

Quando tudo muda

Médicos especialistas da Santa Casa falam dos benefícios quando você para de fumar

Divulgação

“Neste 31 de maio, Dia Mundial Sem Tabaco, vamos inverter a mensagem e falar dos benefícios de se parar de fumar”, propõem os médicos Fernando Medina (oncologista), Murilo Piva (pneumologista) e Fábio Duarte (médico de família e geriatra).

Membros do corpo clínico da Santa Casa de Piracicaba e especialistas em suas áreas de atuação, eles lidam diariamente com os efeitos maléficos do tabaco em pacientes acometidos pelo câncer de pulmão, por doenças cardiovasculares, pulmonares e otorrinolaringológicas diretamente vinculadas ao fumo e vibram a cada vitória do paciente que consegue abandonar o vício.

"Chega a emocionar relatos de pacientes que, depois de décadas fumando, conseguem suspender o cigarro e rapidamente perceber melhora em sua condição de saúde", afirmam os especialistas apontando evidências da sensível redução do número de fumantes no mundo, sobretudo no Brasil. "No passado cerca de 50% da população brasileira eram fumantes; hoje eles somam 20%, a maioria homens", apontam.

Segundo o pneumologista Murilo Piva, logo nos primeiros dias e semanas sem o tabaco, a percepção mais relatada é a da melhora na capacidade respiratória e na resistência aos esforços. "Eles



Especialistas

Fábio Duarte (médico de família e geriatra), Fernando Medina (oncologista) e Murilo Piva (pneumologista)

passam a subir lances de escada e a ir à padaria mais facilmente; também caminham mais rápido e com menos cansaço; e melhoram o olfato e o paladar em algumas semanas", disse.

O geriatra e médico de família Fábio Duarte lembra que, nesta etapa, é maior o risco de ganho de peso, que acomete cerca de 25% dos indivíduos que param de fumar. "Daí a importância do suporte nutricional que, em alguns casos, começam antes mesmo de se abandonar o vício", pontuou.

Mas, além dos benefícios quase que imediatos, abandonar o tabaco proporciona, sobretudo, benefícios de longo prazo, como diminuição no risco de infarto e de câncer, progressivos a cada ano sem fumar.

O oncologista Fernando Medina revela que 30 mil novos casos de câncer de pulmão são registrados todos os anos no Brasil e que a média de sobrevivência dessas pessoas, após o diagnóstico, é de 10 meses. "É o índice mais alto de câncer causado pelo tabaco", disse. Depois vêm os cânceres de cabeça e pescoço (boca, laringe, faringe e esôfago), o de pâncreas e o câncer de bexiga.

Segundo o oncologista, cerca de 16% dos pacientes atendidos no Cegan - Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba têm câncer de pulmão. "90% deles são fumantes", afirmou.

Tratamento pode eliminar o vício

O médico Fábio Duarte in-

forma que o tratamento contra o tabagismo consiste de abordagem cognitiva comportamental associada ou não a medicações, dependendo da avaliação do grau de dependência física ou psicológica ao cigarro. "Existem instrumentos para definirmos qual o perfil de uso de cada fumante, para melhor individualização do tratamento", disse.

Ele revela que o tratamento medicamentoso consiste de terapia de reposição de nicotina, os conhecidos adesivos, gomas ou pastilhas de nicotina, bem como antidepressivos quando indicados e medicações especificamente produzidas para redução no prazer que o cigarro proporciona a algumas pessoas.

A melhor combinação, se-

gundo ele, dependerá do perfil de consumo e dependência. "Apenas 3% dos fumantes conseguem parar de fumar em um ano; mas quando o tabagista busca auxílio especializado, essa taxa sobe surpreendentemente e varia de 30% a 40%", revelou.

O pneumologista Murilo Piva lembra que o tabagismo é considerado uma epidemia mundial e que o aumento do número de fumantes está diretamente relacionado à falta de informação e às questões socioeconômicas. Segundo ele, na maioria dos casos, o vício começa na adolescência, período de rebeldia e autoafirmação. "A queima do tabaco libera 4.720 substâncias tóxicas, entre elas a nicotina, que tem o poder de viciar mais rápido que a cocaína", explica.

O cuidado deve ser redobrado também com relação ao narguilé, ainda mais perigoso que o cigarro, segundo Piva. "A queima da biomassa produzida pelo narguilé contém quantidades superiores de nicotina, monóxido de carbono, metais pesados e substâncias cancerígenas", revelou.

Ele lembra que seis milhões de pessoas morrem todos os anos devido a doenças relacionadas ao tabagismo. Desse total, 600 mil são fumantes passivos, ou seja, pessoas que não fumam, mas que convivem com fumantes.