o vício.

A dificuldade é velha conhecida da professora paulistana Tatiana Athaydes, de 26 anos, que já tentou largar o cigarro quatro vezes. “Na primeira, fiquei cerca de cinco meses. Na segunda, quase um ano. Na terceira e na quarta, cerca de um mês”, contou ela ao G1. Durante todas as tentativas, a experiência foi traumática. “Ficava muito nervosa e ansiosa, começava a descontar tudo isso na comida e acabava sendo até um pouco grossa com as pessoas ao meu redor”, conta Tatiana. “Me sentia na necessidade de cortar totalmente a minha vida social para não ter contatos com fumantes pelo menos no início, mas não consigo fazer isso”.

Esse comportamento não é estranho a Santos. “Há dois principais fatores que dificultam a vida das mulheres na hora de parar de fumar: o risco de depressão e o medo de engordar”, explica ele. As mulheres já têm uma tendência maior que a dos homens de cair nas armadilhas da depressão clínica. “Quando param de fumar são dois fatores de risco que se unem”, conta o médico. Os sintomas de tristeza e a necessidade de se isolar, como os que aconteceram com Tatiana, são o que normalmente fazem as mulheres terem recaídas.

O segundo fator, o medo de engordar, tem um poder também bastante considerável. A mulher abandona o cigarro e assim que percebe o aumento no peso, volta a fumar. “Ela dá muito mais importância à aparência do que os homens e isso complica bastante”, afirma Santos. No entanto, apesar das dificuldades serem maiores, os benefícios de parar de fumar para as mulheres também acabam sendo mais elevados.

Em comparação com os homens, as mulheres não apenas apresentam um risco maior de desenvolver doença relacionada ao tabagismo, como também têm um número maior de enfermidades associadas ao hábito – por causa dos problemas que fumar causa na gestação.

Tentar não engravidar também é outra fonte de preocupação. Mulheres que tomam anticoncepcionais estão proibidíssimas de sequer pensar em cigarro. Tanto o fumo quanto o contraceptivo “engrossam” o sangue e aumentam muito o risco de uma trombose. “O risco é elevadíssimo”, alerta Sérgio Ricardo Santos, “e aumenta com outros fatores, como viagens longas, obesidade e acidentes prévios”. Tentar conseguir uma gravidez, como já seria esperado, também se complica pelo fumo. “O cigarro é a principal causa de infertilidade em mulheres”, explica o pneumologista. “Em boa parte dos casos, o problema se resolve assim que a mulher pára de fumar”, conta ele.

Mesmo com tudo tão difícil, Sérgio Ricardo Santos avisa: é possível, sim, parar de fumar. E os especialistas na área são cuidadosos quando estão tratando de mulheres. “O médico leva em consideração todo o ciclo hormonal e os fatores de risco da mulher na hora de fazer o tratamento e receitar a medicação”, garante o professor.

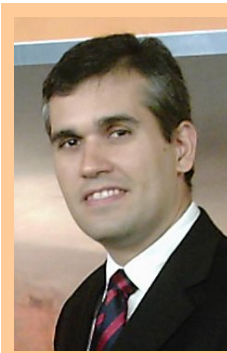
A professora Tatiana Athayde reconhece a importância da ajuda de um especialista. “A ausência de acompanhamento médico e o não-uso de medicamentos é algo que talvez tenha me prejudicado bastante em todas as minhas investidas”, afirmou ela. Neste 8 de março, Dia da Mulher, pode ser a oportunidade perfeita para todas as fumantes se conscientizarem e procurarem ajuda.

Você sabia?

Com a participação cada vez maior da mulher no mercado de trabalho, seu papel social também foi se alterando rapidamente. A mulher passou a ter mais poder, tanto aquisitivo, quanto de decisão, dentro da própria sociedade, onde já exercia um papel fundamental de modelo de comportamento para seus filhos. Em decorrência de todas essas mudanças, a mulher tornou-se um dos alvos prediletos da publicidade da indústria do tabaco, que passou a divulgar o cigarro como símbolo de emancipação e independência. Isto fez e continua fazendo com que o número de fumantes, principalmente entre o sexo feminino, aumente na América Latina.

No Brasil, estudos recentes demonstram que as meninas vêm experimentando cigarros em maior proporção que os meninos. A participação das mulheres no número de fumantes vem aumentando, sobretudo nas faixas etárias mais jovens. À medida que novas gerações de fumantes foram chegando, verificou-se também que as mulheres são igualmente ou mais suscetíveis aos malefícios do fumo, devido às peculiaridades próprias do sexo, como a gestação e o uso da pílula anticoncepcional.

Fonte: www.inca.gov.br



Sérgio Ricardo Santos
Médico pneumologista, Coordenador do PrevFumo/Unifesp e membro das Comissões de Tabagismo das Sociedades Paulista e Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.

Programas de Tratamento e Educação Preventiva do Tabagismo para Empresas

“quanto melhor a saúde dos seus funcionários ..melhor será a saúde da sua empresa”

Agende uma apresentação ou palestra na sua empresa

Apresentação do Programa
Entrevistas Iniciais
Tratamento em Grupos

Ligue e consulte os nossos programas de tratamento

Palestras Motivacionais
Entrevistas Individuais
Tratamento à Distância

+11+5539 1789
www.avirsaude.com.br
www.apagueocigarro.com.br

Redação Jornal do PrevFumo (Raphael Rodrigues – Editor chefe)

Para receber o Jornal do PrevFumo regularmente, envie mensagem para jornaldoprevfumo@gmail.com informando seu interesse. Não há qualquer custo. Sugestões de pautas, entrevistas e conteúdo podem ser enviadas ao mesmo e-mail, sendo consideradas para possível publicação. É importante citar a fonte da informação enviada. As notícias, reportagens e entrevistas são de responsabilidade das fontes e profissionais divulgados junto ao conteúdo.