

## Nesta edição

### Inglaterra já comemora frutos

Redução de 400 mil fumantes em um ano após lei restritiva

### Atualização científica com Dr DiFranza

Dependência instantânea é o novo tema abordado pelo professor

### Bate-papo com Evandro Guimarães

Segunda parte da história do cachimbo no mundo

### Cigarro e sacramento – Rubem Alves

Escritor confessa: “deixar de fumar é como matar um ente querido”

## Editorial

A Inglaterra já consegue avaliar os primeiros resultados após um ano de mudanças na legislação local, onde foram criadas restrições ao consumo de cigarros (com proibição em bares e restaurantes). Já são aproximadamente 400 mil fumantes a menos (vide reportagens nesta edição do Jornal do PrevFumo)! Além disso, o país conta com proibição de venda a menores de idade e implementou, também recentemente, importante aumento nos impostos aplicados aos maços de cigarros. Neste mesmo período avançamos pouco na regulamentação brasileira dos ambientes fechados com relação à proibição do tabagismo. Como já foi dito em outras edições, o Brasil está deixando de ser considerado “vanguarda mundial” no combate ao tabagismo, por insistir em políticas notoriamente equivocadas no que diz respeito à restrição para ambientes fechados (ainda muito permissiva) e aos impostos aplicados aos maços de cigarros (ainda muito baixos).

Nesta edição há também um texto do colunista da Folha de São Paulo, Rubem Alves, falando sobre as dificuldades de se deixar de fumar. O cigarro, visto como companhia inseparável pelo fumante, pode resistir facilmente à frágil motivação de muitos. É uma entidade viva, companheira dos escritores, com vontade própria e poder literário. O texto de Rubem Alves é uma grande oportunidade para nossa reflexão: até que ponto respeitamos o luto do paciente que deixa de fumar ou, pior, o medo da perda enfrentado pelos que ainda lutam, mas não conseguiram vencer a dependência. Este exercício deve ser praticado por nós, profissionais que tratam o tabagismo, com regularidade: ouvir e acolher estas demandas. Vamos praticar!

Sérgio Ricardo Santos, coordenador do PrevFumo

## Inglaterra: menos 400 mil fumantes

Cerca de 400 mil pessoas deixaram de fumar desde que a lei do tabaco entrou em vigor na Inglaterra há um ano, o que corresponde a uma queda de vendas de dois milhões de maços de tabaco. De acordo com os especialistas, a queda no número de fumantes vai permitir a diminuição de 40 mil mortes devidas ao tabaco nos próximos dez anos.

A lei que entrou em vigor em 1 de Julho de 2007, é semelhante à portuguesa. A proibição atinge locais fechados como bares e restaurantes.

A diminuição é também explicada pela proibição de venda de tabaco a menores de 18 anos e o aumento dos impostos aplicados.

Fonte: Correio da Manhã

## Aumento de locais sem cigarro muda comportamento de fumantes

A multiplicação dos espaços sem fumaça graças às políticas de luta contra o tabagismo também tem efeito benéfico sobre o comportamento e a saúde dos fumantes, segundo um relatório de especialistas ligados à Organização Mundial da Saúde (OMS).

De acordo com um estudo publicado pelo Centro Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (CIPC), os benefícios para a saúde dos fumantes serão mais duradouros à medida que as políticas contra o fumo integrem uma estratégia global contra o tabagismo.

Proibir o fumo no trabalho ajuda a diminuir o tabagismo entre os adultos, já que os fumantes acendem menos cigarros, segundo os pesquisadores do CIPC, que enfatizam que as leis também reduzem o consumo entre os jovens e a incidência de problemas cardíacos.

Além disso, todas essas políticas têm diminuído sensivelmente a exposição dos fumantes passivos à fumaça e às suas conseqüências.

Mas os autores do estudo, dirigido por John Pierce, da Universidade de San Diego (Estados Unidos), e Maria Leon, da equipe de tabagismo e câncer do CIPC, vão além ao afirmar que “as políticas antitabaco não diminuem a prática em bares e restaurantes”.

No entanto, os pesquisadores foram menos categóricos na hora de avaliar a redução do câncer de pulmão, isso por que não há como fazer uma relação direta a curto e médio prazo entre a menor exposição a um agente cancerígeno como a fumaça dos cigarros e a queda no número de diagnósticos da doença.

O diretor do CIPC, Peter Boyle, também lembrou que, atualmente, “o tabagismo é a principal causa evitável de mortes prematuras por doença crônica nos países de renda elevada”. Cálculos indicam que, no mundo todo, 450 milhões de pessoas morrerão por causa do tabagismo até 2050.

“A prioridade para reduzir este número é impedir que os fumantes atuais fumem. As provas da eficácia das políticas contra o tabaco fornecidas por esta avaliação deveriam levar a uma aplicação mais generalizada”, destacou Boyle.

Fonte: EFE





## Bate-papo

### A história do cachimbo no mundo - segunda parte

Por Evandro Guimarães de Sousa - pneumologista e pesquisador do Lar Escola São Francisco/Unifesp

No mundo civilizado, os primeiros cachimbos eram confeccionados em barro ou porcelana sendo utilizados por mais de quatrocentos anos. Posteriormente, foi usado o cachimbo de espuma do mar ou meerschaum que representa um minério constituído por magnésio e sílica encontrado em sua forma mais pura na Turquia. Admite-se que o conde Gyula Andrassy, em 1723, retornando de uma missão diplomática naquele país, trouxe um bloco deste mineral para a Áustria. O aristocrata austríaco tinha a seu serviço um sapateiro chamado Karel Kovacs que foi incumbido para esculpir um cachimbo no bloco proveniente da Turquia, pois possuía grande habilidade manual na decoração de pequenos objetos. O trabalho ficou perfeito e o conde encantado diante do resultado obtido com o trabalho do seu sapateiro. Sabe-se que a espuma do mar é uma substância muito tenra e porosa e é esta última qualidade que vai lhe permitir adquirir sua cor, em permanente mutação pela ação do alcatrão do tabaco.

A fragilidade do cachimbo de barro ou porcelana, os inconvenientes e o custo da espuma do mar, levaram os fabricantes a pesquisar outros materiais para fabricação de cachimbos. A madeira, embora combustível, foi indicada pela facilidade de ser trabalhada e pelo seu custo razoável. Depois de 1850 o nó da raiz da roseira silvestre (urze branca), bruyère em francês e briar em inglês, passa a ser o material mais utilizado, ainda concorrendo com a porcelana e a espuma do mar. Esta madeira é considerada como a melhor para a confecção de cachimbo pela capacidade de reter o calor, não queimando assim a mão do usuário. Inicialmente, foi usada a madeira proveniente da Argélia. Hoje a bruyère é obtida em outros países do Mediterrâneo, como Itália, Grécia, Marrocos e Albânia. Entretanto, a marroquina é considerada a mais delicada, a grega a mais popular nos anos sessenta e a mais dura. Porém, atualmente a da Córsega é a mais usada pelos fabricantes, em face da relação perfeita entre a durabilidade e a leveza.

A diminuição da prevalência do uso de outros derivados do tabaco, pelos ainda consumidores, determinou uma queda da utilização dos cachimbos. Entretanto, os fabricantes e os comerciantes afirmam que os cachimbeiros dispõem de um trunfo: a menor nocividade do cachimbo em relação ao cigarro! Engano total, pois sabe-se que consumidores de qualquer forma de tabaco encontram-se sujeitos a mais de cinquenta problemas de saúde. Não há forma ou quantidade de consumo de tabaco que possa ser considerada segura.



## Atualização científica

### Dependência instantânea – uma nova hipótese

Por Joseph DiFranza- clínico geral da faculdade de Medicina da University of Massachusetts, EUA

Pesquisadores propuseram uma nova teoria para explicar como os sintomas da abstinência se desenvolvem tão rapidamente em fumantes novatos. Embora esse modelo seja controverso, pode contribuir para uma melhor compreensão da dependência de nicotina.

Equilíbrio sadio: em não-fumantes os mecanismos cerebrais de geração e de inibição de desejo são equilibrados. O mecanismo de geração do desejo estimula o apetite (levando a comer, por exemplo), e o de inibição interrompe o comportamento quando a pessoa se sacia (ao final da refeição).

O primeiro cigarro: a nicotina estimula o mecanismo de inibição do desejo, até que sua atividade supere o processo de geração de desejo. O cérebro busca se reequilibrar rapidamente, desenvolvendo adaptações que estimulem a atividade do mecanismo gerador de desejo. (Essas alterações são chamadas de adaptações decorrentes da abstinência.)

Abstinência: quando os efeitos da nicotina já não são mais sentidos, o mecanismo de inibição de desejo deixa de ser estimulado e retorna a um nível de atividade inferior. Mas, então, é o mecanismo de geração de desejo, reforçado pelas adaptações decorrentes da abstinência, que coloca o cérebro em desequilíbrio novamente, produzindo desejo intenso por outro cigarro.

Fonte: [www.sciam.com.br](http://www.sciam.com.br) . Leia em Scientific American Brasil.

## Imagem da semana: incêndios causados por bitucas de cigarros e outros danos ambientais

Estimativas das autoridades apontam para as bitucas de cigarros como sendo um dos principais causadores de incêndios domiciliares, industriais e florestais. Além disso, cigarros são causa de muitas outras formas de impacto ambiental.

Por exemplo, há queima de árvores para alimentar fornos responsáveis pelo processo de curagem (secagem) das folhas de tabaco, etapa importante da manufatura do produto. Árvores também são derrubadas para produzir o papel que envolve o fumo no produto final (além do papel utilizado para produzir os maços).

Diversos produtos usados para manter a lavoura livre de pestes e outros que favorecem o cultivo do fumo também são condenados por autoridades e entidades ambientalistas por produzirem contaminação ambiental e exporem agricultores a riscos evitáveis à saúde.

Outro notório dano ambiental produzido pelos cigarros está relacionado ao seu consumo: sabe-se que a grande maioria (alguns estudos apontam para a quase totalidade) dos ambientes públicos contém algum grau de Poluição Tabagística Ambiental (chamada de PTA). Este poluente ambiental é o mais comum em ambientes fechados no mundo inteiro, condenando muitos fumantes passivos ao desenvolvimento de doenças tabaco-relacionadas sem nunca terem um cigarro aceso em suas mãos durante a vida.

Fonte: <http://www.inca.gov.br>



## Redação do Jornal do PrevFumo – Editores Raphael Rodrigues e Sérgio Ricardo Santos

Para receber o Jornal do PrevFumo regularmente, envie mensagem para [jornaldoprevfumo@gmail.com](mailto:jornaldoprevfumo@gmail.com) informando seu interesse. Não há qualquer custo. O mesmo contato pode ser usado para solicitar descontinuidade do envio das edições. Sugestões de pautas, entrevistas, conteúdo e divulgações patrocinadas podem ser enviados também ao mesmo e-mail, sendo considerados para possível publicação. É importante citar a fonte da informação enviada. As notícias, reportagens e entrevistas são de responsabilidade das fontes e profissionais divulgados junto ao conteúdo.



## Bate-papo Cigarro e sacramento Por Rubem Alves

O escritor é um cozinheiro que prepara uma refeição de palavras para o prazer dos leitores. Mas há livros em que a culinária toma a forma de antropofagia. Murilo Mendes sabia disso: "Quando eu não era antropófago -quando não devorava livros- por que os livros não são feitos com a carne e o sangue de quem os escreve?"

Isso acontece de forma especial com os livros de memórias. Quem escreve memórias se oferece para ser devorado pelos seus leitores. Pois é um aperitivo antropofágico o que Gabriel García Márquez nos serve num parágrafo do seu livro de memórias "Viver para Contar". Vou transcrever:

"Eu estava proibido de fumar por causa da pneumonia, mas fumava no banheiro, como que escondido de mim mesmo. O médico percebeu e falou sério comigo, mas não consegui obedecê-lo. Já em Sucre, enquanto tratava de ler sem pausa os livros recebidos, acendia um cigarro com a brasa do outro até não poder mais e, quanto mais tentava abandonar o cigarro, mais fumava. Cheguei a quatro maços diários, interrompia as refeições para fumar e queimava os lençóis quando dormia com o cigarro aceso. O medo da morte me despertava a qualquer hora da noite, e só fumando mais conseguia superá-lo, até eu decidir que preferia morrer a parar de fumar. Mais de 20 anos depois, casado e com filhos, eu continuava fumando. (...) Numa noite, durante um jantar casual em Barcelona, um amigo psiquiatra explicava a outras pessoas que o tabaco talvez fosse o vício mais difícil de erradicar. E me atrevi a perguntar qual seria no fundo, a razão, e sua resposta foi de uma simplicidade assustadora: "Porque, para você deixar de fumar, seria como matar um ente querido". Foi uma deflagração de clarividência. Nunca soube e nem quis saber a razão, mas esmaguei no cinzeiro o cigarro que acabava de acender, e não tornei a fumar mais nenhum, sem ansiedade e nem remorso pelo resto de minha vida."

Pena que ele, escritor, não tivesse sugerido uma explicação para esse súbito milagre: um vício mortal, bioquímico, que havia derrotado a força de vontade de um homem inteligente, desaparecendo sem deixar vestígios, ao ouvir umas poucas palavras.

Pois eu vou dar a minha explicação: as razões para o poder do cigarro não são só bioquímicas; são literárias e poéticas. O cigarro é um sacramento: é um objeto material que se transforma num objeto espiritual quando o fumante o liga a uma palavra poética. Descoberta essa palavra poética, o seu poder desaparece. Um cigarro é um portador de fantasias.

As empregadas, de manhã, em direção às casas das patroas, vão dando baforadas de fumaça. A fumaça marca o território da liberdade. Ao chegar ao emprego, seu cigarrinho terá acabado; a liberdade, também. O executivo me explicava o fascínio do seu cigarro. De noite, só, no seu escritório, ele se transformava numa outra pessoa pelo poder das espirais de fumaça que o envolviam.

Estávamos, um grupo, num passeio de barco num rio próximo a Bancoc. Todos falavam inglês. Menos o barqueiro. Aproximei-me e começamos a nos comunicar por gestos. Foi então que ele, num gesto generoso de intimidade, ofereceu-me seu cigarro, molhado com saliva. Eu tinha de aceitar. Aceitei e dei algumas baforadas. Aquele cigarro falava que ele gostava de mim.

Fonte: Folha de S. Paulo

## Estudo alerta sobre escolha do método para tratamento do tabagismo

De acordo com o site [www.way2quit.com](http://www.way2quit.com), estudos recentes demonstram importantes taxas de recaída entre fumantes que utilizam o método "Cold Turkey" (interrupção abrupta sem apoio medicamentoso para controle dos sintomas da síndrome de abstinência). Segundo o site, 90% dos que utilizam este método estão fumando novamente em até 6 meses.

O Cold Turkey significa, em termos gerais, abdicar de qualquer possível auxílio medicamentoso, por opção do fumante (ou por orientação profissional) e apostar na motivação para conseguir vencer a dependência nicotínica. Muitos fumantes optam pelo método por desconhecer a existência de tratamento do tabagismo, fato muito comum em algumas partes do mundo, como a América Latina.

Nota dos editores: todos sabemos que a motivação seguida de prontidão para deixar de fumar é um dos mais importantes passos na caminhada rumo à cessação do tabagismo, porém, em considerável número de casos, não pode ser usada como estratégia única para se vencer a doença. A associação das intervenções comportamentais (levadas à prática durante processo de treinamento de habilidades) às opções farmacológicas hoje disponíveis levam aos melhores resultados no curto e longo prazos. Porém, nem sempre há indicação para o tratamento medicamentoso associado.

É importante ressaltar, também, que estudos como o citado na matéria do site em questão (artigo científico não referido) podem ser interpretados de maneira incorreta pelo público leigo. O método Cold Turkey, por não depender de orientação profissional na quase totalidade das vezes em que é utilizado, será sempre muito comum entre os fumantes que decidem parar de fumar e querem tentar fazê-lo sozinhos. Como o habitual é tentar algumas vezes antes de obter a cessação definitiva, prevê-se que o método tenha baixa taxa de sucesso. Esta análise também sofre influência do grau de dependência do fumante, sendo melhor a eficácia entre os que possuem menor pontuação pelo Questionário de Fagerström (e vice-versa). Estas interpretações feitas sobre estudos científicos em veículos de comunicação podem, em certas circunstâncias, possuir interpretações incorretas. Neste caso, pode-se interpretar no texto que tentativas de deixar de fumar sem medicamentos deveriam ser desestimuladas, o que na realidade seria um erro. Cada ferramenta para o seu propósito. Estamos atentos.



## Encaminhe pacientes ao PrevFumo! Estágio no PrevFumo

O PrevFumo atende gratuitamente pacientes fumantes interessados em receber apoio profissional para deixar de fumar. O tratamento consiste em entrevista inicial, acompanhamento em grupo para treinamento de habilidades e promoção da mudança comportamental e participação em encontros mensais de manutenção aos que conseguirem deixar de fumar. Encaminhe pacientes ao PrevFumo fornecendo o telefone de contato: 5904-8046.

O estágio conta com atividades teórico-práticas onde o profissional discutirá todos os temas relevantes ao tratamento do tabagismo e acompanhará pacientes durante tratamento na unidade. Ao final, o estagiário pode conduzir seu primeiro grupo de intervenção comportamental sob supervisão especializada.

Se você está interessado em realizar o estágio ou deseja obter mais informações, escreva para o e-mail [jornaldoprevfumo@gmail.com](mailto:jornaldoprevfumo@gmail.com), ou ligue para o telefone 5904-8046.

