

# Tratamento de Tabagismo ajuda a parar de fumar

Estudos comprovam que cerca de 30% dos casos de câncer são relacionados ao tabaco. Este número cresce para 90% se forem analisados apenas os tumores de pulmão. Para ajudar a força de trabalho, pacientes e familiares a parar de fumar, existe no INCA uma área de Tratamento de Tabagismo, ligada à Coordenação de Assistência. Localizado no décimo andar do HC I, o espaço funciona de segunda a sexta-feira, de 8h às 16h.

Antes da criação da área, os funcionários fumantes podiam se tratar na Coordenação Nacional de Controle do Tabagismo e Prevenção Primária de Câncer (CONTAPP), atual Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV). Em 1999, o atendimento foi transferido para o HC I. Em setembro de 2002, a Direção-Geral inaugurou uma sala específica para o tratamento do fumante na unidade e, em dezembro de 2003, criou a equipe para trabalhar com o Tratamento de Tabagismo como é hoje.

A força de trabalho do Instituto – funcionários com qualquer vínculo (Ministério da Saúde, Fundação do Câncer e prestadores de serviço), residentes, bolsistas, estagiários e voluntários – e todos os pacientes podem aderir ao tratamento, assim como os parentes de ambos que morem na mesma residência. “Foi importante ampliar o tratamento para os familiares, porque é muito mais difícil parar com alguém fumando dentro de casa”, avalia a médica Cristina Cantarino, responsável pela área.

O eixo principal do tratamento é a abordagem cognitivo-comportamental. Ou seja, o mais importante é a mudança de comportamento e o estabelecimento de uma boa relação entre médico e paciente. Quando necessário, são utilizados medicamentos de

apoio, distribuídos gratuitamente, como antidepressivos, adesivos, pastilhas e gomas de nicotina.

Para Cristina, todo hospital oncológico deveria desenvolver esse trabalho. “Seria incoerente atender pacientes com câncer, operar, fazer quimioterapia e deixar que o maior fator de risco continuasse atuando”, pondera.

Questionada se a cessação do tabagismo tem efeitos positivos em quem já está doente, a médica é taxativa. “Está comprovado cientificamente que, mesmo já tendo o diagnóstico de câncer, parar de fumar traz uma série de benefícios”, afirma. Entre eles, Cristina cita desde a melhora na qualidade de vida e na capacidade de oxigenação até a diminuição do efeito colateral da radioterapia e da quimioterapia. Segundo ela, os pacientes também costumam apresentar uma melhor resposta ao tratamento.

Integrantes da força de trabalho do INCA que se interessarem podem ir diretamente ao Tratamento de Tabagismo ou telefonar para o ramal 1775 e marcar um horário de atendimento. Os pacientes são encaminhados pelos profissionais de saúde do Instituto caso a necessidade seja constatada, mas também podem procurar diretamente a área. A equipe também atende pacientes internados no HC I que apresentem síndrome de abstinência, já que não é permitido fumar no hospital.

O Tratamento de Tabagismo funciona de acordo com as diretrizes do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, que conta com resultados expressivos quando o assunto é ajudar a população a parar de fumar. Um indicador nesse sentido é a queda do número de fumantes no Brasil: a prevalência caiu de 34,8%, em 1998, para 17,5%, em 2008.

## Exemplos de superação

Em dez anos de atuação, o Tratamento de Tabagismo guarda várias histórias de conquista e superação. Uma delas é do anestesologista do HC II Wagner Ribeiro, que fumou dos 14 aos 48 anos e conseguiu parar após três meses de tratamento no INCA, em 2004.

Além da convivência diária com pacientes que sofriam de câncer de pulmão, ele teve uma motivação pessoal: o pai e o avô morreram com a doença. Apesar da vontade de parar, o médico – que chegou a fumar 40 cigarros por dia – enfrentou dificuldades. “Quando tentamos fazer uma coisa repetidamente e não conseguimos, uma frustração grande vai sendo gerada e começamos a ficar para baixo. Quando resolvi realmente parar, estava muito decidido”, conta Wagner, que se mostra grato ao INCA pelo trabalho que a instituição desenvolve na cessação do tabagismo. “Foi fundamental e mudou minha autoconfiança. Hoje tenho mais disposição e até criei um grupo de trilhas e caminhadas”, relata.

A bióloga Mara de Castro também conseguiu largar o cigarro frequentando o Tratamento de Tabagismo. “Eu não acreditava que esse trabalho desse certo, mas decidi tentar quando vi que uma amiga que fumava muito conseguiu parar com a ajuda do espaço. Estou há seis anos sem fumar”, conta Mara.

Em sua decisão de parar de fumar, ela teve dois suportes fundamentais: o apoio da família e o prazer em praticar esportes. “Quando estava com meus amigos jogando vôlei e curtindo a natureza, eu parava para pensar que nada daquilo combinava com o cigarro. Hoje me sinto maravilhosa em poder dizer: ‘eu não fumo’. É sensacional!”, comemora.



Wagner fumou por 34 anos. Mara encontrou apoio na família e na prática de esporte

