

Sumário



<i>Apresentação</i>	9
<i>Prefácio</i>	11
<i>Introdução</i>	15
A dependência da nicotina	23
Encarando a dependência da nicotina.....	25
Medicamentos auxiliares no tratamento do tabagismo	27
Preparando-se para deixar de fumar	37
Tipos de comportamentos habituais dos fumantes	41
Identificando os gatilhos e o grau de satisfação do cigarro	49

Prevenindo o ganho de peso após parar de fumar	55
Evitando recaídas	63
Assistência aos fumantes hospitalizados	65
Depoimentos de fumantes em vários estágios de motivação	69
Benefícios de parar de fumar	81
Conhecendo os riscos de fumar.....	83
O risco do tabagismo nas mulheres.....	87
Considerações finais	89
<i>P. S.</i>	95
<i>Anexo 1</i>	97
<i>Anexo 2</i>	101

Apresentação

O tabagismo é uma doença, e o fumante deve ser encarado sob essa perspectiva, ensina a dra. Jacqueline Scholz Issa, em *Deixar de fumar ficou mais fácil*. Abandonar o cigarro, além de uma boa dose de autodeterminação, exige orientação adequada e, muitas vezes, terapia medicamentosa coadjuvante, visando a aumentar as chances de sucesso.

Informação de qualidade é exatamente o que o leitor encontrará neste livro, imprescindível para aqueles que querem ter qualidade de vida aliada ao prazer de se manter longe da fumaça e das centenas de aditivos que acompanham a nicotina e o alcatrão presentes no cigarro.

O livro da dra. Jaqueline reúne mais de uma década de sua experiência no tratamento de centenas de pacientes tabagistas, no Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, o InCor, onde atua como cardiologista e diretora do Ambulatório de Tabagismo. Sua *expertise* como pesquisadora dos mecanismos do vício e da abstinência do tabaco a credenciam na orientação àqueles que não apenas querem, mas necessitam urgentemente parar com o cigarro.

A verve de comunicadora de Jaqueline vai direto ao ponto, sem rodeios, colocando numa linguagem simples e bem-humorada as principais dúvidas quando o assunto é parar de fumar – desde as vantagens de deixar o vício até os instrumentos disponíveis de apoio nessa empreitada. Sobretudo, conscientiza o leitor sobre as situações que enfrentará, a partir de sua decisão, municiando-o de informações para vencer a batalha contra o cigarro.

Rita Amorim

Jornalista

Assessora de Imprensa

InCor-HC/FMUSP

Prefácio

A questão do tabagismo desde sempre me mobilizou. Como médico e cirurgião torácico e cardiovascular, presenciei, ao longo de minha vida profissional, histórias dramáticas de doenças cujo principal motivador foi o cigarro.

O tabaco, junto com a hipertensão e a hipercolesterolemia, é um dos principais fatores de risco dos infartos do miocárdio, dos acidentes vasculares cerebrais, do enfisema de pulmão e dos vários tipos de cânceres, como os de pulmão, boca, laringe, pâncreas, esôfago, colo de útero, bexiga, rim e leucemia.

No Brasil, estima-se que 33% da população acima de 18 anos seja fumante. Desse montante, 50% morrerá por doenças relacionadas ao cigarro, aproximadamente cem mil a cada ano.

Por isso, nos cargos públicos que ocupei, sempre busquei atuar no combate ao tabagismo, fosse procurando criar restrições à propaganda, fosse buscando ajudar os viciados que se dispunham a abandonar o vício.

As restrições à propaganda exigiram medidas legais introduzidas na legislação. A proibição de patrocínio de eventos esportivos e de saúde pública, a proibição progressivamente mais restritiva de propaganda, as advertências cada vez mais enfáticas nos maços de cigarro e a tributação crescente são algumas medidas já em prática em nosso país, que visam a diminuir os apelos para que se comece a fumar. É sabido que, depois que o hábito se instala, fica difícil abandoná-lo. Daí todo o trabalho para que as pessoas, principalmente os jovens e, em especial, as mulheres, não se iniciem no vício.

A parte mais difícil e trabalhosa é fazer que o viciado abandone o vício. Entre as várias pessoas dedicadas a essa tarefa, encontra-se, em posição de destaque, a dra. Jaqueline.

Conheci-a, mais de perto, em 1993, quando fui convidado para ser palestrante do Dia Mundial de Combate ao Tabagismo, em evento organizado por ela, no InCor, com o apoio da Organização Mundial da Saúde – OMS.

Nessa empreitada, conhecer a autora desta obra e seu trabalho com o tabagismo foi uma feliz oportunidade. Médica dedicada, pesquisadora brilhante, Jaqueline é, sobretudo, aguerrida em sua missão de levar mais e mais pessoas a optar por uma nova vida sem o cigarro.

Prefaciар seu livro, para mim, é uma honra e um tributo ao importante trabalho que vem desempenhando ao longo desses anos. Desde a recém-formada cardiologista, quando a conheci, até a atual pesquisadora, professora, administradora, esposa e mãe, vejo a trajetória de Jaqueline marcada pela incessante luta por seus ideais.

Este livro vai além de apresentar aos leitores o conhecimento científico e a experiência clínica acumulados pela médica, de forma didática e, sobretudo, prática. Ele é, certamente, uma forma de a autora compartilhar com pacientes e leitores seu espírito aguerrido diante dos obstáculos, mostrando que, sim, é possível viver sem o cigarro e com mais saúde.

Prof. dr. Adib Domingos Jatene
Cirurgião, ex-ministro da Saúde e
professor emérito da Faculdade de
Medicina da Universidade de São Paulo

Introdução

Prezado fumante, sou médica e, há mais de uma década, ajudo pessoas a parar de fumar. Minha conduta é prescrever para essas pessoas medicamentos que diminuam os sintomas de abstinência e, com elas, tentar descobrir situações que as motivem a vencer a batalha contra o cigarro.

Quando me formei, não tinha uma boa opinião sobre quem fumava: considerava os fumantes desinformados e fracos de caráter. Aconselhava as pessoas a parar de fumar, como todos os outros médicos:

“Fulano, com força de vontade você consegue, não seja fraco.”

“Se não parar de fumar, eu não o trato mais. Pode procurar outro médico.”

“Para que vou dar remédio ao senhor? A canoa tá furada, o senhor fica aí só fumando. Pare com isso!”

Só faltava chamar o pobre do paciente de burro.

Funcionou para alguns poucos. Eles voltavam sem fumar, mas me chamavam de médica fascista e nazista. Aproveitei a oportunidade para me desculpar com a grande maioria que jamais voltou. Portanto, tenho uma declaração a fazer:

Srs. pacientes, HÁ 15 ANOS, NENHUM MÉDICO CONSIDERAVA TABAGISMO DOENÇA. Perdoem nossa ignorância e atitude da época. A intenção era a melhor, mas o método, simplesmente abominável e ineficiente.

Desde o momento, final dos anos 1980, em que foi descoberta no cérebro a existência de receptores de nicotina, bem como que ela tem poder de adição (viciar) maior do que drogas como cocaína e heroína, a coisa mudou.

Tabagismo na atualidade é considerado, classificado e catalogado como doença. Os sintomas de abstinência da nicotina merecem tratamento

farmacológico (prescrição de remédios) para ajudar o fumante a superá-los.

Infelizmente, a nicotina cada vez mais se firma também como uma das drogas mais eficazes para combater ansiedade e depressão, estados emocionais típicos do nosso estilo de vida. Isso faz que a tendência do consumo de cigarro seja incrementada e explica a dificuldade em abandoná-lo. A maioria dos fumantes pode não saber, mas o cigarro apresenta-se como a forma que instintivamente essas pessoas encontraram para manter o equilíbrio emocional. Daí a enorme dificuldade só de pensar em largar o “danado”.

Um pouco de história

Os efeitos “miraculosos” da nicotina eram conhecidos pelos aborígenes americanos, que tinham como hábito fumar a folha do tabaco em cerimônias religiosas. Presume-se que o uso nessas ocasiões seja milenar, anterior a Cristo.

Após o descobrimento da América, o uso do tabaco se difundiu pelo mundo e se tornou uma “febre” no século XVII. A importância do tabaco como uma das principais fontes de arrecadação

dos governos, por meio de cobrança de impostos e taxas sobre o fumo, ajudou a disseminar e a encorajar o uso do produto.

O costume de fumar a folha de tabaco e cheirar rapé atingiu todas as camadas sociais, até o clero. Fumava-se cachimbo e cheirava-se rapé em todas as ocasiões, inclusive nas cerimônias religiosas.

Jean Nicot, embaixador da França em Portugal, foi pioneiro em atribuir virtudes ao tabaco. Foi ele o responsável por sua introdução na França, em 1560, informando tratar-se de erva usada pelos índios com efeitos curativos maravilhosos. Os conhecimentos de medicina da época chegaram a relacionar mais de cinquenta doenças que poderiam ser “curadas” pelo tabaco.

Sabe-se que Catarina de Médicis, por exemplo, usava o tabaco para melhorar sua enxaqueca.

Jean Neander, médico e filósofo alemão, no início do século XVII, publicou um tratado intitulado *Tabacologia*, de 340 páginas, em que propalava que a planta tinha propriedades de curar envenenamentos, minorar a fome e a sede, fortificar a memória, curar úlcera, pneumonia, gota,

angina, asma, tosse e servia como proteção contra a peste.

O conhecimento sobre a nocividade do tabaco deu-se de forma lenta e gradual, baseado no olhar atento de alguns médicos mais criteriosos e observadores. Fagon, médico de Luís XIV, orientou tese de doutoramento, na Faculdade de Medicina de Paris, intitulada *O uso do tabaco abrevia a vida*. Foi o primeiro estudo científico a concluir o que hoje é considerado um paradigma da medicina.

Outros mais vieram. Buisson, médico francês, publicou estudo em 1859 em que avaliava 68 doentes com câncer de lábio e boca; desses, 66 fumavam cachimbo.

No século XX

Efetivamente, somente após a Segunda Guerra Mundial é que pronunciamentos e relatórios oficiais de agências de saúde governamentais e outras instituições conceituadas davam conta da relação entre mortalidade, doenças e consumo do tabaco. Hoje, somam-se mais de setenta mil publicações referendando os males do fumo.

Das várias formas de uso do tabaco, como aspirar rapé, mascar fumo, fumar cachimbo, charuto e cigarro, este último, por ser mais prático e barato, foi o mais difundido no século XX, devendo se perpetuar no século XXI.

Apesar de todas as evidências dos malefícios e riscos de fumar, os efeitos psicoativos agradáveis e prazerosos fazem que o tabaco seja adorado, reverenciado e amado pelos fumantes.

A ambivalência de sentimentos em relação ao tabaco é natural, pois ele é assim – o BEM e o MAL no mesmo produto.

Augusto dos Anjos, poeta simbolista do final do século XIX, em seu poema “Versos íntimos” traduz bem essa ambivalência:

*Vês?! Ninguém assistiu ao formidável
Enterro de tua última quimera.
Somente a Ingratidão – esta pantera –
Foi tua companheira inseparável!*

*Acostuma-te à lama que te espera!
O Homem, que, nesta terra miserável,
Mora, entre feras, sente inevitável
Necessidade de também ser fera.*

*Toma um fósforo. Acende teu cigarro!
O beijo, amigo, é a véspera do escarro,
A mão que afaga é a mesma que apedreja.*

*Se a alguém causa inda pena a tua chaga,
Apedreja essa mão vil que te afaga,
Escarra nessa boca que te beija!*