



Uma atitude nada fácil

No Dia Nacional de Combate ao Fumo, especialista explica por que é difícil largar o cigarro

● BRUNA CAPISTRANO
bruna.capistrano@meiahora.com

O publicitário Alexandre Ramalho fuma há 13 anos e, desde o nascimento do filho Bernardo, de 1 ano e 4 meses, vive um tormento: quer parar de fumar, mas não consegue. A esposa, Carolina, parou de fumar durante a gravidez e na amamentação, mas não resistiu e retomou o vício. No Dia Nacional de Combate ao Fumo, celebrado hoje, é importante lembrar os males do cigarro.

“Consigo passar cinco ou seis dias sem fumar, se estiver no esquema de academia e longe das festas, algo comum na minha profissão. Mas, se me estresso no trabalho, ou se bebo um drinque, não resisto. É como acordar sem abrir o olho, preciso fumar”, conta Alexandre.

De acordo com Sabrina Presman, coordenadora do Programa Antitabagismo da Secretaria

Estadual de Saúde, a ligação entre álcool e tabagismo é um dos maiores empecilhos para quem quer deixar o cigarro. “O álcool é relaxante, e a nicotina, aceleradora. É um efeito rebote. E o álcool elimina a nicotina do organismo mais rápido, por isso a pessoa sente necessidade de fumar mais. Além da questão social que é muito forte”, explica.

Entre as mulheres que fumam e usam anticoncepcional, o risco de sofrer derrame cerebral ou infarto aumenta em dez vezes, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca). Mesmo assim, para elas, o problema está na balança: 79% das que deixam o cigarro aumentam o peso. A média, de acordo com Presman, é de 2 a 4 kg. “Elas preferem ser fumante a ser gorda. E, quando se para de fumar, a comida fica mais gostosa. Muita gente usa isso como premiação e ‘se dá’ guloseimas por ter largado o cigarro. Mas não acontece com todos”, conclui.

Alexandre com esposa e filho: ele tenta apagar o cigarro da sua vida, mas não consegue



MONTAGEM SOBRE FOTO DE ARQUIVO PESSOAL

Terapia em grupo ajuda

● “De 80% das pessoas que param de fumar, somente 3% conseguem sem nenhum auxílio”, ressalta Sabrina Presman. No município do Rio, existem 115 postos de saúde que oferecem atendimento gratuito contra o tabagismo. Segundo a especialista, o primeiro passo do tratamento é uma entrevista para avaliação da dependência. “O tratamento mais indicado é a terapia em grupo. As pessoas aprendem e ganham força vendo

outras tendo sucesso”, diz. O passo seguinte é a terapia, que dura um mês, com encontros semanais. A partir daí, o encontro passa a ser quinzenal e, na última etapa, mensal. “Mas a grande dificuldade de quem para é a recaída, o hábito. No primeiro ano temos o maior índice de recaída. Depois, fica mais fácil”, completa Sabrina. Para saber a unidade mais próxima, basta ligar para o Telessaúde, da secretaria municipal: 3523-4025.