



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Ana Paula Machado – Dia Mundial sem Tabaco

O Dia Nacional do Combate ao Fumo é uma excelente oportunidade para refletir sobre esse problema. Todos precisam fazer a sua parte, mas é necessário iniciativas comunitárias, políticas públicas e maiores investimentos no combate ao fumo.

O vício de fumar encurta a vida do fumante em 12 anos, cerca de 17% dos brasileiros acima dos 15 anos ainda fumam e a pessoa que convive com o fumante (tabagista passivo), apesar de ter escolhido não fumar, tem 30% de chance de desenvolver câncer no pulmão.

As crianças que vivem com tabagista podem contrair infecção respiratória e, com isso, são internadas com mais frequência e têm o crescimento prejudicado.



Devemos cuidar sempre da vida e da saúde, pois a vida é um dom de Deus!

ENTREVISTA COM: Ana Paula Machado, enfermeira da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba, estado do Paraná e coordenadora do Programa Municipal de Controle do Tabagismo.

Qual é o objetivo do Dia Mundial sem Tabaco?

Esse dia em especial é para alertarmos toda a população sobre os riscos de fumar tanto cigarro quanto os dispositivos de entrega de nicotina como os cigarros eletrônicos e também o uso do narguilé, que virou febre em nossa população jovem.

Quais são os principais danos causados pelo fumo no organismo?

Fumar cigarro, dispositivos eletrônicos e narguilés tem um impacto direto na saúde do indivíduo, provocando doenças respiratórias como enfisema pulmonar. Doenças cardíacas também são oriundas do fumo, além do câncer de pulmão e garganta que são os cânceres mais comuns. O tabaco ainda pode trazer outras consequências como a queda de cabelo, a impotência sexual, a infertilidade, dentes e unhas amarelados, dificuldades respiratórias, redução da expectativa de vida, câncer de boca entre outros efeitos danosos.

Hoje fala-se muito sobre o cigarro eletrônico. O que é o cigarro eletrônico?

O cigarro eletrônico é um dispositivo com um formato que pode ser de um cigarro convencional ou até mesmo uma caneta, que contém uma bateria e um depósito onde é colocado um líquido concentrado de nicotina que é aquecido e inalado. Esse líquido, além da nicotina, possui ainda produtos solventes como água, propilenoglicol, glicerina e aromatizantes para dar sabor. No Brasil sua venda foi proibida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a ANVISA. Sabe-se que em alguns vapes pode haver o equivalente de 50 a 150 cigarros. Esse uso em potencial pode causar falta de ar, febre, tosse, náuseas, vômitos, dor no estômago, diarreia, tontura, palpitação, dor no peito, além do cansaço excessivo.

E o que é o novo vape de vitaminas?

O novo vape nada mais é do que o dispositivo eletrônico para fumar que, ao invés de ter a nicotina no cartucho, a indústria novamente persuadiu as pessoas dizendo que há vitaminas e outras substâncias como suplementação alimentar, probióticos, enzimas entre outros. Os cigarros eletrônicos como os vapes tentam atrair mais usuários com a promessa que ajude na saúde, inclusive, prometem alta performance e benefícios através da suposta inalação de vitaminas. Não caia nessa armadilha! Há um alerta para que este tipo de vape possa trazer ainda mais riscos e prejuízos para a sua saúde.

Por que o vape de vitaminas é proibido no Brasil?

Os cigarros eletrônicos são vetados no país pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a ANVISA, desde 2009, que diz que é proibido comercializar e fazer propagandas de qualquer dispositivo eletrônico, seja ele para fumar ou para suplementação de vitaminas, probióticos e enzimas, entre outros. A Agência de Saúde ainda afirma que a fiscalização do comércio de cigarros eletrônicos é de responsabilidade das autoridades locais. Então, você também pode nos ajudar fazendo denúncias através dos canais de comunicação. Inclusive, anúncios na Internet podem estar trazendo informação errônea sobre o produto, dizendo que o vape de vitaminas dá energia, firmeza na pele e recupera músculos, mas todos os vapes de vitamina são todos ilegais e muito perigosos seja qual for a sua composição.

Por que parar de fumar vale a pena a qualquer hora?

Porque a sua vida vale a pena, não é mesmo? Olha só, há benefícios de parar de fumar a curto e a longo prazo. Dentro de 20 minutos o ritmo cardíaco e a pressão arterial baixam e em 12 horas o nível de monóxido de carbono no seu sangue cai para o normal. De 2 a 12 semanas a circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta. Entre 1 a 9 meses a tosse e aquela falta de ar já diminuem. Em 1 ano sem fumar o risco de desenvolver uma doença cardíaca coronariana cai pela metade em relação a um fumante. Em 5 anos o risco de ter um acidente vascular cerebral conhecido como derrame é reduzido a de um não fumante de 5 a 15 anos após parar de fumar. Em 10 anos o risco de câncer de pulmão cai para cerca de metade em relação a um fumante. E o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, colo do útero e pâncreas também diminui. Em 15 anos o risco de doença cardíaca coronária é o mesmo de uma pessoa que nunca fumou. Então, sempre vale a pena.

O que costuma funcionar para parar de fumar?

Bom, em primeiro lugar, defina um dia para parar de fumar. Na sequência, você precisa planejar para ter alimentos saudáveis para levar à boca no lugar do cigarro. Escovar os dentes quando tiver vontade de fumar ajuda muito. Toda vez que você escova os dentes você tem o compromisso de mantê-los por mais tempo limpos. Aumentar a ingestão de água ajuda muito. Outra dica são os exercícios físicos, importantíssimos, e fazer pelo menos uma caminhada 30 minutos ao dia, se possível. Andar de bicicleta. Ir para a academia. E também tem outras formas de se exercitar como dançar, outras formas de liberar os hormônios do prazer e bem-estar. Cuide da sua saúde mental.

Como evitar as recaídas?

Para evitar as recaídas é importante que você saiba qual é o seu grau de dependência ao cigarro. Existem 3 tipos de dependência: a dependência química, que é a dependência propriamente da nicotina; a dependência comportamental, ou seja, o comportamento que te leva ao ato de fumar e a dependência psicológica, o cigarro como uma companhia. Então é importante que você evite lugares, coisas e pessoas que te levam a fumar. É importante nesse momento desse processo que você jogue o cigarro fora, não esconda o cigarro de você, simplesmente jogue. Jogue também o cinzeiro, lave suas roupas de cama, lave as cortinas, pois geralmente elas também ficam com odor do cigarro e te lembram do ato de fumar. Então, é importante que você neste momento, neste processo, evite encontros, grupinhos, festinhas que você sabe que vão ter pessoas que fumam; que você sabe que pode ter bebidas alcoólicas que estão associadas ao ato de fumar; e até mesmo o cafezinho, através do cheiro do café que também te lembra o ato de fumar.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Qual é a sua mensagem para o Dia Mundial sem Tabaco?

Existem muitas razões pelas quais o cigarro é perigoso para você e sua família. O cigarro aumenta o risco de câncer, de doenças de pulmão, de doenças do coração e tantas outras doenças. Os filhos de pessoas que fumam têm mais pneumonia e outras doenças respiratórias; mulheres que fumam durante a gravidez têm filhos com estatura menor e que se desenvolvem mais devagar e tantos outros prejuízos provocados pelo cigarro. Todas as pessoas que fumam dão mau exemplo às crianças. E olha só, se o dinheiro gasto em cigarro fosse

gasto em comida, as crianças poderiam ter mais saúde. Toda pessoa que se interessa pela saúde não deve fumar e deve aconselhar os outros a não fumarem. A Pastoral da Criança sempre procura orientar as gestantes para que não fumem; os líderes insistem que não se deve fumar dentro de casa, ou em lugares fechados e muito menos perto de crianças. Aliás, nunca se deve fumar! Os líderes procuram dar orientações precisas e confiáveis que ajudam as famílias a adotarem comportamentos positivos para se protegerem e protegerem seus filhos contra os males do fumo.

Existe tratamento gratuito no SUS para quem deseja parar de fumar. Então, escolha a vida e a proteção de quem você ama.

(TESTEMUNHO) Eliana Aparecida dos Anjos, Líder e Coordenadora Paroquial e Comunitária da Pastoral da Criança da Paróquia Nossa Senhora de Fátima de Vila Fátima, Guarulhos, estado de São Paulo.

Que orientações os líderes da Pastoral da Criança dão para as famílias sobre os riscos de fumar?

Nós, líderes da Pastoral da Criança, nas visitas domiciliares, destacamos a importância de não fumar em casa, perto das crianças e de preferência não fumar em lugar nenhum. Ressaltamos que o ato de fumar atinge inclusive os não fumantes que estão próximos de pessoas que têm o hábito de fumar.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1653 - 29/05/2023 - Dia mundial sem tabaco