

De cada dez fumantes, oito querem se livrar do vício, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer. Desses, 97% precisam de apoio médico para parar de fumar e apenas um pequeno grupo consegue atingir o objetivo sozinho

Disque Pare de Fumar
0800 703-7033



Pare de fumar no Dia Mundial sem Tabaco

Os países membros da Organização Mundial da Saúde (OMS) comemoram hoje o Dia Mundial sem Tabaco. Este ano, a OMS pretende chamar a atenção para as relações entre o fumo e o aumento da pobreza, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil.

O tabagismo gera nesses países prejuízo de mais de US\$

100 bilhões por ano. O cálculo, feito pelo Banco Mundial, leva em consideração fatores relacionados ao fumo, como o custo no tratamento das doenças, mortes de cidadãos em idade produtiva, maior número de aposentadorias precoces, aumento no índice de faltas ao trabalho e menor rendimento produtivo.

Cerca de 200 mil pessoas

morrem por ano no Brasil em consequência do tabagismo, conforme demonstra estudo da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) realizado em 2002.

Para marcar a data, o **Especial Cidadania** de hoje aponta os malefícios do cigarro e reúne programas para o tratamento daqueles que pretendem abandonar o vício.

Vício do fumo é epidemia global

O tabagismo é uma doença causada pela dependência de nicotina, droga que causa euforia e começa a atuar no sistema nervoso central nove segundos depois da primeira tragada, informa o Instituto Nacional do Câncer (Inca). A doença é considerada pela Organização Mundial da Saúde uma epidemia global.

Existem cerca de 4.700 toxinas na fumaça do cigarro, como o alcatrão e o monóxido de carbono, além de algumas substâncias utilizadas na fabricação de venenos contra ratos e outras encontradas em motores de automóveis. Pesquisas publicadas em todo o mundo relacionam o fumo a mais de 50 doenças, como cân-

cer e distúrbios respiratórios e cardiovasculares crônicos.

De acordo com o chefe da Divisão de Tabagismo do Inca, Ricardo Meirelles, 80% das pessoas que fumam pretendem parar. Dessas, apenas 3% conseguem abandonar o vício sozinhas. "Nós temos de dar apoio aos 97% restantes", afirmou.

Poucos municípios adotam lei que proíbe cigarro em local público

Uma das principais normas que regulam o uso e a propagação de tabaco no Brasil é a chamada Lei Murad (9.294/96). O texto proíbe o consumo de cigarros e derivados em lugares públicos, exceto em espaços determinados, os chamados fumódromos. Para o cumprimento da medida será necessária sua regulamentação pelos municípios. A proibição está em vigor em poucas cidades, como Ribeirão Preto e Brasília, onde os departamentos de vigilância sanitária têm realizado campanhas educativas em restaurantes, bares e repartições públicas, para informar a população sobre a determinação e as penalidades pelo seu descumprimento.

A Lei Murad prevê ainda critérios para a propaganda de tabaco, que, entre os jovens, é um dos principais fatores que induzem ao fumo, de acordo com estudos do Ministério da Saúde. A legislação estabelece que as peças publicitárias não devem induzir ao consumo exagerado, atribuir aos produtos sensação de bem-estar ou saúde, ou associá-los a celebrações cívicas ou religiosas, tampouco à prática de esportes ou situações perigosas. Além disso, obriga que as embalagens e os cartazes de propaganda dos produtos contendam advertências sobre os malefícios do fumo.

Há quatro anos, a legislação ficou mais rígida após a edição de nova regra (Lei 10.167/00). Foram proibidos o consumo de cigarros em aeronaves e nos veículos de transporte coletivo, a venda dos derivados de tabaco em estabelecimentos de saúde e de ensino, e a participação de crianças e

adolescentes nas peças publicitárias desses produtos. A norma também tornou ilegal a divulgação dos derivados do tabaco em revistas, jornais, emissoras de rádio, outdoors, Internet e televisão, inclusive a propaganda indireta, mais conhecida como *merchandising*. Impediu ainda que companhias de cigarro patrocinem eventos esportivos nacionais e internacionais.

Esse ponto do texto foi alterado no ano passado, quando a lei original sofreu atualização (Lei 10.702/03). A nova determinação estabelece que a proibição para patrocínio desses eventos só entraria em vigor a partir de setembro de 2005, para permitir a realização no Brasil do Grande Prêmio de Fórmula 1 em 2003, já que várias equipes eram patrocinadas por companhias de cigarro.

Advertências

Outras medidas importantes no combate ao fumo são duas resoluções (RDC 104/01 e 14/03) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Elas obrigam a publicação de advertências, nos maços de cigarro, com imagens determinadas pelo Ministério da Saúde que ilustram os prejuízos do fumo, além da divulgação do telefone do Disque Pare de Fumar. Em vigor desde fevereiro de 2002, a iniciativa trouxe resultados positivos. De acordo com pesquisa do Instituto Datafolha realizada quatro meses depois do início da veiculação das imagens, 54% dos fumantes com mais de 18 anos disseram ter mudado de idéia sobre as consequências do fumo para a saúde por conta das figuras e 67% deles sentiram vontade de abandonar o vício.

Métodos para largar o cigarro

A nicotina é uma droga com alto grau de dependência. Por isso, é fundamental que o fumante esteja determinado a abandonar o vício. O Instituto Nacional do Câncer (Inca) indica os seguintes métodos a quem pretende parar de fumar:

Parada imediata

A pessoa marca uma data e, a partir desse dia, não fuma mais nenhum cigarro. Essa deve ser sempre sua primeira opção. O fumante deve ter em mente que os sintomas da síndrome de abstinência desaparecem em cerca de duas semanas.

Redução de cigarros

A pessoa diminui gradualmente o número de cigarros que fuma. Por exemplo: se fumar 30 cigarros por dia, consome os 30 cigarros usuais no primeiro dia. No segundo, reduz para 25. No terceiro, para 20, de forma que o sétimo dia seja o primeiro sem cigarros.

Retardar o consumo

A pessoa atrasa gradualmente a hora do primeiro cigarro. Se começa a fumar às 9h, atrasa para as 11h em um dia, para as 13h no dia seguinte, de forma que o sétimo dia seja a data para deixar de fumar.

Caso não consiga parar de fumar sozinho, procure orientação médica.

Fonte: Inca

SUS oferece tratamento gratuito

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atendimento gratuito aos que pretendem parar de fumar, inclusive com o uso de medicamentos ministrados em forma de adesivos e gomas de mascar com nicotina. Nos casos em que o paciente apresenta alto grau de dependência, são usados antidepressivos à base de bupropiona, informou o chefe da Divisão de Tabagismo do Inca, Ricardo Meirelles. Hoje, aproximadamente 80 unidades do SUS oferecem esse tipo de tra-

tamento, mas somente seis delas, os Centros de Referência em Abordagem e Tratamento do Fumante, fornecem medicamentos gratuitamente. Nas demais unidades, a terapia é baseada em sessões em que profissionais treinados pelo Inca ajudam os fumantes a identificar situações que os levam a fumar e a conviver com elas. Conforme Meirelles, entre 30% e 40% dos que participam de todo o processo, que dura um ano, param de fumar definitivamente.

Existem ainda métodos alternativos que auxiliam no tratamento, como as piteiras de redução de nicotina, a acupuntura e a laserterapia. Não há estudos reconhecidos pela OMS que comprovem a eficácia desses métodos, mas eles não são contra-indicados pelo Ministério da Saúde.

Para obter informações sobre unidades do SUS que oferecem o tratamento, basta telefonar, gratuitamente, para o Disque Pare de Fumar, número 0800 703-7033.

Projetos em tramitação

A Comissão de Relações Exteriores e Defesa Nacional (CRE) do Senado deve votar ainda este ano o projeto (PDS 602/04) que aprova o primeiro tratado internacional para o controle do fumo, elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O documento, chamado Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco, fixa padrões internacionais para o controle do cigarro e derivados, com providências relacionadas à propaganda e ao patrocínio, à política de impostos e preços, à rotulagem, ao comércio ilícito e ao tabagismo passivo. O projeto foi aprovado no último dia 14 pela Câmara dos Deputados.

Estão ainda no Senado o projeto que proíbe o incentivo fiscal à indústria tabagista (PLC 53/03) e a proposta que cria taxa de 10% sobre a venda de produtos que contêm nicotina e destina os recursos ao incentivo do esporte amador (PLS 166/96).

Na Câmara, duas propostas estão prontas para o exame em Plenário. A primeira (PL 7.505/02) proíbe a fabricação e instalação de máquinas automáticas destinadas à venda de cigarros, e a segunda (PL 253/03) fixa os teores máximos de alcatrão, nicotina e monóxido de carbono para cigarros produzidos no Brasil.