



- Informação
- Atualização
- Educação

Jornal do PrevFumo

Nesta edição

Saiba mais sobre o rapé: sua história e consumo no Brasil

Dia Estadual de Combate ao Fumo na Paraíba

Com o objetivo de mobilizar

Fumantes custam R\$ 338 milhões ao SUS

O cigarro provoca alto prejuízo anual

Prevenção de recaídas

Dra Eliane Follador comenta desafios do atendimento de manutenção

Liverpool ameaça censurar filmes com cena de fumo

Decisão prevê proteção a adolescentes

22 Mar 2008
Nº 19

Liverpool ameaça censurar filmes com cena de fumo

O Conselho Municipal de Liverpool, que governa a cidade do noroeste do Reino Unido, está ameaçando impor uma "censura 18 anos" a filmes que contenham cenas de fumantes.

Elas alegam que a medida poderia evitar que adolescentes sejam seduzidos pela imagem glamorosa do cigarro nas telas.

Fonte: Folha on Line
16-03-2008

Dia Estadual de Combate ao Fumo na Paraíba

Com o objetivo de mobilizar e conscientizar a população sobre os malefícios à saúde provocados pelo consumo do cigarro, a Secretaria Municipal de Saúde realizou no último fim de semana uma série de atividades alusivas ao Dia Estadual de Combate ao Fumo na Paraíba. As atividades aconteceram em conjunto com as secretarias de Saúde do Estado e dos municípios Campina Grande, Patos, Bananeiras, Cabedelo e Sumé, além das gerências de Vigilância Sanitária das referidas cidades.

Em João Pessoa, foram realizadas das 7h às 12h distribuições de folders nas intermediações das avenidas Epitácio Pessoa com a Avenida Rui Carneiro e na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), locais onde também foram afixadas centenas de cruzeiros simbolizando 1 bilhão de pessoas que poderão morrer no século XXI vítimas de doenças provenientes do fumo se medidas urgentes contra o consumo de tabaco não forem adotadas. O dado consta em um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A chefe de fiscalização da Gerência de Vigilância Sanitária (GVS) do município, Jailma Porto, informou que atualmente 5 milhões de pessoas morrem por ano no mundo vítimas de doenças provenientes do cigarro. "Somente no Brasil são mais de 200 mil mortes ao ano".

Jailma acrescentou que a cidade de João Pessoa é referência nacional no combate ao fumo em ambientes fechados graças a uma parceria entre os órgãos de saúde e proprietários de bares e restaurantes. Ela lembrou que a Gerência de Vigilância Sanitária de João Pessoa tem sido vigilante no cumprimento da Lei Federal nº. 9294, há dez anos em vigor e que proíbe o uso de derivados do fumo em ambientes fechados.

Fonte: Portal de João Pessoa - 14/03/2008



Chico Anysio, que fumou 22 anos, está com DPOC

Ele não pode contabilizar o número de cigarros e charutos que fumou em 22 anos. A única certeza de Chico Anysio é que esse vício lhe deixou enfisema pulmonar, que o obriga a andar de cadeiras de roda em longas distâncias. "Só parei de fumar graças ao método que o Tarcísio Meira me ensinou. Ele me disse: 'não basta saber que o cigarro mata; é preciso querer largá-lo!'.

"Na primeira semana, fumei de hora em hora, depois fui espaçando mais 15 minutos até que no segundo mês fumava só se necessário. Quando eu tive o enfarte (provocado pelo cigarro) eu fumava apenas dois por dia e foi fácil deixar esse vício nojento."

Fonte: Bem Paraná 19/03/2008

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

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

Fumantes custam R\$ 338 mi ao SUS

O cigarro provoca um prejuízo anual para o sistema público de saúde de pelo menos R\$ 338 milhões, o equivalente a 7,7% do custo de todas as internações e quimioterapias no País. O cálculo, feito pela primeira vez no Brasil, considerou o gasto com hospitalizações e terapias quimioterápicas em pacientes de 35 anos ou mais, vítimas de 32 doenças comprovadamente associadas ao tabagismo no ano de 2005. Estima-se que 22,4% da população brasileira fume.

"São recursos significativos e, o mais importante, que poderiam ser poupados", observa a autora do trabalho, a economista da Fundação Oswaldo Cruz, Márcia Pinto. Para ela, o resultado da pesquisa deixa clara a necessidade de se adotar medidas rápidas para responsabilizar a indústria do tabaco pelo impacto econômico provocado no sistema de saúde público. "Além disso, as ações antitabagistas devem ser intensificadas", avalia. Entre elas, Márcia enumera o aumento do preço do cigarro brasileiro, o sexto mais barato do mundo.

A pesquisadora não tem dúvida de que o impacto econômico do tabagismo no sistema de saúde é maior do que revela seu estudo. O trabalho analisou apenas parte dos custos: internação e quimioterapia. "Esse foi o ponto de partida, porque não havia nada similar no Brasil." Ela espera que novos trabalhos agora sejam realizados para avaliar, por exemplo, gastos com medicamentos, cirurgias e o tratamento de pacientes vítimas de fumo passivo.

Para fazer o estudo, tema de sua tese de doutorado na Escola Nacional de Saúde Pública, Márcia desenvolveu um índice capaz de calcular o quanto uma doença pode ser atribuída ao tabagismo no Brasil. Ela destacou um grupo de 32 doenças (alguns tipos de câncer, problemas respiratórios e circulatórios) diretamente associadas ao tabaco e avaliou os custos com internação e tratamentos quimioterápicos pelo SUS.

Numa outra etapa, estudou a trajetória de fumantes internados em dois centros de referência para tratamento de câncer e problemas cardíacos: o Instituto Nacional de Câncer (Inca) e o Instituto Nacional de Cardiologia (INC). Nesse estágio, ela calculou os custos do tratamento completo, do diagnóstico à alta ou morte do paciente.

O estudo revelou, por exemplo, que a terapia de um paciente com câncer custa, em média, R\$ 29 mil. O tratamento de câncer do esôfago, R\$ 33,2 mil, e o de laringe, R\$ 37,5 mil. Se todos os casos novos desses três tipos de câncer causados pelo cigarro procurarem o sistema público, o gasto calculado é de R\$ 1,12 bilhão.

Fonte: *Estadão* – 17-03-2008



Imagem da semana

Caixinha de rapé sueca

O rapé (do francês râper, "raspar") é o tabaco (ou fumo) em pó para cheirar. O hábito de consumir rapé era bastante difundido no Brasil até o início do século 20. Há menções ao hábito em obras de Machado de Assis (*Bote de rapé*) e *Eça de Queirós* (*Os Maias*). Vendiam-se caixinhas dos mais diversos materiais, nobres ou não, conhecidas como tabaqueiras. Algumas eram verdadeiras jóias. Podia-se comprá-lo já ralado (pronto para consumo) ou ainda um pedaço de fumo inteiro. Nesse caso, com um minúsculo ralador ralava-se o fumo na hora para se obter um cheiro de qualidade superior (da mesma forma como, para se obter um bom café, o grão é moído na hora).

Fonte: www.wikipedia.com

Você sabia?

Algumas tribos indígenas produzem tradicionalmente seu rapé. É considerado terapêutico, e algumas etnias também o preparam com enteógenos como as sementes de Paricá. Na maioria das vezes, entretanto, o rapé indígena é apenas para consumo não-ritual, e cada etnia possui suas próprias receitas. Os hunikuins (kaxinawás) do Acre o preparam com meia porção de tabaco e meia porção de cinzas de madeiras selecionadas. Consomem o rapé com grandes canudos em forma de V chamados tepí, pois nesse caso não aspiram, e sim são "soprados" por um parceiro. Relatam que o rapé se usa para esfriar o corpo, pois quando se trabalha muito debaixo do sol, ao ir tomar banho de água fria das cacimbas, pode-se pegar um resfriado, e é bom cheirar rapé antes. Mais que estimulante, portanto, o que o uso do rapé faz é baixar a pressão.

A forma tradicional de preparar rapé é utilizando fumo de rolo, preferencialmente ao fumo de corda. Esse fumo é vendido enrolado em palhas de palmeira. O tabaco é fracionado com uma faca (migado) e depois torrado cuidadosamente em uma panela seca, sem deixar que se incendeie. Os outros temperos também costumam ser torrados, pois depois disso é necessário colocar o conteúdo em um pano fino, como o utilizado para fraldas de algodão, enrolado, e golpeado com um bastão para ir soltando o pó fino. Esse pó fino, sem resíduos, é o rapé pronto para ser inalado.

Fonte: www.wikipedia.com

Entrevista

A entrevista da semana é com a Dra Eliane Follador, que nos descreve os desafios do tratamento de manutenção do status de ex-fumante. Do reconhecimento à prevenção, veja como ela recomenda abordar a tão temida recaída, algo comum nos primeiros meses após a cessação do tabagismo.



Eliane C.R. Follador
Doutora em Pneumologia pela FMUSP, coordenadora de psicoeducação do Centro de Reabilitação Pulmonar da Unifesp e coordenadora do atendimento de manutenção do PrevFumo

Jornal do PrevFumo - Qual a diferença entre lapso e recaída?

Eliane C.R. Follador - Lapso é a ocorrência de um episódio isolado de consumo de cigarro ou derivado de tabaco, sem que o paciente volte a fumar regularmente. Já a recaída significa o retorno ao consumo regular de cigarro ou derivado, mesmo que em quantidades menores que o padrão de consumo anterior à cessação do tabagismo. É muito importante diferenciar esses dois conceitos, pois ambos fazem parte do processo de parar. O lapso é pontual, pode ou não levar a um desfecho, isto é, à retomada do tabagismo. Deve ser considerado, pelo fumante, e pelo profissional de saúde que o orienta, como parte do aprendizado de enfrentamento de situações de risco. Por sua vez, a recaída, que reflete uma resposta mal adaptativa a estímulos ou fatores estressores externos, não pode ser encarada como uma falha ou fracasso. Ela é, e como tal, deve ser encarada por pacientes e profissionais de saúde, uma fase do desenvolvimento terapêutico.

Jornal do PrevFumo - Recaídas são comuns em ex-fumantes?

Eliane C.R. Follador - Apesar dos avanços nos diversos campos de pesquisa do tratamento do tabagismo ter aumentado a taxa de sucesso de cessação de tabagismo, muitos dos pacientes que param de fumar, experimentam recaída no decorrer do tempo. Para muitos fumantes é difícil parar de fumar e, muitas vezes, são necessárias 3 ou 4 tentativas antes que se possa, finalmente, deixar de fumar.

Jornal do PrevFumo - Existem alguns fatores que predispõem à recaída?

Eliane C.R. Follador - Os riscos de recaída são vários e envolvem fatores individuais, fisiológicos, e psicossociais, que devem ser avaliados individualmente.

Entre os fatores mais frequentes podemos apontar os transtornos de humor como ansiedade e a depressão, o medo de ganhar peso, o tabagismo pesado, a dificuldade de manejo do stress, o uso de outras drogas, e o meio social, como por exemplo, o convívio com outros fumantes.

Vale lembrar que a incidência de recaída é maior nas primeiras semanas ou meses após a cessação do tabagismo e, assim, o acompanhamento e orientação nos primeiros meses depois da cessação são de grande importância para a manutenção da cessação a longo prazo.

Jornal do PrevFumo - Como prevenir as recaídas?

Eliane C.R. Follador - As estratégias para prevenir recaídas são muitas, e incluem técnicas comportamentais como treinamento de habilidades, exposição imaginária, técnicas aversivas e apoio social, além da farmacoterapia.

Muitas intervenções são breves e se baseiam no fornecimento de material escrito, ou contactos telefônicos. Melhores resultados são obtidos com intervenções mais intensivas, que ajudam o paciente a identificar as situações que o estimulam a fumar e a desenvolver habilidades de enfrentamento. Também é importante adereçar as outras possíveis causas de recaída como os sentimentos de baixa auto-estima, a depressão, o manejo do stress, e o medo de ganhar peso. Com relação ao tratamento, há evidências que o tempo de tratamento influencia positivamente o sucesso a longo prazo.

Jornal do PrevFumo - Existe algum medicamento que comprovadamente reduza o risco de recaída?

Eliane C.R. Follador - Até o momento, são poucos os estudos que têm examinado os tratamentos farmacológicos para prevenir a recaída, e apesar de alguns resultados positivos a curto e médio prazo (até seis meses), ainda não se pode indicar o uso de nenhum remédio com o objetivo de prevenção de recaída.

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.

Encaminhe pacientes para o PrevFumo

Para encaminhar seus pacientes ao PrevFumo basta ligar para 5904-8046 e manifestar interesse em realizar tratamento conosco. O tratamento é gratuito e aberto à comunidade.

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: "para, para". 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](#)