

## Nesta edição

### Editorial destaca projeto de lei 161/00

Fundo para ressarcimento de gastos com doenças tabaco-relacionadas

### Atualização científica com Dr DiFranza

Discutindo os sintomas da síndrome de abstinência nicotínica

### Imagem da semana – “Cold Turkey”

Saiba o que significa este método muito usado no mundo inteiro

### Imagens de tabagismo em filmes infantis

Situação é muito pior do que poderíamos imaginar

## Editorial

Durante audiência pública na Comissão de Seguridade Social e Família, debatedores apoiaram o Projeto de Lei Complementar 161/00, do deputado Raimundo Gomes de Matos (PSDB-CE), que sugere criação de fundo mantido pela indústria do tabaco para ressarcir o SUS das despesas com tratamento de doenças associadas ao cigarro, como DPOC e câncer de pulmão. Veja abaixo complemento desta importante notícia.

Sérgio Ricardo Santos, coordenador do PrevFumo

## Projeto de Lei Complementar 161/00 começa a andar

O Projeto de Lei Complementar 161/00 aguarda parecer do deputado Geraldo Thadeu (PPS-MG) na Comissão de Seguridade Social e Família desde junho do ano passado. O deputado chegou a apresentar parecer favorável à matéria, mas depois o retirou.

A chefe substituta da Divisão de Controle do Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer (Inca), Valéria Cunha de Oliveira, defendeu a proposta. "Nada mais coerente que as empresas que fabricam o cigarro serem obrigadas a ressarcir os gastos com as doenças causadas pelo tabagismo", afirmou. "É muito bem-vindo esse projeto. Desejo que seja aprovado", concordou Guilherme Menezes (PT-BA).

O gerente de Produtos Derivados do Tabaco da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), Humberto José Coelho Martins, afirmou que as despesas do Poder Público com o tratamento de doenças provocadas pelo cigarro são maiores que a arrecadação do governo com os impostos que incidem sobre o produto. Raimundo Gomes de Matos afirmou que o projeto não foi aprovado até hoje porque um grupo de parlamentares tentou estendê-lo à indústria de bebidas, o que dificultou sua tramitação. A proposta já foi aprovada na Comissão de Desenvolvimento Econômico, Indústria e Comércio, mas também terá de tramitar pelas comissões de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça e de Cidadania, antes de ser analisada pelo Plenário.

Fonte: Agência Câmara

## R\$ 480 para largar cigarro na Escócia

Fumantes de áreas pobres da cidade de Dundee, na Escócia, poderão receber 150 libras (cerca de R\$ 475) em crédito para compra de alimentos caso se disponham a largar o cigarro, de acordo com um plano do sistema público de saúde.

Os participantes receberão 12,50 libras (cerca de R\$ 40) a cada semana durante 12 semanas caso testes para analisar o nível de monóxido de carbono no hálito comprovem que eles não fumaram no período. O dinheiro deverá ser creditado em um cartão eletrônico. Segundo as autoridades locais, metade dos cerca de 36 mil fumantes da cidade são considerados pobres.

Fonte: BBC Brasil

## Fumantes aprovam veto a cigarros em restaurantes de Campinas

Ainda dependendo da aprovação do prefeito Hélio de Oliveira Santos (PDT), a aprovação do projeto de lei que proíbe fumar dentro de restaurantes, em Campinas, agrada até aqueles que não dispensam o cigarro, nem mesmo na hora da refeição. "A idéia foi boa. Não terei problema em me adaptar, pelo contrário, acredito que serei beneficiado também, pois ficarei sem fumar por um período", avaliou o gerente Shimuho Takara.

A ala dos não-fumantes também comemorou a iniciativa. "Não vejo diferença entre fumaça de cigarro e caminhão. Acho desagradável, mas tolero por conta dos amigos", disse o superintendente da Rede Bandeirantes, em Campinas, José Saad Duailibi. Ele conta que, quando sai para almoçar ou jantar com amigos, procura sentar próximo a janela ou em áreas externas para não se sentir tão incomodado com a fumaça.

Colega de empresa de Duailibi, o gerente comercial Luiz Eduardo de Souza disse que, apesar de ser fumante, não terá problemas em se enquadrar às novas regras do jogo, caso o projeto seja aprovado. "Respeito quem está comigo", disse o rapaz, que fuma menos de um maço por dia. O projeto de lei de autoria do vereador Luis Franco (PR) foi aprovado na Câmara de Campinas. A proposta proíbe o ato de fumar nos restaurantes onde, "em nenhuma condição ou situação será permitida a destinação de área ou local exclusivo para essa prática".

Antecipando-se à legislação, o restaurante Bali, no Parque Itália, adotou o ambiente livre de cigarro há mais de dez anos e nunca teve qualquer problema por causa disso, de acordo com o maitre Gilmar Gonçalves Pereira. "Nunca recebemos reclamações pela proibição do cigarro. Pelo contrário, alguns clientes afirmam que preferem nosso restaurante justamente por isso", afirmou. Mas a medida preocupa proprietários e gerentes dos estabelecimentos. "Mantenho uma ala separada para fumantes. Entendo que é preciso respeitar os não-fumantes. Acredito que o projeto será aprovado, mas proibir o fumo vai ser complicado. Trata-se de um vício e que está relacionado à comida. Para o fumante, é compulsivo fumar após a refeição.

A alternativa, como ocorre em locais onde a proibição já vigora, é reservar um local fora do restaurante para o cliente se levantar e fumar", avalia Kendi Matuzita, proprietário do Daitan. "No meu caso, tenho esta alternativa, mas nem todos dispõem de espaço para isso."

Fonte: Cosmo on Line





## Atualização científica

### Os sintomas da abstinência

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

Segundo estudiosos da dependência, os sintomas da abstinência resultam de adaptações homeostáticas induzidas pela droga – as tentativas do organismo para manter seu equilíbrio químico e funcional. Por exemplo, certas drogas que provocam dependência aumentam a produção de neurotransmissores – elementos químicos que transmitem sinais entre os neurônios – e, em resposta, o organismo desenvolve adaptações que inibem essas substâncias. Quando o usuário deixa de consumir a droga, no entanto, a inibição se torna excessiva e os sintomas da abstinência aparecem. Sabe-se que essas adaptações decorrentes de abstinência podem se desenvolver logo após o primeiro cigarro, pois outras drogas que provocam dependência, como a morfina, produzem mudanças semelhantes muito rapidamente.

Mas, se a maioria dos fumantes de longa data descobre que não consegue evitar um cigarro por mais de uma ou duas horas, antes de desejarem outro, os novatos conseguem ficar semanas sem fumar. Surpreendentemente, nos estágios iniciais da dependência, um simples cigarro pode suprimir os sintomas da abstinência por semanas, ainda que a nicotina seja eliminada do organismo em 24 horas.

A explicação para esse efeito notável é que as conseqüências de inundar o cérebro com nicotina se prolongam além do próprio ato. A nicotina estimula os circuitos cerebrais que usam compostos bioquímicos como a acetilcolina, a dopamina, o ácido gama-aminobutírico (Gaba, na sigla em inglês), o glutamato, a noradrenalina, os peptídeos opióides e a serotonina. Em ratos, uma única dose de nicotina aumenta a síntese de noradrenalina pelo hipocampo por pelo menos um mês, e os efeitos da nicotina em determinadas funções neurológicas e cognitivas também persistem por semanas. Embora não se saiba se alguns desses fenômenos estão mesmo relacionados com a abstinência, eles confirmam que a duração do impacto da nicotina ultrapassa em muito sua presença no cérebro.

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

## Pesquisa revela que universitários estão fumando mais

Os estudantes universitários estão fumando mais. Além disso, de acordo com uma pesquisa publicada na revista *Addictive Behaviors* e divulgada pelo Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA), eles associam o cigarro ao consumo de álcool. O comportamento de "binge drinking" - que é beber de forma exagerada em uma única ocasião - pode, de acordo com os pesquisadores, estimular a experimentação ou o início do uso regular do tabaco.

Os 1.113 universitários, entre 18 e 24 anos, foram divididos em três categorias: não fumantes; experimentadores de tabaco (consumo de até 100 cigarros na vida e pelo menos um cigarro nos últimos 30 dias) e fumantes.

Para isso, tiveram que responder a perguntas sobre seu estilo de vida, especialmente quanto ao consumo de álcool, tabaco, medicamentos e outras drogas. A pesquisa revelou que o uso de tabaco tende a aumentar durante os episódios de consumo de álcool. E que a freqüência do uso de álcool interferiria nas chances do universitário experimentar cigarro.

Fonte: Globo online

## Imagem da semana: Cold Turkey

O termo "cold-turkey" tem sido usado muito nos filmes mais recentes que abordam as dificuldades encontradas por usuários de drogas durante a tentativa de tratar uma dependência, sendo também muito observado em artigos científicos relacionados à cessação do tabagismo. É uma gíria da língua inglesa que descreve as ações de um usuário de drogas que descontinua seu uso abruptamente. Isto é, em detrimento da opção de redução gradual ou por uso de alguma medicação de reposição.

Costuma demonstrar intenso comprometimento com a mudança comportamental desejada, porém, tem como grande desvantagem o risco de ser acompanhada por intensos sintomas desagradáveis, chamados de síndrome de abstinência. Entre os principais sintomas de síndrome de abstinência, devemos destacar cefaléia, tremores de extremidades, desejo compulsivo de voltar a consumir a droga em questão, irritabilidade, dificuldade de concentração, aumento do apetite (e possível ganho de peso, como conseqüência), humor disfórico, náuseas e vômitos.

Fonte: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) e [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br).



## Você sabia?

Não existe ainda evidência de que a interrupção abrupta seja melhor que a redução gradual no tratamento do tabagismo, por existir grande variabilidade de delineamento dos estudos já realizados sobre o assunto até hoje. Sabe-se que reduzir o consumo gradualmente é uma necessidade aos fumantes imoderados (aqueles grande consumidores de tabaco), antes que se tente abolir o tabagismo definitivamente. Porém, por demonstrar maior envolvimento com a proposta de abandono de um comportamento (como já mencionado), a interrupção abrupta deve ser a última etapa no processo de cessação, antecedendo o primeiro dia sem fumar. Já para os fumantes que consomem pequena a moderada quantidade de cigarros, a interrupção abrupta não apresenta benefícios adicionais quando precedida de fase de redução gradual.

A associação do devido treinamento de habilidades e de tratamento farmacológico (sempre que houver adequada indicação) costuma trazer grande incremento às taxas de sucesso no tratamento do tabagismo.

Fonte: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) e [www.inca.gov.br](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.

## Filmes para crianças: palavrão não pode, cigarro sim. Por David Osborne, do jornal Independent

Estudos mostram que cenas com fumantes têm aparecido em mais filmes do que em qualquer época desde os anos 50. Escola Harvard anunciou que os 50 longas campeões de bilheteria em 12 meses exibiram o maior índice de fumo dos últimos dez anos. O cigarro pode ter sido banido dos espaços públicos na maior parte dos EUA, mas, ao que parece, o mesmo não se aplica aos cinemas - pelo menos no que diz respeito aos atores que aparecem na tela. Novos estudos mostram que, apesar das pressões constantes exercidas sobre Hollywood por organizações ligadas à saúde para que o cinema se livre do tabagismo, os cigarros vêm aparecendo em mais filmes do que em qualquer época desde os épicos dos anos 50, em que nuvens de fumaça eram indicações de um clima sensual, e não de doenças cardíacas.

Uma pesquisa divulgada recentemente pela Universidade da Califórnia sugere que até três quartos de todos os filmes produzidos em Hollywood incluem cenas em que um ou mais personagens fumam, e essa cifra cai para apenas 36% nos filmes para o público infantil. A Escola Harvard de Saúde Pública anunciou, como conclusão de uma pesquisa própria, que os 50 filmes de maior bilheteria num período de 12 meses exibiram 12,8 instâncias de fumo de cigarros por hora de filme - o maior índice dos últimos dez anos. Essas estatísticas tabagistas impeliram a Escola Harvard a renovar seu lobby para pressionar os estúdios de cinema a tomar medidas novas para exorcizar o fumo dos roteiros de filmes, especialmente dos longas acessíveis a públicos jovens. Como munição adicional, a escola está usando estudos dos periódicos médicos "The Lancet" e "Pediatrics" que sugerem que o impacto sobre os jovens é palpável. As pesquisas mostram que as crianças de apenas 10 anos que vêem pessoas acendendo cigarros na tela têm 2,7 vezes mais probabilidade de começar a fumar.

Numa apresentação feita aos diretores dos estúdios, o reitor da Escola Harvard, Harry Bloom, questionou a razão pela qual o sistema vigente de classificação de filmes leva em conta critérios como linguagem chula, mas não o fumo. "Ninguém até hoje morreu por ouvir palavrões. Mas todos os anos 5 milhões de pessoas morrem de doenças ligadas ao fumo. Se vocês forem honestos, reconhecerão que a maioria das cenas de cigarros em filmes é desnecessária", disse Bloom. A Escola Harvard tem um histórico de campanhas eficazes de saúde e é lembrada sobretudo por ter introduzido, na década de 80, o conceito de "motoristas designados" entre grupos de amigos que saem para beber. Ela convenceu produtores de televisão a incorporar o novo slogan em programas do horário nobre da TV, e as mortes ligadas à condução de veículos sob efeito de álcool tiveram uma queda de 25% nos EUA ao longo de três anos. Mas conseguir que Hollywood promova estilos de vida livres de fumo vem mostrando ser mais difícil. Porém, entre os longas recentes cujos produtores tomaram a iniciativa de manter os cigarros fora da história está o sucesso de 2006 "O Diabo Veste Prada". O filme tratava do mundo da moda, em que o nível de estresse é altíssimo, mas ninguém fumava.

Não é apenas o público que frequenta cinemas que corre riscos. A atriz Salma Hayek confessou que apenas agora está conseguindo livrar-se de um vício que, afirma, contraiu quando representou a pintora Frida Kahlo num filme. "Antigamente eu tinha uma opinião péssima dos fumantes. Eu pensava: 'Por que eles fazem isso? O cigarro tem gosto ruim, vai matá-los e nem sequer dá barato. É o vício mais imbecil que seria possível contrair'. Mas então eu mesma fiquei viciada. Já tentei parar outras vezes. Mas desta vez eu dei adeus ao cigarro".

Alguns números sobre o ato de fumar representado nas telas - A Escola Harvard de Saúde Pública anunciou, como conclusão de uma pesquisa própria, que os 50 filmes de maior bilheteria num período de 12 meses exibiram 12,8 instâncias de fumo de cigarros por hora filme - o maior índice dos últimos de anos. A cifra cai para apenas 36% nos filmes voltados ao público infantil, de classificação livre ou livre com a recomendação de que o menor seja acompanhado por pais ou responsáveis. 3/4 de todos os filmes produzidos em Hollywood incluem cenas em que um ou mais personagens fumam. As pesquisas mostram crianças de apenas dez anos de idade que vêem pessoas acendendo cigarros na tela 2,7 vezes mais probabilidade de começar a fumar.

Fonte: [www.folhaonline.com.br](http://www.folhaonline.com.br).

## Museu de Londres realiza exposição sobre a história do tabaco

O Museu de Londres dedica, a partir desta terça-feira, uma exposição à história do tabaco, um ano depois de entrar em vigor em toda a Inglaterra a proibição de fumar em locais públicos. Entre os objetos expostos está um tubo que contém as bitucas coletadas durante toda uma semana na City, centro financeiro da capital, onde os trabalhadores dos bancos e das seguradoras são obrigados a ir à rua para fumar. O museu examina, por outro lado, as implicações da proibição de fumar tanto para aqueles que, em sua condição de não-fumantes, a acolheram com alegria, quanto para os viciados, obrigados a suportá-la diariamente.

Londres foi um centro do comércio do tabaco desde que esse produto foi introduzido no Reino Unido, em meados do século XVI. O famoso explorador, poeta e pirata Walter Raleigh foi, em sua época, um fumante inveterado de cachimbo e contribuiu para popularizar o vício entre seus compatriotas. Em 1614, já havia em Londres sete mil estabelecimentos nos quais era vendido tabaco, produto exótico que alcançou o auge de sua popularidade no século XIX. Durante todo o século seguinte, as empresas tabaqueiras se valeram da publicidade para estimular o consumo em massa do tabaco, que se estendeu rapidamente.

Além de expor cachimbos e outros objetos relacionados com o tabaco, a mostra explica também como a relação estabelecida entre a fumaça e o câncer, entre outras doenças, contribuiu para mudar pouco a pouco a atitude dos consumidores em relação ao tabaco.

Fonte: Globo 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.

