

## Nesta edição

### Mentol em cigarros atrai jovens

Uso de mentol tem como  
principal objetivo aliviar  
efeitos desagradáveis

### Evandro Guimarães conta "estórias" do cachimbo

O cachimbo está em contos  
e causos, músicas e trovas

### Livro de Martin Raw aponta caminhos

Veja matéria sobre livro de  
uma referência no combate  
ao tabagismo

### Parar de fumar é contagioso – parte 2

Estudo americano rende  
repercussão na imprensa  
brasileira

## Editorial – pesquisas com "máquinas de fumar" em cigarros de "baixos teores"

A partir do início da década de 90, a comunidade de saúde pública internacional tomou conhecimento de que os teores de cigarros, determinados através de métodos que usam máquinas de fumar, não correspondem aos teores que os fumantes realmente inalaram. Ou seja, não refletem a real exposição e risco que o fumante corre ao se expor aos milhares de produtos tóxicos presentes na fumaça, surgindo então uma grande preocupação no sentido de regular o setor. Essa necessidade ficou mais patente ainda quando documentos internos de grandes companhias de tabaco vieram a público devido a litígio nos EUA, mostrando várias práticas desleais, dentre elas as relacionadas aos cigarros de baixos teores.

Esses documentos comprovaram que mesmo antes da saúde pública ter conhecimento sobre as limitações do método para classificação dos teores de cigarros, desde a década de 70 grandes companhias de fumo, que detêm um amplo conhecimento sobre o assunto, também já tinham o conhecimento sobre a inadequação do método que utiliza máquinas de fumar para classificar os cigarros como baixos teores. Mesmo assim, os fabricantes de tabaco mantiveram esse conhecimento em segredo e continuaram a investir pesadamente no marketing de cigarros ditos de baixos teores, promovendo-os como uma alternativa saudável e segura. Esses documentos mostram também que o principal objetivo era atingir os fumantes, que preocupados com os riscos para a saúde, passaram a buscar formas para deixar de fumar.

As denominações correlacionadas aos "baixos teores" ("light", "slim", "clean", "suave" etc) foram abolidas no Brasil há longa data, porém, até hoje estes cigarros são comercializados, com desenhos de embalagens elaborados estrategicamente para transmitir a idéia de que seriam menos nocivos à saúde. Os principais afetados por estas estratégias são os jovens e público feminino, além dos motivados a deixar de fumar.

Sérgio Ricardo Santos, coordenador do PrevFumo

## Iha do Pacífico pode banir o tabaco

A ilha de Niue, no sul do Pacífico, tem uma das menores populações do planeta (cerca de 1.400 pessoas) e uma economia de poucos recursos, mas está prestes a se tornar exemplo no combate ao fumo: será o primeiro país do mundo a abolir o tabaco.

O diretor de saúde de Niue, Sitaleki Finau, afirmou que a proibição incluirá o fumo nas ruas e nas residências. A lei foi apresentada ao Parlamento, mas ainda não foi aprovada. Segundo Finau, a medida deve encontrar forte resistência da indústria de tabaco. "Países pequenos podem ser ambiciosos. Se os pequenos conseguirem, então os grandes poderão pensar nisso".

Fonte: G1

## Fabricantes são acusadas de manipular mentol no cigarro para atrair jovens

As fabricantes de cigarro manipulam os níveis de mentol em algumas marcas específicas para recrutar os jovens no vício, denuncia um estudo que será publicado em setembro no "American Journal of Public Health".

Investigadores da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, em Boston (Massachusetts), disseram hoje que as marcas de mentol aumentaram sua popularidade entre os adolescentes, em especial os mais jovens que começam a fumar. O relatório indica que as fábricas de cigarro aplicam "uma estratégia deliberada para recrutar e enganar os fumantes jovens ao ajustar o mentol a fim de criar uma experiência mais suave para o qual começa a fumar".

O documento explica que o mentol esconde o aroma forte do tabaco e a irritação que causa, mas fornece a porção de nicotina, que é a substância viciante. "Durante décadas, a indústria do tabaco manipulou cuidadosamente o teor de mentol não só para atrair jovens, mas também para amarrar os consumidores adultos por toda a vida", disse Howard Koh, professor de Saúde Pública e um dos autores do relatório.

A denúncia contra as fabricantes de cigarro surgiu do estudo da analista Jennifer Kreslake e de outros cientistas do Programa de Pesquisas sobre controle de cigarros sobre o desenvolvimento do mentol na indústria do tabaco.

Também fizeram testes de laboratório para medir o teor de mentol nas marcas americanas de cigarro, examinaram relatórios de mercado e analisaram dados nacionais sobre consumo de tabaco entre maiores de 12 anos em 2006.

O trabalho indica que, nesse ano, 43,8% dos jovens entre 12 e 17 anos fumavam cigarros mentolados, consumidos também por 35,6% das pessoas entre 18 e 24 anos. Em contraste, só 30,6% dos maiores de 35 anos disseram que consumiam tabaco mentolado.

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer, as doenças provocadas pelo consumo de tabaco causam cerca de 480 mil mortes ao ano nos Estados Unidos, onde 18,1% da população é fumante habitual.

Fonte: EFE





## Bate-papo

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

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

Na literatura poderão ser encontradas várias referências sobre o cachimbo. Destas, destaco as seguintes.

“Cochilou o cachimbo cai” – o significado desta expressão está relacionado à situação em que é importante a pessoa não perder o foco da atividade que está desenvolvendo, ou seja, não deixar escapar uma oportunidade, um prazo, etc. Enfim, que não desvie sua atenção daquilo que está fazendo; não “cochile”, pois correrá o risco “do cachimbo cair”. Caso se distraia, poderá perder algo importante, e de certa maneira ser prejudicado na conclusão de seu objetivo.

Esta afirmativa pode ser verificada nas letras de duas músicas nacionais. A primeira, de autoria de Lourival e Moacir dos Santos, gravada por Tião Carreiro e Pardinho, que conta a história de um migrante que veio para São Paulo. O interessante é que esta expressão só está contida na última linha da letra desta música. A segunda, gravada pelo Trio Nordestino cuja composição é de autoria de Jota Lima faz referência aos cuidados que devem ser tomados quando um indivíduo leva sua companheira para uma dança no salão. Se bobear, vai “dançar”. Deve permanecer atento antes que algum aventureiro lance mão da “coroa”, porque aí, o cachimbo cai!

“Fumar o cachimbo da paz” – é uma prática proveniente de certas culturas indígenas americanas e amplamente difundidas nas histórias de viagens que proliferaram desde os primeiros anos do ciclo das grandes navegações europeias. Ao longo dos séculos, esta imagem continuou sendo divulgada por estudiosos deste assunto. Hoje, fumar o cachimbo, o que representava um ato simbólico dos indígenas tornou-se, entre os povos civilizados, uma expressão que significa 'chegar a um acordo'.

Esta trova popular é muito conhecida, pelo menos, por aqueles da minha geração: “Hoje é domingo / Pé de cachimbo / Cachimbo é de barro / Bate no jarro / O jarro é de ouro / Bate no touro / O touro é valente / Chifra a gente / A gente é fraco / Cai no buraco / Buraco é fundo / Acabou o mundo”.

Sabe-se que os usuários do cachimbo poderão desenvolver doenças relacionadas com as substâncias contidas no fumo e, se considerarmos que a mortalidade causada pelo uso do tabaco é de aproximadamente cinco milhões de óbitos anuais, então podemos inferir que há alguma lógica nesta rima, pois os cachimbeiros podem acabar no buraco. A cova é profunda e, neste caso, acabou-se o mundo!

## Especialista ensina em livro como parar de fumar para sempre

Escrito por um dos maiores especialistas no combate ao fumar, o livro "Pare de Fumar para Sempre", de Martin Raw, ensina o que é preciso fazer para parar de fumar e por que vale a pena livrar-se do vício e tornar-se mais saudável.

"Pare de fumar para sempre" traz dicas realistas para largar o cigarro. Além de orientar fumantes sobre o uso de medicamentos e outros tratamentos, como a terapia de reposição de nicotina, a obra traz informações precisas sobre o momento da parada, os cuidados para se manter longe do cigarro e os riscos associados ao tabagismo.

Por trabalhar há mais de três décadas na orientação de fumantes e ex-fumantes, Martin Raw sabe que a vontade de parar é fundamental, mas o processo é extremamente complicado. Por isso, diz ele, milagres não funcionam, e o "processo tem que ser seguido passo-a-passo".

Seu livro é dividido em quatro etapas principais: “Quando se pensa largar o cigarro”, “Como se preparar para deixar de fumar”, “Parar de fumar” e “Como se manter sem fumar”. Em cada uma delas, tabelas e relatos interativos fazem com que o leitor/fumante ganhe segurança e se conheça melhor.

Também deixam o livro mais interessantes uma série de curtos relatos, de pacientes já tratados por Martin Raw, e um guia com perguntas frequentes feitas por quem deseja largar o cigarro. Confira perguntas respondidas por ele no livro: “Será que, para começar, eu deveria parar aos poucos?”, “Posso mudar para cigarros com menor teor de alcatrão?”, “Devo guardar alguns cigarro, só para prevenir?”, “Como é a síndrome de abstinência e quanto tempo dura?”, “Preciso de algum tratamento complementar?”.

Fonte: Folha online

Martin Raw

## Pare de fumar para sempre

- Tudo que é preciso fazer
- Por que vale a pena parar
- Como se manter sem o cigarro
- Medicamentos e outros tratamentos
- Escrito por um dos maiores especialistas na área

PUBLIFOLHA

## Imagem da semana: “ máquina de fumar”

Imagem de cigarros sendo testados para avaliação de conteúdo (componentes, quantidades), em laboratório especializado. Este tipo de pesquisa pode ser usado em investigações médicas ou para controle interno da indústria do tabaco.

Os exames para analisar cigarros são regulamentados por uma organização internacional (International Standard Organization – ISO, nas reuniões do seu Comitê Técnico ISO TC126, que realiza estudos sobre o Tabaco e Produtos de Tabaco). O teste padrão é feito por meio de uma máquina de fumar que, uma vez por minuto, dá uma tragada de dois segundos de duração, na qual são inalados 35 mililitros de fumaça para análise.

Os dados das emissões da fumaça a partir de mensurações por máquinas podem ser usados como mais um elemento para avaliar os riscos dos produtos, mas não são e nem se pretende que eles sejam mensurações válidas da exposição e risco humanos.

“Comunicar as diferenças entre produtos com base nas mensurações por máquinas de fumar como diferenças na exposição e risco é um uso errôneo do teste com base nos padrões ISO”, conforme relata Tânia Cavalcanti, do INCA (Instituto Nacional de Câncer).

Fonte: documento “Redução de dano e regulação dos produtos de tabaco”, INCA-MS.



## 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.

Costuma começar cedo. Para parecer mais velho, fazer tipo ou agradar aos amigos, o adolescente dribla aquele gosto de cinzeiro e disfarça os acessos de tosse até que ganha intimidade com o cigarro e passa a se sentir parte da turma. Com o tempo, a nicotina age, a dependência se instala e ele pode nem se lembrar de como tudo começou. Mas uma volta ao passado provavelmente vai mostrar que as primeiras tragadas foram dadas por influência alheia.

Pois um novo estudo mostra que o mesmo raciocínio vale para parar de fumar: quando alguém abandona o vício, acaba contagiando outros fumantes em volta a largarem o cigarro. Publicado no "New England Journal of Medicine", o levantamento acompanhou, por 32 anos, 12.067 pessoas, que tinham vínculos --familiares, profissionais ou de amizade. Os pesquisadores, das universidades Harvard e da Califórnia, constataram que as pessoas abandonam o vício em grupos.

Os laços mais fortes detectados foram os de marido e mulher: no caso de cônjuges, o fato de um deles parar diminui em 67% a chance de o outro continuar fumando. Entre dois amigos, a redução é de 43%. Entre irmãos, a influência é menor: 25%. Já entre colegas de trabalho, o que o estudo mostrou é que depende do tamanho da empresa: nas pequenas, o fato de um funcionário parar reduz em 34% a chance de o outro continuar fumando. Nas maiores, não houve essa associação.

"O trabalho mostra que as decisões de parar de fumar não são tomadas só por indivíduos, mas por grupos inteiros", disse à Folha Nicholas Christakis, um dos autores do estudo. Segundo o pesquisador, a influência se dá de forma direta e indireta, entre pessoas que se conhecem e não se conhecem. No primeiro caso, é fácil perceber como isso acontece: uma pessoa pára de fumar e outro fumante próximo a ela se sente inspirado a parar também. "Chamamos de fenômeno da segunda onda. Quando a gente joga uma pedra na água, gera várias ondas e acerta uma superfície muito maior. Da mesma forma, quando se cria um ex-fumante, os outros percebem que ele conquistou algo novo e se estimulam a seguir o mesmo caminho", compara o pneumologista Sérgio Ricardo Santos, coordenador do PrevFumo (Núcleo de Apoio à Prevenção e Cessação do Tabagismo), da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). Já no segundo caso, a relação é mais sutil. Existiria uma influência indireta, causada pelo impacto de novos ex-fumantes em grupos sociais (vide "Nota dos editores", ao final deste artigo).

A auxiliar administrativa Priscila Bezerra, 24, e o gerente de contas Gustavo Sachi, 27, ainda são namorados, mas o exemplo dele foi decisivo para que ela abandonasse o cigarro. Quando eles se conheceram, os dois fumavam. Há dois anos, Gustavo decidiu parar "de um dia para o outro". "Não traz benefício nenhum. O cheiro é ruim, você gasta dinheiro e faz mal para a saúde", justifica. Depois que ele conseguiu, Priscila conta que o namorado, sutilmente, mandava recados. "Ele não chegou a falar para eu parar, mas me ajudou a cortar. Passou a reclamar do cheiro, do gosto, de quando eu ia comprar cigarro. Eu não podia mais fumar no carro dele. Tomei aversão ao cheiro e parei", diz ela. Hoje, os dois comemoram. "Sinto mais o cheiro e o gosto da comida, meu condicionamento para os esportes aumentou", diz Gustavo. Segundo Priscila, além de ser bom para ela, parar ajudou no relacionamento. "Melhorou a sintonia entre nós dois."

Fonte: Folha de São Paulo

Nota dos editores: a sociedade vem contabilizando número crescente de ex-fumantes. Somados aos que nunca fumaram, constituem grande maioria da população (pouco mais de 80%, conforme estudos nacionais mais recentes). Isto significa que a sociedade passa a adotar, cada vez mais, comportamentos condizentes com as expectativas desta maioria. Conseqüentemente, novos ex-fumantes exercem influência sobre pessoas que convivem em círculos sociais semelhantes, mesmo sem se conhecerem, estimulando mudanças neste ambientes sociais e a busca pela cessação entre os fumantes que contemplan a idéia de abandonar os cigarros.

### "Países deveriam proibir o fumo em ambientes fechados", diz especialista.

O tabagismo é uma doença crônica, já que se trata de uma dependência da nicotina. Ele também pode causar cerca de 50 doenças graves e fatais como câncer, derrame, infarto e enfisema. Mas aqueles que não fumam também podem ser afetados por este mal. O alerta é feito pela médica Tânia Cavalcante, coordenadora do programa nacional de controle do tabagismo do Inca (Instituto Nacional de Câncer), órgão do Ministério da Saúde.

Cavalcante conta que os fumantes, por serem dependentes, são obrigados a se expor a cerca de 4.000 substâncias tóxicas. "Mas o mais grave desta situação, ou tão grave quanto, é que o tabagismo atinge também pessoas que não fumam, porque elas se expõem passivamente à fumaça ambiental", afirma a médica.

Segundo ela, ao inalarem o ar contaminado, os que não são dependentes correm o risco de desenvolver as mesmas doenças geradas pelo cigarro. A coordenadora conta que diversos estudos científicos mostram que a fumaça derivada de tabaco causa danos nas células dos seres humanos.

"A concentração de alcatrão na fumaça dos produtos de tabaco, que polui os ambientes fechados, chega a ser cinco vezes maior do que o alcatrão encontrado na fumaça que o fumante traga", relata Cavalcante.

A especialista afirma que a situação é grave. "Por isto, a necessidade dos países adotarem medidas para proibir totalmente o ato de fumar em ambientes fechados", conclui a coordenadora do Inca.

Fonte: Folha onLine.

### 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.

