

Nesta edição

**Novo colunista no
Jornal do PrevFumo:**
Dr Evandro Guimarães fala
de algumas curiosidades
Históricas sobre o tabaco

**Dica da semana:
hormônios e fumo**

Ciclo menstrual pode afetar
tentativa de largar cigarro:
você aborda esta questão?

**Punição a quem
vende cigarros**
O deputado estadual
Alexandre Brito pede
punição rigorosa

**Cinema influencia
ou não?**

Entrevista com 3.000
adolescentes mostra
vulnerabilidade

Editorial

O Jornal do PrevFumo participou na última semana, junto à Aliança Contra o Tabagismo (ACTbr), da elaboração de comunicado à imprensa. Este artigo tentou sensibilizar membros do poder público de todas as esferas sobre a importância da proibição definitiva do tabagismo em ambientes fechados. Tal medida visa proteger não-fumantes dos riscos da inalação de PTA (Poluição Tabagística Ambiental), bem como proteger os fumantes, reduzindo carga tabagística ao qual se expõem diariamente.

É nosso dever contribuir para o esclarecimento da população sobre os riscos do tabagismo e benefícios que a restrição do comportamento pode trazer à saúde de todos.

Sérgio Ricardo Santos, coordenador do PrevFumo

Destaque do editor: Tribunal de Contas do Estado de SP proíbe tabagismo

Agora é definitivo: "fica proibido fumar dentro das dependências do Tribunal, incluindo veículos oficiais, com exceção das áreas permitidas, ou seja, da entrada principal do prédio-sede e do estacionamento do anexo II, conhecido como Pilotis".

A decisão foi anunciada na Sessão do Tribunal Pleno, pelo Presidente do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, Conselheiro Eduardo Bittencourt Carvalho. Com isto, beneficia-se a grande maioria dos servidores da Casa, uma vez que, mais de 80% dos funcionários do Tribunal são não fumantes. Uma das principais virtudes de uma medida como esta, de proibição do consumo de cigarros, é a preservação dos direitos individuais.

Fonte: www.gazetadosul.com.br

Cinema Influencia ou Não?

Pesquisadores
entrevistaram 3.000
adolescentes de 12 a 15
anos que nunca haviam
experimentado o cigarro.

Todos foram perguntados
sobre quais eram os seus
astros de cinema favoritos.

Um terço mencionou atores
e atrizes que fumaram em
filmes de grande sucesso
nas bilheterias.

De acordo com o estudo,
80% das meninas que
afirmaram adorar atrizes
que aparecem fumando nos
filmes, mostraram-se mais
vulneráveis ao cigarro.

Fonte: RapaduraCast
11/04/2008

Deputado pede punição a quem vende bebidas alcoólicas e cigarros para menores

O deputado estadual Alexandre Brito (PTC-PVH), apresentou no plenário da Assembléia Legislativa, projeto de lei que dispõe sobre a cassação da inscrição do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS), dos estabelecimentos comerciais que venderem bebidas alcoólicas e cigarro às crianças e adolescentes.

O projeto apresentado pelo parlamentar prevê que a cassação se estenda aos sócios, pessoas físicas ou jurídicas, em comum ou separadamente, do estabelecimento penalizado, e ainda, o impedimento de exercerem o mesmo ramo de atividade, mesmo que em estabelecimento distinto daquele. As restrições previstas no projeto prevalecerão pelo prazo de cinco anos, contados da data de cassação.

Segundo o parlamentar, esse é um projeto elaborado no sentido de prevenção. O consumo de cigarro e álcool precocemente tende a formar homens alcoólatras ou dependentes químicos. "Sabemos que a pessoa que está disposta a fazer uso da bebida e do cigarro irá fazê-lo com lei ou sei lei, porém podemos dificultar o acesso dos adolescentes a esse mal tão freqüente e que está se tornando comum", relatou o deputado.

Segundo estatística do projeto apresentado, no domingo, dia do auge do consumo de álcool no Brasil, cerca de 15 milhões de pessoas ficam bêbados. O álcool também é o responsável por mais da metade dos casos de agressões registradas nas delegacias. Em relação aos acidentes de trânsito não é novidade que álcool e volante formam uma combinação fatal, mas os números impressionam. O Instituto Raid analisou o sangue de 1114 vítimas de acidentes automobilísticos e verificou a presença de álcool em 61% dos casos. A maioria dos acidentes ocorreu em fins de semana entre vítimas de 13 a 17 anos, grupo que não deveria beber.

Fonte: Rondonoticias - 19/04/2008

Agora 18 anos é a idade legal para compra de tabaco na Itália

A idade legal para comprar tabaco na Itália vai passar dos 16 para 18 anos, ratificando a convenção de luta contra o tabaco da Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo fonte oficial.

"Estou particularmente satisfeita por anunciar a publicação dessa lei. Apesar da complexidade dos processos, foi possível obter este excelente resultado", disse a ministra Livia Turco do governo cessante de Romano Prodi. A aplicação desta nova convenção da OMS, datada de 2003, "dará um novo impulso às iniciativas de prevenção italianas e ajudará a reduzir a oferta de tabaco".

Mais de 12 milhões de italianos são fumantes, 19,9% deles são jovens entre 15 e 24 anos. Na Itália é proibido por lei, desde Janeiro de 2005, fumar em todos os edifícios e locais públicos fechados.

Fonte: Notícias RTP - 20/04/2008



Admite-se que o homem do continente americano é procedente da Ásia, tendo aqui chegado após cruzar o Estreito de Bering e, durante este trajeto, encontrou o tabaco ao procurar outros vegetais para alimentação.

O tabaco é nativo nas Américas, possivelmente cultivado, pelos índios, há cerca de 5.000 a 3.000 anos A.C.

Parece que o seu uso iniciou-se por meio da inalação do pó, pois vários artefatos antigos foram encontrados indicando este costume. Porém, o tabaco, além de inalado ou fumado, era mastigado, ingerido, bebido na forma de chá, esfregado na pele, usado como gotas oculares e em enemas. A fumaça era assoprada no rosto dos guerreiros antes das batalhas, nos campos antes do plantio e sobre a mulher antes do sexo, pois se acreditava que o tabaco possuía ações medicinais, propriedades como inseticida e místicas. Foi utilizado como analgésico, como anti-séptico e para a cura de diversos problemas de saúde.

Dados obtidos sobre o uso do tabaco na América Central mostram que era utilizado pelos índios em rituais religiosos, pelo menos mil anos antes de Cristo e os marinheiros da tripulação da esquadra de Cristóvão Colombo foram os primeiros europeus a terem contato com o fumo ao aportarem nas Américas em 1492. Entretanto, pesquisas arqueológicas realizadas na região de Lagoa Santa, Minas Gerais, sugerem que os índios daquela região utilizaram o tabaco há vários séculos A.C. .

O primeiro europeu a plantar tabaco na Europa foi Jean Nicot, embaixador francês em Portugal. Naquela ocasião, ele o usava para tratamento de enxaqueca de Catarina de Médici e do seu filho, Rei Carlos IX, em Paris.

Durante o século 19, iniciou-se a fabricação de charutos e cigarros, pois até então o tabaco era fumado principalmente em cachimbos e aspirado na forma de rapé. Por volta de 1918, com a industrialização do cigarro, aumentando a oferta a um custo mais baixo, verificou-se um grande aumento no consumo, determinando o início da epidemia do tabagismo, especialmente na primeira metade do século passado, atingindo o auge durante os anos 50 e 60.

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Estima-se que um terço da população mundial adulta seja fumante. De acordo com dados da OMS, a mortalidade causada pelo uso do tabaco é, de aproximadamente, 5 milhões de óbitos anuais. Se permanecer o atual padrão de consumo do tabaco, o número de mortes em 2030 poderá alcançar mais de 8 bilhões de pessoas. A continuar as atuais tendências de uso do tabaco calcula-se que em torno de 1 bilhão de pessoas poderão falecer em decorrência de problemas provocados por este hábito durante este século.

Encaminhe pacientes ao 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.

Estágio no PrevFumo

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.

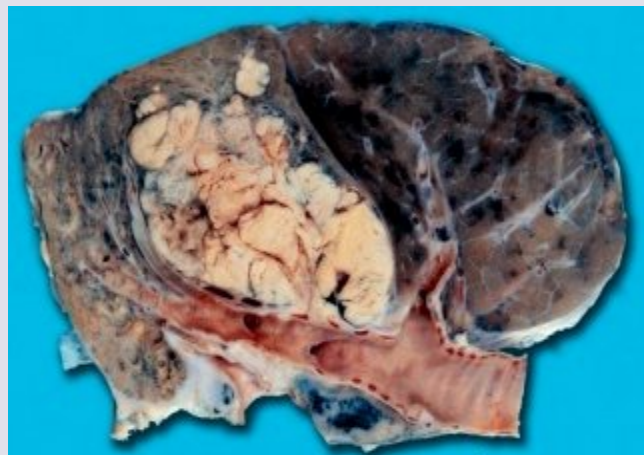
Se você está interessado em realizar o estágio ou deseja obter mais informações, escreva para o e-mail cursotabagismo@yahoo.com.br, ou ligue para o telefone 5904-8046.

Imagem da semana: Câncer de pulmão

Exemplar de câncer primário do pulmão, caracterizado pela tumoração de cor levemente amarelada da imagem. O tumor emergiu de vias brônquicas de maior calibre e invadiu o tecido pulmonar adjacente.

Neste caso observa-se antracose pulmonar associada (deduzida pela coloração escurecida do restante do parênquima).

Fonte: <http://www.sciencephoto.com>



Você sabia?

O câncer de pulmão é um dos mais comuns no mundo inteiro e na maioria dos casos está relacionado ao tabagismo (9 em cada 10 casos de câncer de pulmão ocorrem em fumantes ativos ou ex-fumantes).

Fonte: <http://www.sciencephoto.com>

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 informando seu interesse. Não há qualquer custo. Sugestões de pautas, entrevistas, conteúdo e divulgações patrocinadas podem ser enviados 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.

Uma pesquisa da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, sugere que as mulheres que tentam parar de fumar nas duas semanas que antecedem a ovulação têm mais risco de fracassar.

Os pesquisadores acompanharam um grupo de mais de 200 mulheres; metade delas tentou parar de fumar nas duas semanas anteriores à ovulação, e a outra metade, nas duas semanas seguintes. Depois de 30 dias, 86% das mulheres que tentaram parar de fumar no período antes da ovulação tinham fracassado e fumado pelo menos um cigarro. No grupo das mulheres que tentaram parar de fumar na fase seguinte, apenas 66% fracassaram.

Cada um dos períodos é marcado por diferenças nos hormônios produzidos pelo corpo. A ligação entre épocas diferentes do ciclo menstrual e o humor da mulher já eram conhecidas, e também há pesquisas mostrando que mulheres fumantes tendem a fumar ainda mais em alguns momentos do mês.

Mas os cientistas não conseguiram determinar ou definir a origem das diferenças em relação à tentativa de largar o cigarro. Uma hipótese é que a diferença entre os hormônios presentes no corpo da mulher, ligada às diferentes fases do ciclo menstrual, pode afetar a gravidade dos sintomas gerados pela abstinência de nicotina.

Segundo os pesquisadores, os hormônios podem até ter um papel na velocidade pela qual a nicotina é removida da corrente sanguínea. As conclusões da pesquisa foram publicadas na revista especializada *Addiction*.



Entrevista com Rosângela Caitano de Oliveira

Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Respiratória e mestre em Reabilitação Pulmonar pela Unifesp, aborda uma questão comum entre o tratamento do tabagismo e a prática regular de atividades físicas: a dificuldade de se motivar o paciente a mudar comportamentos.

Jornal do PrevFumo: Há evidências que o exercício auxilia no processo de abandono ao tabagismo?

Rosângela Caitano de Oliveira: Sim, em uma revisão bibliográfica publicada no ano passado na revista *Addiction*, Taylor e colaboradores mostraram que o exercício pode diminuir a intensidade do desejo de fumar e os sintomas da síndrome de abstinência. Os autores sugerem que períodos curtos de exercício de baixa intensidade foram capazes, em alguns casos, de superar a resposta aguda à glicose e a reposição de nicotina pela goma de mascar.

A intensidade da fissura também diminuiu significativamente com períodos mais longos, 15 minutos, com baixa a moderada intensidade e permaneceu baixa por pelo menos 50 minutos mesmo na presença de estímulos como o cigarro aceso. Os mecanismos ainda não estão bem claros. A distração pode ser um, pois durante o exercício aumenta a demanda cognitiva para essa atividade e isso desviaria a atenção da vontade de fumar. Contudo, alguns estudos mostraram que os pacientes permaneceram abstinentes por 50 minutos após o exercício comparado com pacientes que não realizaram exercício, e nesse caso, a distração não poderia ser o principal mecanismo.

Outros mecanismos que parecem estar presentes são a redução do stress e mecanismos fisiológicos como aumento de β -endorfinas, cortisol e opióides. A resposta aguda ao exercício parece imitar o efeito de recompensa do cigarro e de outras drogas, porém outros estudos são necessários para identificar os mecanismos neurobiológicos envolvidos entre o exercício e a vontade de fumar.

Jornal do PrevFumo: Por que fazer exercícios regularmente?

Rosângela Caitano de Oliveira: Os exercícios físicos regulares (estruturados ou não, contínuos ou com intervalos pequenos durante o dia) previnem doenças e condições de limitação crônica e estão associados à redução do risco de morte prematura.

Além dos benefícios para doenças cardíacas coronarianas, acidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporose e hipertensão, o exercício controla o ganho de peso em todas as idades, melhora a mobilidade e coordenação motora em indivíduos idosos diminuindo o risco para fraturas de quadril e incapacidade funcional. Ocorre melhora na saúde mental (como diminuição da ansiedade e depressão) e há diminuição dos riscos para câncer.

Jornal do PrevFumo: Há benefício em se começar a fazer exercício depois dos 50 anos?

Rosângela Caitano de Oliveira: Sim, pessoas que começam a realizar exercícios aeróbios regulares após 50 anos apresentam aumento na expectativa de vida em um a dois anos, além de melhora da independência funcional e benefícios na qualidade de vida.

Jornal do PrevFumo: Qual a melhor forma de realizar exercício?

Rosângela Caitano de Oliveira: A escolha do tipo de exercício é muito individual. Para obter os benefícios da atividade física é preciso realizá-la regularmente. Os exercícios aeróbios como andar de bicicleta, caminhadas e natação são mais indicados e devem ser escolhidos de acordo com a preferência individual. Devemos orientar os pacientes a experimentarem os exercícios, pois a sensação de bem-estar e a percepção dos benefícios serão reforços positivos para a inclusão da atividade física no seu dia a dia.

Jornal do PrevFumo: Qual a frequência e intensidades de exercício são recomendadas?

Rosângela Caitano de Oliveira: Os exercícios de baixa intensidade promovem uma maior aderência para os indivíduos extremamente descondicionados e idosos e podem trazer benefícios para a saúde, porém os exercícios moderados promovem maiores benefícios.

A Estratégia Global para Dieta, Atividade Física, e Saúde da Organização Mundial de Saúde recomenda pelo menos 30 minutos de atividade física na maioria dos dias da semana de forma regular. O American College of Sports Medicine estabelece que os benefícios para a saúde ocorram com um gasto energético a partir de 700 a 1000 quilocalorias por semana. O gasto de 1000 calorias por semana representaria uma hora de caminhada moderada cinco vezes por semana.