

Tudo muda quando você para de fumar

Hoje, no Dia Mundial Sem Tabaco, médicos especialistas da Santa Casa de Piracicaba falam sobre os benefícios em parar de fumar

"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 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", afirma.

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", pontua.

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 sobrevida dessas pessoas, após o diagnóstico, é de 10 meses. "É o índice mais alto de câncer causado pelo tabaco", diz.

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 e 90% deles são fumantes.

Tratamento - O médico Fábio Duarte informa que o tratamento contra o tabagismo consiste de abordagem cognitiva comportamental associada ou não a medicações, dependendo da avaliação



Divulgação

Médicos especialistas Fábio Duarte, Fernando Medina e Murilo Piva

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", afirma.

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, segundo 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%", revela.

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", revela.

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.