

# Incor promove ação no Dia Mundial sem Tabaco

**E**nquanto a boneca *Altina* simulava o ato de fumar e seus malefícios ao pulmão, muita gente parava para observar e fazer fotos. A demonstração ocorreu na manhã de ontem, na entrada do Instituto do Coração (Incor), órgão vinculado ao Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), na capital paulista, em evento promovido para celebrar o Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio).



Krausz (camisa xadrez) registra os malefícios causados...



Jaqueline: "Mulher tem dificuldade de deixar o vício"



Pucci pegou cartilha para a esposa, que é fumante

**Durante evento realizado ontem no instituto, público foi alertado sobre os malefícios do tabagismo e a deterioração da função pulmonar provocada pela nicotina**

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) realizou a campanha em parceria com o Incor. A programação ocorreu também no hall de entrada do Incor, onde os orga-

nizadores distribuíram folheto, cartilha, ofereceram teste de monóxido de carbono e esclareceram sobre a importância de largar o vício.

"*Altina* demonstra como a nicotina é ruim para o pulmão, pois deteriora a função pulmonar. Quanto mais monóxido de carbono no organismo, pior fica a saúde", garante a médica Jaqueline Scholz, coordenadora do Comitê de Controle do Tabagismo da SBC e responsável pela área de cardiologia do Programa de Tratamento do Tabagismo do Incor.

**Apoio** - Dados da SBC revelam que a mulher fumante tem cinco vezes mais possibilidade de sofrer um infarto do que aquela que não fuma. Entre os homens, o tabagista tem três vezes mais risco de ter um infarto.

Cigarro e pílula anticoncepcional não combinam. A cartilha *Parar de fumar: Basta um passo!*, distribuída ao público durante o evento, informa que se a mulher usar esses dois produtos, seu risco de infarto sobe 39 vezes. Além disso, aumenta o perigo de aborto, de parto prematuro e de a criança nascer com baixo peso.

Jaqueline diz que o sexo feminino tem mais dificuldade de deixar o vício devido a questões psicoemocionais enfrentadas por causa da sobrecarga de trabalho, por exemplo. "Para a mulher, a nicotina é um calmante e lhe oferece conforto. Por esse motivo, os tratamentos médicos para largar o fumo são mais procurados pelo sexo feminino", informa a especialista, atuante há mais de 20 anos em defesa de ações antitabaco no Estado de São Paulo.



... pela nicotina ao pulmão, simulados por *Altina*

Quem fez o teste de monóxido de carbono ficou sabendo seu nível de dependência química. "O exame sinaliza para o público que é necessário reduzir a quantidade de cigarros. As pessoas precisam reconhecer o tabagismo como doença e procurar apoio médico. As probabilidades de parar de fumar aumentam com o uso de medicação", informa a cardiologista do Incor.

**Remédio** - Jaqueline informa que no Programa de Tratamento do Tabagismo os pacientes usam remédios por, no mínimo, três meses e podem receber assistência médica também para depressão, se necessário. Os pacientes são encaminhados ao instituto pela rede básica de saúde. A taxa de sucesso é de 45% após um ano de acompanhamento. "Não indico à pessoa largar o vício por conta própria porque é sofrível e são poucas as possibilidades de sucesso", diz a médica.

Tabagista desde os 14 anos, a doméstica Lusinete Francisca da Silva, 56 anos, de Embu das Artes, na Grande São Paulo, fuma um maço de cigarros (20 unidades) por dia. "Estou participando da campanha porque quero ajuda. Sinto que o tabaco me causa insônia e prejudica meus dentes, que estão amolecidos.

Meu marido e meus netos pedem para eu parar de fumar, mas não consigo sozinho", desabafa Francisca, que foi orientada a procurar um médico no posto de saúde: "Vou tentar".

"Meu teste de monóxido de carbono está limpo", comemora o aposentado José Alves de Assis, 69 anos, que mora na Vila das Belezas, zona sul. Ele conta que fumou durante 38 anos quase um maço de cigarros por dia. "Só parei por causa da minha religião. Agora me sinto melhor para andar e mais leve".

**Proibição** - O motorista Eugênio Vicente Pucci, 60 anos, de Capão Bonito, região de Sorocaba, não é tabagista, mas pegou a cartilha para a esposa: "Aos 18 anos, eu fumava e ensinei minha mulher a fumar também. Dois anos depois eu larguei, mas ela continua com o vício até hoje. Não consegue parar. Seria bom se ela estivesse aqui para fazer o teste de monóxido de carbono".

Enquanto *Altina* mostrava os malefícios que a nicotina provoca ao pulmão, o aposentado Eder Krausz, 81 anos, de Perdizes, zona oeste, registrava as imagens em seu celular. Ele acredita que essa divulgação é importante, mas insuficiente. "Deveria haver campanha também para desestimular a publicidade de cigarro em pontos de venda, como banca de jornal e bares. Os malefícios do cigarro precisam ser divulgados inclusive em escolas de ensino médio."

O Incor acaba de concluir estudo sobre o impacto da proibição do fumo em locais públicos fechados no Estado de São Paulo (determinada pela Lei Antifumo nº 13.541/2009). Uma das conclusões é que nos primeiros 17 meses após a promulgação da lei houve redução de 12% nos casos de morte por infarto, independentemente de internação ou não das pessoas. Ou seja, 571 indivíduos tiveram a vida poupada por causa da lei paulista, que impede o fumo passivo em restaurantes, bares, lanchonetes.

Viviane Gomes  
Imprensa Oficial - Conteúdo Editorial

**SERVIÇO**  
Consulte outras informações sobre como parar de fumar no site <http://www.deixardefumar.com.br>, mantido pela cardiologista Jaqueline Scholz

## Conheça os riscos do tabaco

- Doenças relacionadas ao tabagismo levam mais de 20 anos para se manifestar
- O ato de fumar está relacionado ao aumento da incidência de morte súbita, infarto, aneurisma da aorta, derrame cerebral, doença vascular periférica (problemas circulatórios) e impotência sexual

## Benefícios ao parar de fumar

- Após 20 minutos, a pressão e a pulsação normalizam
- Depois de 2 horas, não há mais nicotina em circulação no sangue
- Entre 12 e 24 horas, os pulmões funcionam melhor
- Após 48 horas, o olfato e o paladar melhoram
- Depois de um ano, o risco de infarto diminui pela metade
- Entre 5 anos e 10 anos, o risco de infarto será igual ao de uma pessoa que nunca fumou

(Fontes: cartilha *Parar de fumar: Basta um passo!* e SBC)



Lusinete: "Sinto que o tabaco me causa insônia e prejudica meus dentes"



Hall também teve ação esclarecendo sobre importância de largar o vício