

ACOMPANHA DVD COM PALESTRA "PREPARAÇÃO PARA DEIXAR DE FUMAR"

REVISTA DA ASSOCIAÇÃO MUNDIAL ANTITABAGISMO — AMATA EDIÇÃO ESPECIAL

# Pare de fumar AGORA!

- Conheça os tratamentos disponíveis para deixar de fumar
- Entrevista  
**Maitê de Castro:** "Mesmo quem fumou pouco pode sofrer após ter parado."

**DVD**  
IMPERDÍVEL

**Um ótimo presente**

Para familiares,  
amigos, colegas de  
trabalho, etc.

Veja mais no verso





# Como deixar de fumar

## TRATAMENTOS DISPONÍVEIS



**V**ocê acredita que está motivado para parar de fumar?

O sucesso para a cessação do tabagismo é diretamente proporcional ao grau de motivação para abandonar o comportamento de fumar. A prontidão para adotar uma mudança específica de comportamento é fundamental.

O tabagismo foi elevado à categoria de doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS), desde 1992. Portanto, tabagismo é isso mesmo: uma doença crônica causada pelo uso de uma substância (droga) que causa dependência. Convém definir o que se define por droga: "Droga é qualquer

substância química, natural ou sintetizada, capaz de produzir efeitos sobre o funcionamento do corpo, resultando em mudanças fisiológicas ou de comportamento. Estão excluídos deste grupo os alimentos ou outros elementos necessários à vida normal. Drogas psicotrópicas ou psicoativas são substâncias naturais ou sintetizadas que, ao serem utilizadas por qualquer via de administração, produzem mudanças no sistema nervoso central (SNC) do indivíduo, alterando o humor e o nível de percepção, ou seja, seu estado emocional, comportamental e sua capacidade de aprendizagem. Geralmente estas alterações são prazerosas. Os



Silvio Tonietto/Amata Brasil

critérios atuais utilizados para que uma substância possa ser considerada droga psicoativa determinam que ela deva produzir efeitos psicoativos, e que haja evidência de que o comportamento de usá-la seja reforçado pelos efeitos da própria substância”.

Interessante, não é? Identificou-se com alguma destas situações?

Vamos um pouco mais além, definindo o que é dependência a uma substância química: “Dependência de drogas, segundo definição da Organização Mundial da Saúde, é um padrão comportamental onde o uso de determinada droga psicoativa passa a ser mais importante do que qualquer

outro comportamento anteriormente considerado prioritário. A droga passa a definir o comportamento, até torná-lo deletério ao indivíduo ou à sociedade. Dependência de uma droga ou dependência química significa, portanto, a perda do controle sobre o uso da droga, em razão da necessidade psicológica e/ou física da mesma”.

Dentre as 4.700 substâncias tóxicas identificadas na fumaça do cigarro, encontra-se a nicotina (substância psicoativa) que, devido a sua ação no sistema nervoso central (cérebro), induz o desenvolvimento de dependência física e psicológica. Não existe dúvida, portanto, do caráter de droga da nicotina.

Vale ressaltar que a própria Philip Morris internacional confessou, em seu sítio eletrônico [www.philipmorris.com](http://www.philipmorris.com), em 1º de outubro de 1999, que **cigarro causa câncer de pulmão e provoca dependência**.

Para quem quer saber um pouco mais sobre os tratamentos disponíveis para deixar de fumar, seguem algumas informações.

Existem, atualmente, medicamentos de eficácia comprovada na cessação do tabagismo, divididos em duas categorias: medicamentos nicotínicos e não-nicotínicos.

## Repositores de nicotina



A Terapia de Reposição de Nicotina (TRN) apresenta-se sob a forma de adesivos transdérmicos, gomas de mascar, pastilhas, spray nasal ou para inalação, entre outros.

A utilização da **goma de mascar** requer orientação especial. A goma de mascar encontra-se disponível em tabletes de 2 e 4mg. Deve ser mascarada fortemente por 20 a 30 minutos para

que se obtenha 90% de liberação de nicotina. A goma pode ser usada conforme a necessidade ou com horários definidos. As reações adversas mais comuns com o uso da goma de mascar são: problemas dentais, cansaço dos músculos da mastigação, pode grudar na dentadura, irritação da boca ou garganta, úlceras orais, hipersalivação e sintomas gastrointestinais gerais.

Os **adesivos transdérmicos** estão disponíveis, no Brasil, nas dosagens de 7, 14 e 21mg de nicotina ativa. A nicotina é liberada continuamente, sendo absorvida pela pele, e a chance de se desenvolver dependência desta nicotina produzida em laboratório é quase nula. Os efeitos colaterais mais comuns são as várias formas de irritação da pele, que podem ser tratadas, com orientação médica, com o uso de

pomada antiinflamatória. Estes efeitos colaterais podem ser evitados alternando o local de aplicação do adesivo.

### • Cuidados no uso de TRN

Deve-se evitar o tabagismo durante a utilização de TRN, pois poderá ocorrer superdosagem de nicotina no organismo, e esta situação não é desejada neste período.

### • Efeitos colaterais mais comuns

O uso dos repositores deve ser interrompido, e um médico imediatamente contactado, em caso de qualquer desses sinais: náusea, tontura, fraqueza, vômito, batimento cardíaco rápido ou irregular, problemas na boca ou garganta e vermelhidão ou inchaço persistente na pele ao redor dos adesivos.

## Remédios para parar de fumar sem nicotina

Remédios para parar de fumar, sem exceção, devem ser consumidos por meio de prescrição médica.

### Bupropiona

A bupropiona (de nome comercial Zyban®, Wellbutrin®, Zetron®, Bup®) foi o primeiro medicamento não-nicotínico aprovado pelo órgão governamental norte-americano que regula alimentos e medicamentos, o *Food and Drug Administration - FDA*. Trata-

se de um medicamento antidepressivo. Acredita-se que ele tenha a ação de aumentar a quantidade de dopamina cerebral, e a interação direta da droga com receptores de nicotina proporcionam o alívio dos efeitos da abstinência e “quebram” o ciclo vicioso da ação nicotínica (dependência).

Inicialmente indicada por suas propriedades de antidepressivo, a *Bupropiona* mostrou-se apropriada para aliviar os sintomas da síndrome da abstinência da nicotina do cigarro, sem os inconvenientes da “terapia de intoxicação”.

Detectou-se também em alguns pacientes a propriedade desejável de menor ganho de peso, que preocupa os que abandonam o tabagismo.

Possui relação custo/benefício mais favorável quando comparada a

outros métodos farmacológicos disponíveis.

### • Cuidados no uso de Bupropiona

Entre as contra-indicações estão a história de traumatismo craniano ou convulsões (inclusive convulsão febril infantil), tumores do sistema nervoso central, uso excessivo de álcool, uso de antipsicóticos, antidepressivos, teofilina e corticosteróides sistêmicos, entre outros. Avise seu médico se possuir alguma destas situações. Evite o consumo de bebidas alcoólicas durante o tratamento.

É necessário que se inicie a administração da Bupropiona aproximadamente uma semana antes da data marcada para deixar de fumar definitivamente.



### • Efeitos colaterais mais comuns

Tontura, náusea, constipação, problemas para dormir, boca seca e visão turva.

### Tartarato de vareniclina (Champix®)

Esta medicação tem atuação ligando-se aos receptores de nicotina do cérebro, proporcionando redução do prazer imediato que o cigarro promove, e estimula parcialmente os receptores, reduzindo os níveis de dopamina – substância que é estimulada pela nicotina. Ocorre uma redução do desejo pelo cigarro e dos sintomas da chamada síndrome de abstinência.

### • Cuidados no uso de tartarato de vareniclina

Avise seu médico se tiver problemas nos rins, e se estiver grávida, amamentando ou se tem planos de engravidar.

### • Efeitos colaterais mais comuns

Náusea, alterações nos sonhos, constipação, fadiga e vômito.

O FDA anunciou que está investigando o remédio, depois de receber queixas de exacerbação de problemas psicológicos latentes, relatados por alguns pacientes. A Agência Eu-



Arquivo Amata

ropéia de Medicamentos afirmou ter avaliado as preocupações e decidiu que nenhuma ação seria necessária, concluindo que as advertências na bula do remédio são adequadas.

### Terapias alternativas

Outros métodos têm sido preconizados para a cessação do tabagismo, tais como hipnose, acupuntura,

cigarros artificiais sem droga, aromaterapia e outros. Embora algumas dessas terapias, em especial a hipnose e a acupuntura, sejam liberadas por Portarias do Ministério da Saúde, e sejam baixos os riscos e as contraindicações, não existem evidências científicas que comprovem a eficácia desses métodos para parar de fumar.

Dr. Vinicius C. Iamonti. Fisioterapeuta. Pesquisador Científico do Centro de Reabilitação Pulmonar e do Núcleo de Apoio à Prevenção e Cessação do Tabagismo da Universidade Federal de São Paulo - Unifesp/Lesf (PrevFumo). Membro do Conselho de Saúde da Unidade Brasileira da Associação Mundial Antitabagismo (Amata).

Dr. Silvio Tonietto. Especialista em Direito Público. Presidente da Amata.

#### Colaboração:

Dr. Rui Coelho Pereira. Médico Pneumologista. Coordenador da Liga de Nicotina do Hospital Guilherme Álvaro (HGA – Santos/SP)

Dr. Sergio Ricardo dos Santos. Médico Pneumologista. Coordenador do PrevFumo. Coordenador da Comissão de Tabagismo da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia (SPPT).

Dr. Evandro Guimarães de Souza. Médico Pneumologista. Pesquisador do Centro de Reabilitação Pulmonar e do PrevFumo.



Arquivo Amata

# Pare de fumar imediatamente

**N**esta entrevista concedida à Associação Mundial Antitabagismo (Amata) pela artista plástica e arte educadora Maitê de Castro, **verifique os perigos a que estão expostos, mesmo após parar de fumar, inclusive quem não fumou muito.**

Siga o conselho da entrevista: *Pare de fumar imediatamente.*

Ouçã na íntegra o áudio da entrevista na página eletrônica: [www.amata.ws/entrevista](http://www.amata.ws/entrevista).

## AMATA - QUANDO VOCÊ COMEÇOU A FUMAR?

**Maitê** - Eu comecei a fumar com dezoito (18) anos de idade, quando

iniciei a faculdade, levada pelos colegas. Todo mundo fumava; intervalos...

## AMATA - QUANTO FUMAVA?

**Maitê** - Primeiro, era naquele sentimento de pedir. Pedia e fumava poucos dias. Eu pegava cigarros de colegas. Depois eu comecei a intensificar o vício, passando a um maço por dia. Depois mais ou menos de uns quatro (4) meses eu já estava viciada no cigarro. Fumei um (1) maço por dia.

## AMATA - FUMOU POR QUANTO TEMPO?

**Maitê** - Eu fumei até os trinta e oito (38) anos. Hoje estou com quarenta e oito (48).

## AMATA - QUAL O MALEFÍCIO QUE O CIGARRO LHE CAUSOU?

**Maitê** - Eu tive dois filhos, e durante a gravidez foi muito difícil parar de fumar. Psicologicamente fiquei mal, e tive depressão por causa disso. E durante a gravidez eu ainda fumei alguns cigarros, eu não conseguia largar. Dava-me tontura. E posteriormente eu tive uma agravante, que foi uma cirurgia de tireóide que fiz. Com quarenta e dois (42) anos eu tive um problema de tireóide, e depois de diversos exames tive que passar por uma cirurgia. Eu tinha um câncer maligno na minha tireóide, que foi em consequência do cigarro.

## AMATA - O CUSTO DESSA CIRURGIA FOI ALTO?

**Maitê** - Sim. Fiz a cirurgia num hospital excelente, o Nossa Senhora de Lourdes, com uma equipe médica maravilhosa. Só que por sorte eu tinha um convênio médico. Querendo ou não, o pouco que a gente paga por mês de convênio, ou muito, isso é um custo. Se for colocar isso na ponta de um lápis, quanto que não custa, uma pessoa que tem uma seqüela como eu, para um hospital? Eu tive também um psiquiatra que me orientou durante todo esse período. Eu o procurei porque passar por uma cirurgia não é uma coisa fácil, não é uma coisa corriqueira. E o problema que tive poderia ter tido uma seqüela muito pior, porque fui atendida em cima da hora. Mais um pouco e eu não poderia estar aqui dando esse depoimento a você.

#### AMATA - VOCÊ TEM SEQUELAS ATÉ HOJE?

**Maitê** - Hoje tenho que fazer reposição hormonal. Eu tomo 100 mg de PURAN T-24, em jejum, todos os dias antes do café da manhã, e todos os anos eu preciso fazer exames para controlar a dosagem do remédio.

#### AMATA - COMO VOCÊ CONSE-

#### GUIU PARAR DE FUMAR? USOU REMÉDIO?

**Maitê** - Não, não usei remédio. Eu usei a força de vontade e a oração. A oração me ajudou muito. Eu sou uma pessoa muito religiosa. Eu entreguei a Deus... E pedi forças. Porque humanamente, quando você está dentro de um vício, é difícil você sair dele. E eu tive força de vontade. Sofri. A gente sofre.

#### AMATA - A PARADA FOI DE UMA VEZ OU FOI AOS POUCOS?

**Maitê** - Foi aos poucos? Eu tenho um filho que hoje tem 16 anos, na época ele era mais novo, e ele me questionava, porque ele tinha na escola aulas sobre o malefício, e como dentro de casa ele ia aceitar uma mãe que estava se matando aos poucos? Ele chegava a pegar o meu maço de cigarro, a picar e jogar no lixo. Então eu fui forçada a perceber... Isso foi um lado familiar que ocorreu.

#### AMATA - SE PUDESSE DIZER ALGO FRANCAMENTE A QUEM A LÊ, O QUE DIRIA.

**Maitê** - Pare de fumar imediatamente.

#### AMATA - MUITO OBRIGADO PELA ENTREVISTA.

Ouçã na íntegra o áudio da entrevista na página eletrônica: [www.amata.ws/entrevista](http://www.amata.ws/entrevista)

## Pare de fumar, agora!

Edição Especial da Revista da Associação Mundial Antitabagismo - Amata

#### REVISTA

DIRETOR COMERCIAL: Marco Barbosa  
 EDITORA-EXECUTIVA: Ivânia Beck  
 CAPA E PROJETO GRÁFICO: Helen Winkler  
 REDATORES: Sílvio Tonietto, Vinicius C. Iamonti,  
 (Colaboradores) Rui Coelho Pereira, Sergio Ricardo dos Santos e Evandro Guimarães de Souza

#### DVD

GRAVAÇÃO E EDIÇÃO: ZVP Eventos  
 PÓS-EDIÇÃO: Fundação Boa Vontade  
 CAPA: Helen Winkler  
 TRADUÇÕES: Millennium Línguas (inglês) e Luiza M. F. Siqueira (espanhol)  
 MÚSICA: Clay Packer

#### AMATA - Associação Mundial Antitabagismo

PRESIDENTE: Sílvio Tonietto  
 1ª VICE-PRESIDENTE: Maílla Mortoni  
 2ª VICE-PRESIDENTE: Wilson Bespalhuk  
 3ª VICE-PRESIDENTE: Elizabeth Feres  
 SECRETÁRIO: Eduardo Américo da Silva  
 TESOUREIRA: Diana S. Bigogno

#### CONTATO

Editora Elevação: Rua Doraci, 90 – Bom Retiro  
 CEP 01134-050 – São Paulo/SP  
 Tel.: 55 (11) 3358-6875 – Fax: (11) 3358-6826  
 Amata: Av. Dr. Ricardo Jafet, nº 533 – Ipiranga  
 CEP 04260-020 - São Paulo/SP  
 Tels.: 55 (11) 4106-9787 / 3467-0005  
 Correio-e: [amata@amata.ws](mailto:amata@amata.ws)  
 Sítio-e: [www.amata.ws](http://www.amata.ws)

## Locais de Capacitação, Abordagem e Tratamento do Tabagismo no Brasil

Busque na página-e:  
[www.amata.ws/tratamentos](http://www.amata.ws/tratamentos)



Na Capital de São Paulo, o PrevFumo (Núcleo de Apoio à Prevenção e Cessação do Tabagismo), criado em 1990, hoje integrado ao Centro de Reabilitação Pulmonar da Disciplina de Pneumologia da Universidade Federal de São Paulo, localizado no Lar Escola São Francisco, vem desempenhando desde a sua criação atendimento assistencial para fumantes que desejam orientação e auxílio para parar de fumar, além de atividades de pesquisa e ensino. O serviço realiza aproximadamente 5000 atendimentos por ano. O modelo de atendimento segue as recomendações do Consenso de Abordagem e Tratamento do Fumante do Instituto Nacional de Câncer (INCA). O que faz do PrevFumo uma excelência em seu atendimento é o perfil multiprofissional da equipe de trabalho: médicos pneumologistas, cardiologistas, psiquiatras, fisioterapeutas, psicólogos e nutricionistas.

**PrevFumo:** Rua dos Açores, nº 310 - Vila Mariana - São Paulo/SP - Telefone: 55 (11) 5904-8046

Mais informações sobre como parar de fumar:



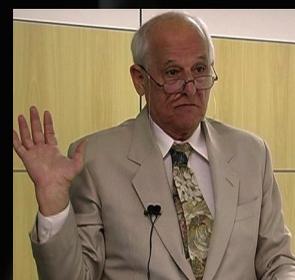
**Disque Saúde  
 Pare de Fumar  
 0800 61 1997**

## Palestra

A palestra **Preparação para Deixar de Fumar**, proferida por Amaury da Costa, uma das melhores do gênero que se tem notícia, traz ao público noções fundamentais sobre a realidade do cigarro, e uma experiência exemplar para aqueles que almejam sucesso para viverem livres da dependência física e psicológica do tabaco.

Carioca, corretor de seguros aposentado, Amaury, 74, começou a fumar aos 10 anos de idade, e fumou inveteradamente por 29 anos até que uma violenta crise de fígado o levou, há 35 anos atrás, à decisão de deixar de fumar. Com uma larga vivência em oratória, dedica-se hoje a ajudar pessoas a parar de fumar.

Este DVD é uma iniciativa da Associação Mundial Antitabagismo – Amata, fundada no Brasil por Silvio Tonietto, que apresenta o orador. A narrativa certamente também contagiará os não adictos do tabagismo a convencer familiares ou amigos a largar o vício, elevado à categoria de doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 1992.



TEMPO APROXIMADO 35 MINUTOS	LEGENDADO Português, Inglês e Espanhol	 PRODUZIDO NO POLO INDUSTRIAL DE MANAUS  CONHEÇA A AMAZÔNIA
© COPYRIGHT 2010 ASSOCIAÇÃO MUNDIAL ANTITABAGISMO - AMATA TODOS OS DIREITOS RESERVADOS	QUANTO À REGIÃO, ESTE DISCO É COMPATÍVEL COM TODOS OS REPRODUTORES DE DVD, INDEPENDENTEMENTE DA ZONA PARA QUAL ESTEJA PRÉ-CONFIGURADO	
Produzido por NovoDisc Mídia Digital da Amazônia Ltda. Av. Abiurana, 566 - Distrito Industrial - Manaus - AM - CNPJ 02.104.848/0001-96 - Representada por Alpha Mídia Assessoria Fonográfica Ltda. Fone: 011 2575-3475 - sob licença de: Associação Mundial Antitabagismo e Antialcoolismo - Amata - CNPJ: 07.840.339/0001-45.		

R\$ 19,90

ISBN 978-85-63095-00-8



9 788563 109500 8