

AGENTE DE FÉ E DO CORAÇÃO

PASTORAL NACIONAL DA SAÚDE

04 de outubro de 2013



Deixar de fumar... É possível??

Márcio Sousa

Coordenador do Grupo de Tratamento do Tabagismo – IDPC

Mestrado em Clínica Médica – UNICAMP

Doutorado em Cardiologia – Incor/FMUSP

Especialista em Tratamento de Tabagismo – Mayo Clinic (Rochester/EUA)

Líder em Controle do Tabagismo – Johns Hopkins University (Baltimore/USA)

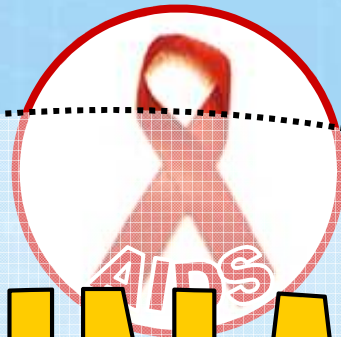
Tabagismo mata mais pessoas
a cada ano do que:



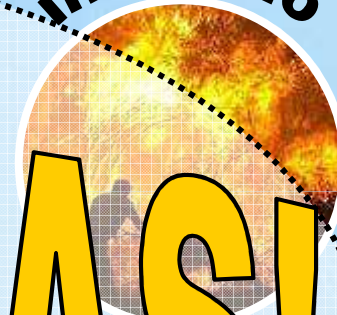
álcool



acidente



incêndio





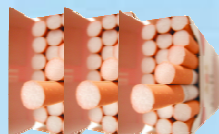

COMBINADAS!



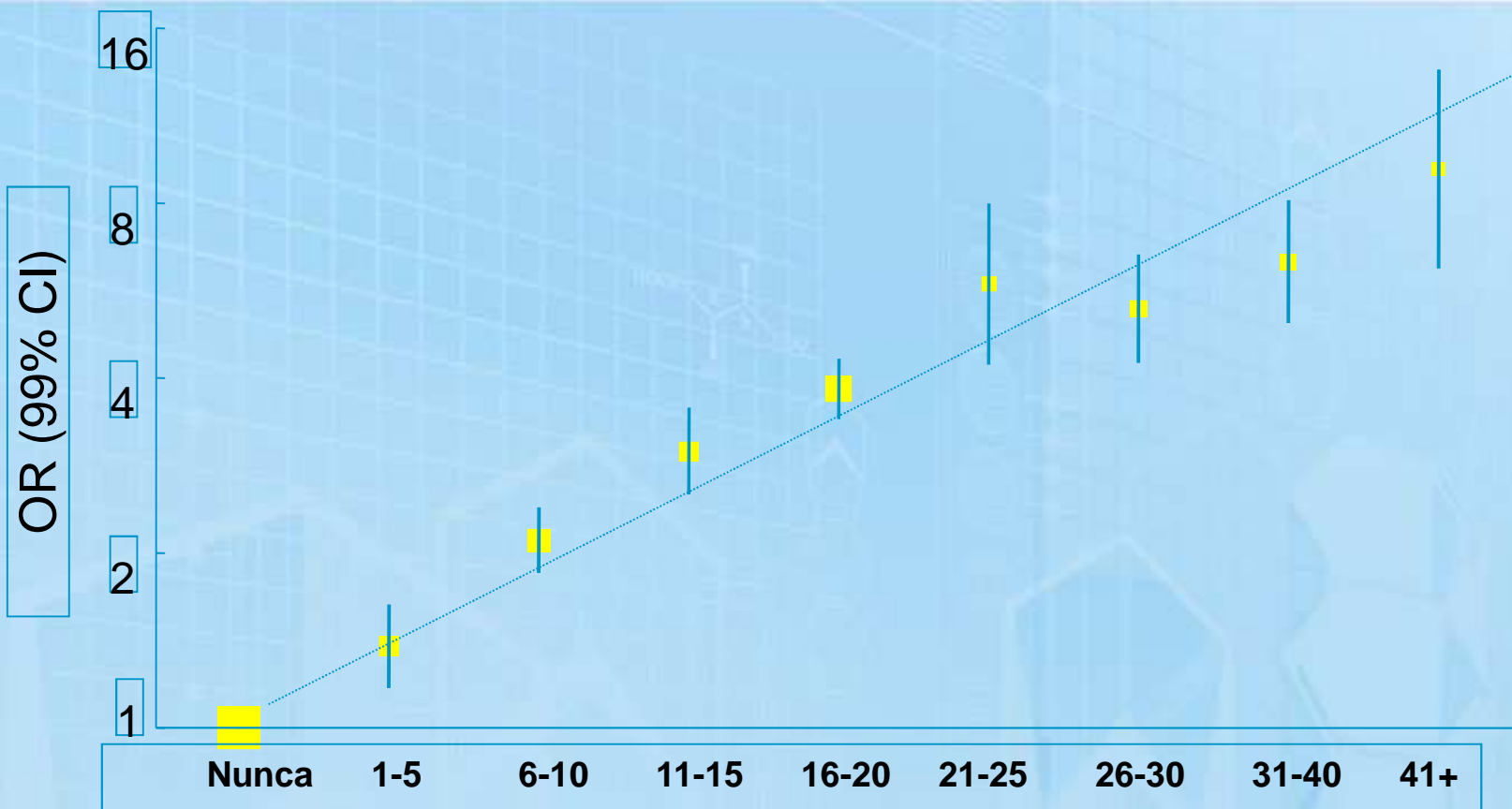
Quanto custa ao bolso do fumante?



Considerando 1 maço = R\$ 4,50

maços/dia	Tempo/anos			
	10	20	30	40
	\$ 16.200	\$ 32.400	\$ 48.600	\$ 64.800
	\$ 32.400	\$ 64.800	\$ 97.200	\$ 129.600
	\$ 48.600	\$ 97.200	\$ 145.800	\$ 194.400
	\$ 64.800	\$ 129.600	\$ 194.400	\$ 259.200

INTERHEART: IAM e cigarro



Cont	7489	727	1031	446	1058	96	230	168	56
Casos	4223	469	1021	623	1832	254	538	459	218
OR	1	1.38	2.10	2.99	3.83	5.80	5.26	6.34	9.16

Forma mais comum
de uso!



Cigarros light?



COMPOSIÇÃO CIGARRO



Corrente primária
20-25% nicotina

Corrente secundária

5 x CO

3 x nicotina e alcatrão,

4 x bezopireno e

46 x amônia

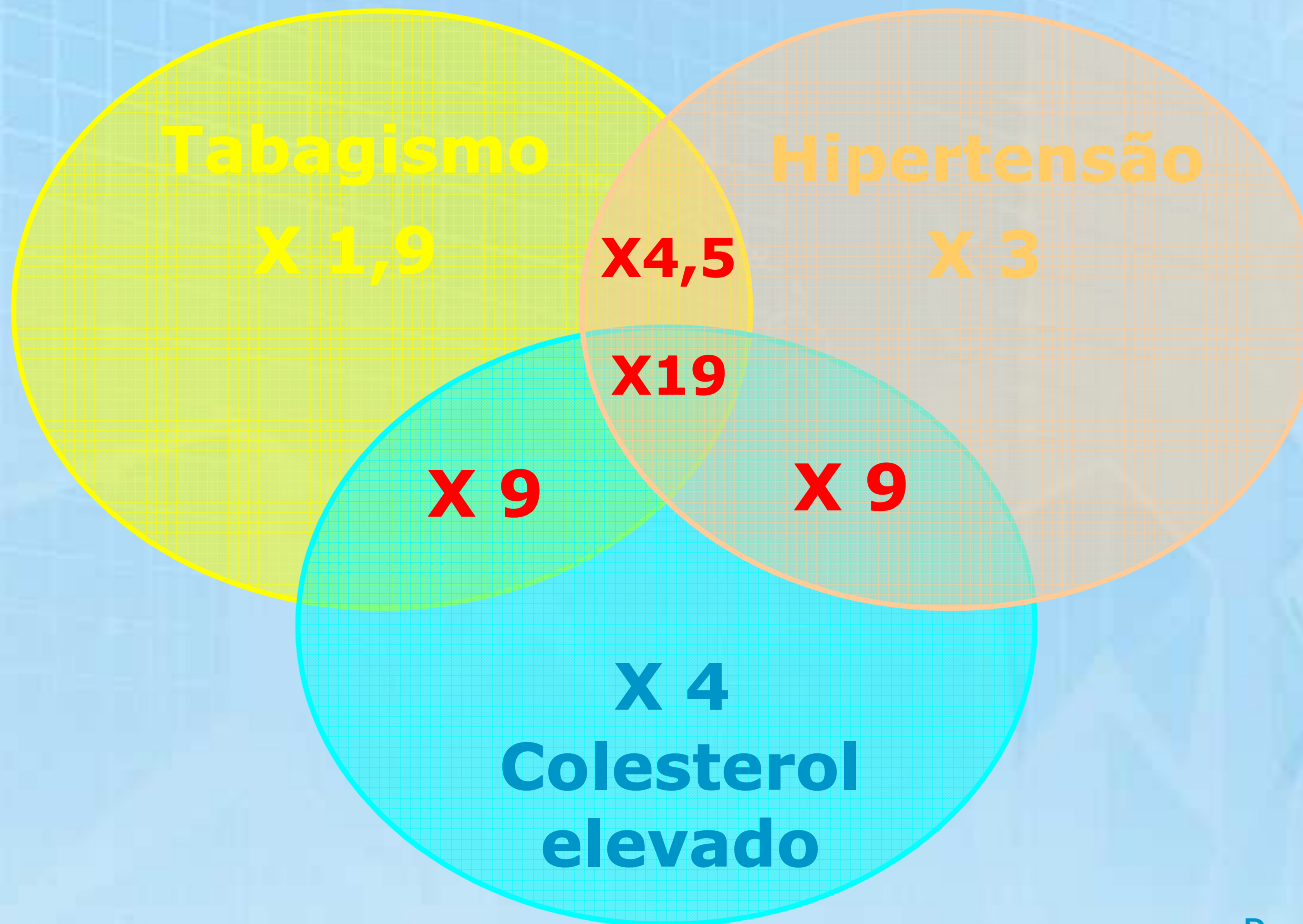


Brasa
(850° C)

Folha do tabaco
500 constituintes

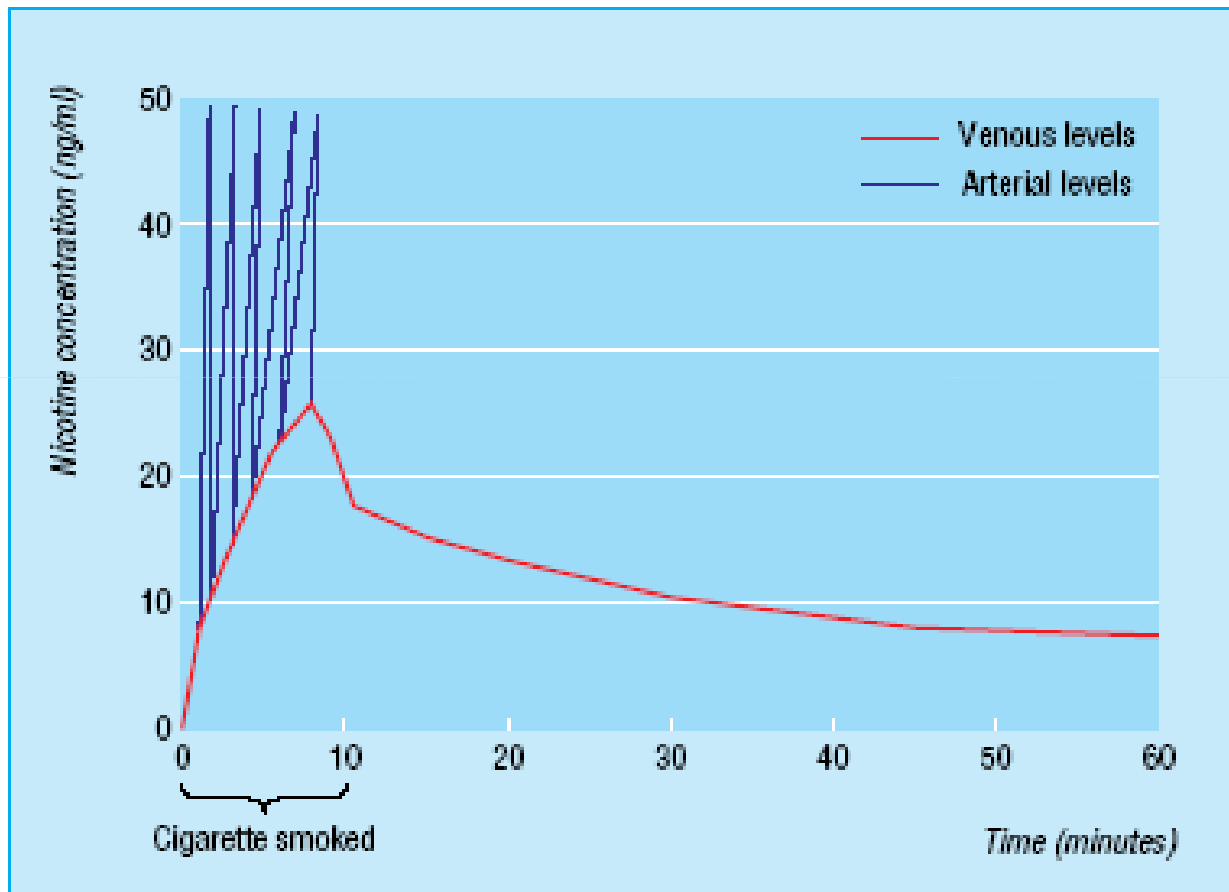
COMBUSTÃO COMPLETA:
7000 constituintes

Fatores de risco e doença coronariana



Pouitier et al 1993

AÇÃO DA NICOTINA



Arterial and venous levels of nicotine during cigarette smoking

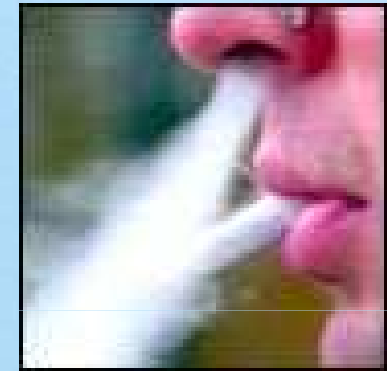


Fumar faz mal ???



**“Mas... Eu não
consigo ficar sem o**

SIM

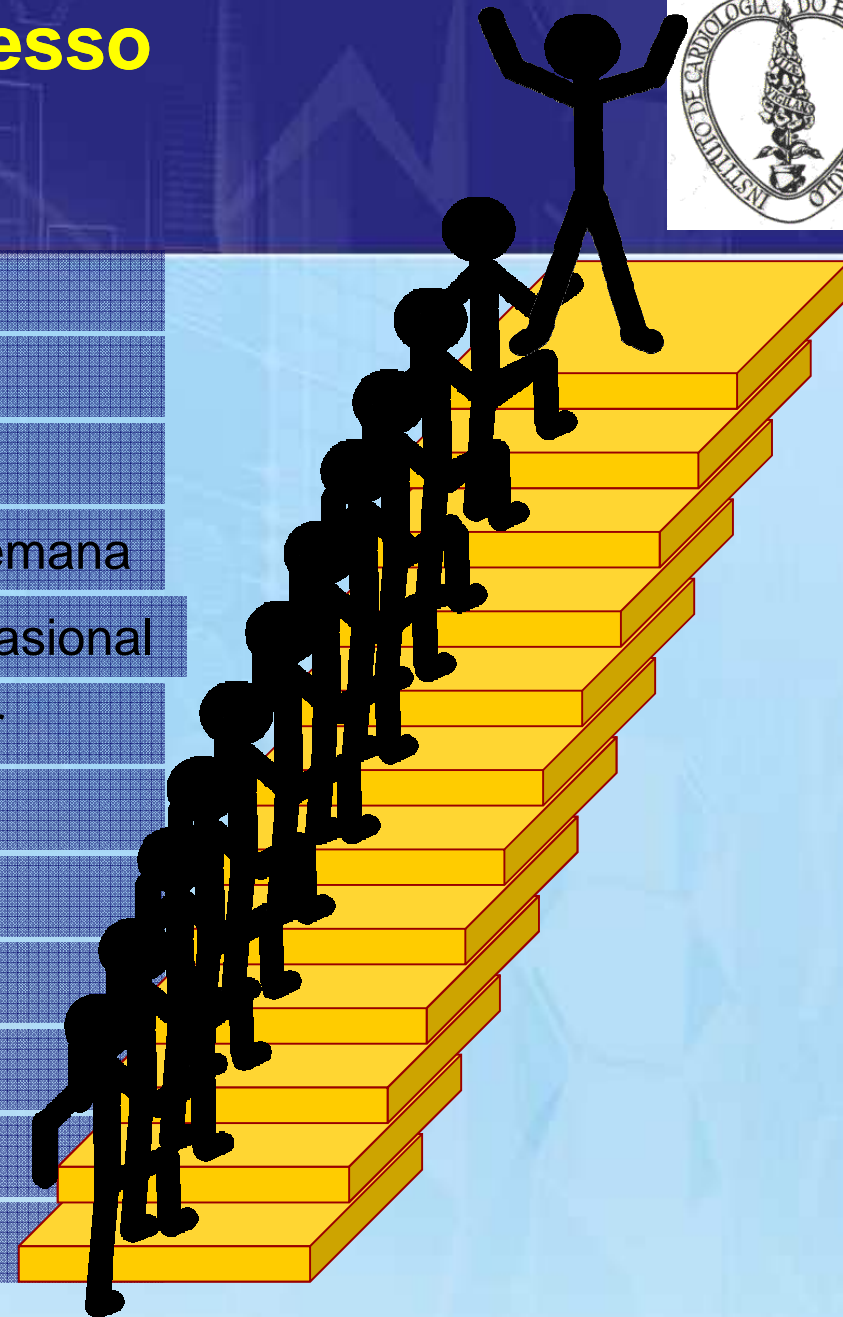


**Existe vida sem o
cigarro!!**

Níveis de Sucesso



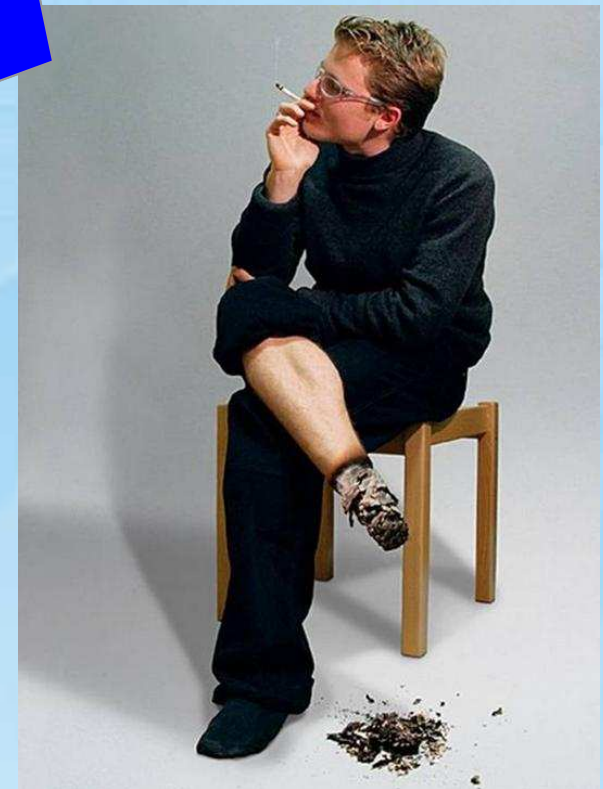
- Nível XII – Largar e não usar por 5 anos
- Nível XI – Largar e não usar por 1 ano
- Nível X – Largar e não usar por 1 mês
- Nível IX – Largar e não consumir por 1 semana
- Nível VIII – Largar, mas com um lapso ocasional
- Nível VII – Largar por mais de 24h, recair
- Nível VI – Largar, mas lapsos em horas
- Nível V – Não parar, mas reduzir
- Nível IV – Marcar a data de parar
- Nível III – Pensar no dia “D” de parar
- Nível II – Listar motivos para parar
- Nível I – Expressar interesse em parar





**Existe tratamento
para o tabagismo??**

SIM



O que é oferecer tratamento para parar de fumar?



- ✓ **Vencer sintomas de abstinência.**
- ✓ **Vencer recaídas.**
- ✓ **Possibilitar que o ex-fumante se sinta feliz e recompensado por ter parado de fumar.**
- ✓ **Preparar para a guerra!!!**

Medicamentos para cessação do tabagismo



Nicotínicos

1. Adesivos transdérmicos (Niquitin[®])
2. Goma de mascar (Nicorette[®])
3. Pastilhas (Niquitin[®])

Não-Nicotínicos

1. Bupropiona (Zyban[®], Zetron[®], Bup[®])
2. Vareniclina (Champix[®])

Medicamentos para cessação do tabagismo



✓ Terapia de reposição de nicotina

Ação longa - Adesivo



Ação curta – Goma, pastilha



✓ Bupropiona

✓ Nortriptilina, Clonidina

✓ Vareniclina

Uso de medicamentos



- ✓ **Auxilia no controle dos sintomas de abstinência e do desejo compulsivo de fumar.**
- ✓ **Maior eficácia.**



Tratamento não comprovado



✓ Métodos sem eficácia comprovada

- Acupuntura (agulha, laser)
- Hipnose
- Aromaterapia
- Outros: lobélia, piteiras





NUNCA DESISTA

