

Bons exemplos de como viver sem tabaco

Dois profissionais do INCA, o anestesiologista Wagner Ribeiro dos Santos e o técnico de laboratório George Baptista são hoje referência na instituição para aqueles que desejam parar de fumar. Ambos participaram do programa do Centro de Estudos para Tratamento da Dependência à Nicotina do INCA e garantem que, com força de vontade e acompanhamento médico, largar o cigarro é possível.

Depois de fumar por 34 anos, Wagner ingressou para o Centro de Estudos para Tratamento da Dependência à Nicotina do INCA em agosto de 2004. O cansaço e a falta de auto-estima, além de um histórico familiar de duas mortes por câncer de pulmão, impulsionaram-no a procurar um profissional, e, desde 6 de outubro de 2004, ele não fuma.

Como profissional de saúde, apesar de já ter presenciado todo tipo de doença causada pelo tabaco, ainda assim foi difícil deixar o hábito. Sua visão, em relação ao cigarro, era de “um inimigo forte impossível de ser vencido”, pois por várias vezes, em vão, havia tentado largar o vício. Porém, as limitações físicas e as críticas de amigos fizeram-no aceitar o novo desafio.

Wagner fez um tratamento multidisciplinar, com apoio médico, de enfermagem, fisioterápico, nutricional e psico-pedagógico.

Atualmente, as pessoas que conheciam o anestesiologista o vêem como exemplo. Sua auto-estima foi fortalecida e toda a sensação de incapacidade foi transformada em grande disposição de viver. Atualmente, ele frequenta academia e faz pós-graduação. “Hoje, posso fazer tudo”, diz Wagner.

Já George, que trabalha no Serviço de Patologia Clínica do HC I, nunca se sentiu realmente estimulado a largar o tabagismo. Oriundo de uma família de fumantes, George não via problema algum no hábito de fumar. Depois de 30 anos fumando quatro maços de cigarro por dia, um colega de trabalho resolveu inscrevê-lo no Programa do INCA. Mesmo descrente de que esta iniciativa surtiria efeito, ele resolveu aceitar o desafio e participar das reuniões do grupo.

Contrariando suas expectativas, o programa deu certo. Para auxiliar o tratamento, além do acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, foi prescrito

um medicamento que o fez gradativamente parar de fumar. “Apesar da iniciativa não ter partido de mim, tive força de vontade para largar o cigarro. Sabia que era o melhor que eu podia fazer para mim e meus filhos”, diz George.

A exemplo de Wagner, hoje ele é uma referência quando o assunto é parar de fumar. Amigos, colegas e até mesmo quem conhece apenas sua história procuram-no para pedir conselhos e saber um pouco mais de sua experiência. Sem cigarro, seus sentidos estão mais apurados. “Voltei a sentir o cheiro das coisas ao meu redor, minhas roupas não estão mais com o odor da fumaça, me sinto mais disposto e adotei hábitos mais saudáveis de alimentação”, afirmou George.

Para quem, sem sucesso, vem tentando largar o hábito ele dá um conselho “O ponto principal é não desistir. Ao longo desse desafio você se depara com inúmeros motivos que podem lhe impulsionar a fumar. Força de vontade nessa hora é essencial. Tente preencher o tempo que você ocuparia com o cigarro dedicando-se mais à família, aos amigos, ao trabalho, a pequenas coisas que lhe agradam e verá o quanto a vida vai melhorar”, concluiu. ■

Teatro nas universidades

Organizadas pela Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev) e pela Divisão de Comunicação Social, as comemorações do Dia Mundial sem Tabaco no Rio não se restringiram à praia de Copacabana e à exibição de vídeo nos cinemas. Alunos dos cursos de Medicina, Odontologia e Enfermagem assistiram a encenações teatrais apresentadas pelos atores Carlos Emílio e Daniely Stenzel, do grupo Fanfarra Carioca, que entravam de surpresa nas salas representando um fumante e a morte que veio buscá-lo.

De forma bem-humorada, os dois atores falaram sobre as ações do INCA e do Ministério da Saúde para o controle do tabagismo no país. Foram visitadas as universidades Estácio



Apresentação na Universidade Estácio de Sá.

de Sá, Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Universidade Federal Fluminense (UFF) e UNI-Rio. Na ocasião, também foram recolhidas assinaturas de apoio à Convenção-Quadro.

A professora de Medicina da UERJ, Lêda Maria da C. Macedo, considerou um sucesso a apresentação da peça teatral. Segundo ela, a fim de manter a surpresa para os alunos, tudo foi combinado previamente com a dupla de atores. “Conversamos com o professor de Anatomia, que permitiu que eles se apresentassem antes de sua aula. O nome de um determinado aluno, que provavelmente deve fumar muito, foi incorporado pelos atores, tornando a apresentação mais participativa e, espero, mais sensibilizadora”, disse.