

CARTILHA DA FUNDAÇÃO DO CÂNCER ENSINA COMO PARAR DE FUMAR



Lançamento marca o Dia Mundial sem Tabaco, comemorado hoje.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) comemora hoje, (31/05) o Dia Mundial sem Tabaco com a campanha "*Comprometa-se a parar de fumar*", visando a promover uma mobilização global para combater o hábito de fumar. Cada país, cada setor da sociedade e instituições ajudam a sensibilizar as pessoas de que fumar faz mal à saúde e que é fundamental deixar o hábito.

Com esse objetivo, a Fundação do Câncer lançou em seu site a cartilha Prática para Parar de Fumar, que orienta a população sobre os malefícios do tabaco. "*O que a gente fez foi uma cartilha com algumas dicas para aqueles que fumam, mostrando a importância de parar de fumar e o mal que esse hábito faz à saúde da própria pessoa e dos outros. A OMS fez uma relação de 100 razões para motivar as pessoas a pararem de fumar*", disse à Agência Brasil o diretor executivo da Fundação do Câncer, Luiz Augusto Maltoni.

A cartilha deixa claro que o tabagista é um dependente químico. "*É um dependente da nicotina, e a gente entende isso como uma doença*", ressaltou o médico. É preciso que o fumante se convença de que precisa de ajuda, se conscientize disso e, depois, tome a decisão de parar. "*Não é simples. A gente entende isso pela própria dependência*", afirmou.

Maltoni explicou que a dependência da nicotina ocorre, inclusive, com abstinência. Por isso, é muito importante ter apoio de quem está próximo, da família, dos amigos. Para os dependentes, ele recomendou que não devem ter vergonha, mas ao contrário, precisam exteriorizar a vontade de parar de fumar, porque obterão ajuda.

Mudança de hábitos

Uma das principais recomendações para a pessoa deixar de fumar é a mudança de hábitos, porque existe todo um cenário externo que facilita o hábito de fumar. Tomar um cafezinho após o almoço é um deles. A cartilha ajuda, indicando mudanças. Em vez do café, por exemplo, beber água. "*Enfim, fazer alguma coisa diferente daquilo que leva a pensar ou ter vontade de fumar. Criar hábitos saudáveis, como alimentação adequada, exercícios físicos, tomar bastante líquido*", disse o médico.

Luiz Augusto Maltoni destacou também que tanto no sistema privado, quanto no Sistema Único de Saúde (SUS), há orientações sobre locais e gente treinada para ajudar quem quer deixar de fumar. O Disque Saúde atende pelo número 136. De maneira geral, as abordagens iniciais são feitas por profissionais da saúde que conversam, compreendem o grau de dependência do fumante e

definem qual o melhor caminho a seguir.

Segundo o médico, o passo inicial costuma ser uma abordagem cognitiva comportamental, sugerindo mudança de hábitos, o que, na maioria das vezes, é feito em grupo. *“É interessante, porque se trocam experiências, um ajuda o outro”*. Depois, as reuniões vão se espaçando, até que a pessoa consegue parar.

Em alguns casos, é preciso que se acrescente tratamento medicamentoso, que é feito de duas formas: ou pela reposição de nicotina, por meio de adesivos ou de goma de mascar, *“e aí vai reduzindo a dose, sempre com orientação médica”*, ou ainda com uso de antidepressivo, também disponível no SUS. Maltoni reforçou que o tabagista é um dependente químico e deve ser tratado com o carinho que merece, entendendo que não é simples parar de fumar e que, muitas vezes, as pessoas que tentam parar acabam falhando em uma primeira vez.

“Mas devem insistir, porque a gente sabe que, com o número de tentativas, a pessoa acaba conseguindo, porque vai depender da vontade, do apoio, do grau de dependência que tinha. Mas é possível”. Tomar consciência do mal que o fumo representa também para as pessoas que cercam o fumante é um incentivo. *“Procurando ajuda, consegue parar”*.

O médico lembrou que, qualquer que seja a forma que tenha, a nicotina é uma substância altamente viciante e, uma vez tragada, em segundos ela atinge o sistema nervoso central e provoca dependência química. *“E faz abstinência, como ocorre com o álcool e outras drogas”*.

Experiência

De linguagem direta e clara, a cartilha está disponível no site da Fundação do Câncer ou diretamente no link <http://app10.cancer.org.br/93/parar-de-fumar>. A publicação ajuda o fumante a deixar a dependência do tabaco, que ainda afeta 9,8% da população brasileira. Além disso, contém a ansiedade, esclarece os males que a dependência química da nicotina traz e mostra os benefícios que o indivíduo tem em sua saúde, horas, dias e semanas após deixar o vício.

A cartilha propõe ainda uma reflexão sobre os fatores negativos da dependência do cigarro, entre eles o cheiro forte, o gosto na boca e o fato de o produto causar diversas doenças que podem levar à morte.

Sueli Fátima Perestrello, 59 anos, fumou durante quase 30 anos e só depois desse tempo deixou a dependência do cigarro. Ela disse que está há cerca de dez anos sem fumar. *“Eu fiz tratamento três vezes para parar de fumar. Só na terceira consegui. O que me ajudou a parar de fumar foram as reuniões. Escutando depoimentos, conversando com um e com outro é que você consegue parar”*.

Maria Vera deixou o cigarro há oito anos, depois de fumar mais de 30 anos. Ela afirmou que estava querendo parar há muito tempo. *“Tentei várias vezes. Parava, depois voltava”*. O fato de ter filhos e, depois, netos, influenciou na decisão de Maria Vera abandonar de vez o cigarro. *“Prejudica as crianças. Uma coisa foi se juntando à outra. E como eu já estava querendo parar, deixei de vez. Determinei que não ia fumar mais e parei. É difícil. Tem que ter muita força de vontade”*, explicou. *“Teve época em que engordei demais, devido à ansiedade que o cigarro causa, e descontei na comida. Mas depois voltei ao normal”*.

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/2148/cartilha-da-fundacao-do-cancer-ensina-como-parar-de-fumar> em 30/06/2026
09:51