

Fumo mata 200 mil por ano no Brasil

Neste dia nacional de combate ao fumo, médicos alertam para a necessidade de parar de fumar para evitar doenças no futuro. Estima-se que o cigarro seja a principal causa de até 80% dos tipos de câncer no país

SAÚDE

Irlaine Nóbrega

O tabagismo é considerado um problema de saúde pública, já que é a principal causa de mortes evitáveis no planeta, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, a estimativa é que cerca de 200 mil pessoas morram todo ano por consequência do fumo. Em escala mundial, esse valor salta para 4,9 milhões de pessoas. Em decorrência desse cenário, hoje, 29 de agosto, é a data que marca o Dia Nacional de Combate ao Fumo, que visa reforçar os cuidados com a saúde e ações de sensibilização da população para danos sociais, econômicos e ambientais.

Um dos problemas relacionados ao cigarro está na quantidade de substâncias tóxicas que o compõe. Na fumaça são encontradas mais de 4.700 substâncias, incluindo as cancerígenas. A nicotina é um dos exemplos desse tipo de malefício, já que age como estimulante do sistema nervoso central, aumenta a pressão sanguínea, assim como a frequência dos batimentos cardíacos, além de diminuir o apetite. O alcatrão também é um dos ingredientes presentes no cigarro e está diretamente ligado a doenças cardiovasculares e cânceres.

De acordo com o oncologista Bruno Melo Fernandes, o cigarro contém uma grande quantidade de substâncias capazes de causar alterações nas células do corpo humano, o que aumenta o risco de desenvolvimento de um câncer. "O tabagismo é o principal fator para alguns tipos de câncer, como o de boca, de laringe, de esôfago, de estômago, de bexiga, câncer de base de língua, chamado de orofaringe, mas, principalmente o câncer de pulmão. Mais de 70% dos pacientes com câncer de pulmão fumam ou fumaram durante a vida. Isso aumenta ainda mais, fica em 80%, em caso de câncer de faringe, esôfago e laringe", afirma.

VAPE

Atualmente, a tendência de uso dos cigarros eletrônicos, chamados de vape, pen-drive ou e-cigarros, também tem trazido preocupações para a saúde. Isso porque os novos dispositivos têm uma variedade de sabores e aromas que faz os usuários não se considerarem fumantes. Apesar da aparência inofensiva, esse tipo de cigarro também apresenta uma séria de substâncias que provocam a dependência, como a própria nicotina, além de liberarem um vapor altamente cancerígeno.

"Os cigarros eletrônicos incluem um vapor, um gás em alta temperatura que

é altamente cancerígeno. Eles são totalmente inseguros, não recomendados e também são considerados como tabagismo. Atualmente, uma série de doenças estão intimamente ligadas ao uso do cigarro eletrônico, eles são tão nocivos quanto os cigarros comuns. Como é uma tecnologia recente, nós não temos dados de uso a longo prazo, por exemplo, quais os riscos do consumo desse tipo de cigarro por 20 anos porque eles não existem todo esse tempo. Não há nenhum nível seguro de uso, mesmo para aquelas pessoas que dizem usar em algumas ocasiões ou não tragam", esclarece o médico Bruno Fernandes.

A crença de que não vale a pena parar de fumar é um mito e a recomendação é que sempre é vantagem deixar o cigarro, independente do tempo de dependência. Isso porque o corpo se adapta novamente a falta das substâncias e os riscos de ter doenças diminuí com o tempo, segundo o especialista. "Sempre é hora de parar. Isso porque quanto mais o paciente fuma mais as alterações genéticas vão mais se estabelecendo. Se o paciente que fuma há muito tempo e ainda não desenvolveu a doença, se ele parar pode ser que ele não tenha. Depois que o paciente para de fumar, o seu risco de câncer vai



Estudos mostram que o cigarro possui mais de 4,7 mil substâncias cancerígenas FOTO: DIVULGAÇÃO

lentamente voltando a ser ao de uma população normal, que nunca fumou.", orienta Bruno Fernandes, médico oncologista.

TRATAMENTO

Em Belém, o Centro de Referência em Abordagem e Tratamento do Fumante (Craft), programa ligado à Secretaria de Saúde do Estado do Pará (Sespa), é responsável pelo serviço de apoio e auxílio aos dependentes que desejam parar com o uso do tabaco. Seguindo as diretrizes do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, o Centro disponibiliza tratamentos e medicamentos gratuitos. Em quase 20 anos de atuação foram mais de

5 mil matriculados, sendo 90 pessoas atendidas até julho deste ano.

"O primeiro passo do tratamento é o paciente querer e culminar com o sucesso. Ele pode procurar a unidade, chegar na recepção e dizer que gostaria de parar de fumar. Nós fazemos a avaliação, ele é matriculado e participa do processo. Não tem nenhuma burocracia. No primeiro mês ele começa vindo toda semana para participar da terapia comportamental. Depois tem consulta psicológica, tem as avaliações de exames, ele pode ir com a nutricionista e vai para a consulta médica se tiver necessidade também. É importante que

SERVIÇO

CRAFT

● Centro de Referência em Abordagem e Tratamento do Fumante (CRAFT)
Dias: segunda a sexta
Horário: 7h às 17h
Endereço: Unidade de Referência Presidente Vargas – Av. Presidente Vargas, 513
Telefone: (91) 3242-5645

sempre tenha um incentivo para ele procurar pelo menos saber como vai ser e ter pelo menos curiosidade para ele tentar", explica a pneumologista Fátima Amine, diretora do Craft.