

# Sumário



|  |    |
|--|----|
| <i>Apresentação</i> .....  | 9  |
| <i>Prefácio</i> .....  | 11 |
| <i>Introdução</i> .....  | 15 |
| A dependência da nicotina .....                                      | 23 |
| Encarando a dependência da nicotina.....                             | 25 |
| Medicamentos auxiliares no tratamento<br>do tabagismo .....          | 27 |
| Preparando-se para deixar de fumar .....                             | 37 |
| Tipos de comportamentos habituais<br>dos fumantes .....              | 41 |
| Identificando os gatilhos e o grau de<br>satisfação do cigarro ..... | 49 |

|  |     |
|--|-----|
| Prevenindo o ganho de peso após parar<br>de fumar .....          | 55  |
| Evitando recaídas .....  | 63  |
| Assistência aos fumantes hospitalizados .....                    | 65  |
| Depoimentos de fumantes em vários estágios<br>de motivação ..... | 69  |
| Benefícios de parar de fumar .....                               | 81  |
| Conhecendo os riscos de fumar.....                               | 83  |
| O risco do tabagismo nas mulheres.....                           | 87  |
| Considerações finais .....                                       | 89  |
| <i>P. S.</i> .....   | 95  |
| <i>Anexo 1</i> .....   | 97  |
| <i>Anexo 2</i> .....   | 101 |

## Apresentação

---

O tabagismo é uma doença, e o fumante deve ser encarado sob essa perspectiva, ensina a dra. Jacqueline Scholz Issa, em *Deixar de fumar ficou mais fácil*. Abandonar o cigarro, além de uma boa dose de autodeterminação, exige orientação adequada e, muitas vezes, terapia medicamentosa coadjuvante, visando a aumentar as chances de sucesso.

Informação de qualidade é exatamente o que o leitor encontrará neste livro, imprescindível para aqueles que querem ter qualidade de vida aliada ao prazer de se manter longe da fumaça e das centenas de aditivos que acompanham a nicotina e o alcatrão presentes no cigarro.

O livro da dra. Jaqueline reúne mais de uma década de sua experiência no tratamento de centenas de pacientes tabagistas, no Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, o InCor, onde atua como cardiologista e diretora do Ambulatório de Tabagismo. Sua *expertise* como pesquisadora dos mecanismos do vício e da abstinência do tabaco a credenciam na orientação àqueles que não apenas querem, mas necessitam urgentemente parar com o cigarro.

A verve de comunicadora de Jaqueline vai direto ao ponto, sem rodeios, colocando numa linguagem simples e bem-humorada as principais dúvidas quando o assunto é parar de fumar – desde as vantagens de deixar o vício até os instrumentos disponíveis de apoio nessa empreitada. Sobretudo, conscientiza o leitor sobre as situações que enfrentará, a partir de sua decisão, municiando-o de informações para vencer a batalha contra o cigarro.

*Rita Amorim*

Jornalista

Assessora de Imprensa

InCor-HC/FMUSP

## Prefácio

---

A questão do tabagismo desde sempre me mobilizou. Como médico e cirurgião torácico e cardiovascular, presenciei, ao longo de minha vida profissional, histórias dramáticas de doenças cujo principal motivador foi o cigarro.

O tabaco, junto com a hipertensão e a hipercolesterolemia, é um dos principais fatores de risco dos infartos do miocárdio, dos acidentes vasculares cerebrais, do enfisema de pulmão e dos vários tipos de cânceres, como os de pulmão, boca, laringe, pâncreas, esôfago, colo de útero, bexiga, rim e leucemia.

No Brasil, estima-se que 33% da população acima de 18 anos seja fumante. Desse montante, 50% morrerá por doenças relacionadas ao cigarro, aproximadamente cem mil a cada ano.

Por isso, nos cargos públicos que ocupei, sempre busquei atuar no combate ao tabagismo, fosse procurando criar restrições à propaganda, fosse buscando ajudar os viciados que se dispunham a abandonar o vício.

As restrições à propaganda exigiram medidas legais introduzidas na legislação. A proibição de patrocínio de eventos esportivos e de saúde pública, a proibição progressivamente mais restritiva de propaganda, as advertências cada vez mais enfáticas nos maços de cigarro e a tributação crescente são algumas medidas já em prática em nosso país, que visam a diminuir os apelos para que se comece a fumar. É sabido que, depois que o hábito se instala, fica difícil abandoná-lo. Daí todo o trabalho para que as pessoas, principalmente os jovens e, em especial, as mulheres, não se iniciem no vício.

A parte mais difícil e trabalhosa é fazer que o viciado abandone o vício. Entre as várias pessoas dedicadas a essa tarefa, encontra-se, em posição de destaque, a dra. Jaqueline.

Conheci-a, mais de perto, em 1993, quando fui convidado para ser palestrante do Dia Mundial de Combate ao Tabagismo, em evento organizado por ela, no InCor, com o apoio da Organização Mundial da Saúde – OMS.

Nessa empreitada, conhecer a autora desta obra e seu trabalho com o tabagismo foi uma feliz oportunidade. Médica dedicada, pesquisadora brilhante, Jaqueline é, sobretudo, aguerrida em sua missão de levar mais e mais pessoas a optar por uma nova vida sem o cigarro.

Prefaciар seu livro, para mim, é uma honra e um tributo ao importante trabalho que vem desempenhando ao longo desses anos. Desde a recém-formada cardiologista, quando a conheci, até a atual pesquisadora, professora, administradora, esposa e mãe, vejo a trajetória de Jaqueline marcada pela incessante luta por seus ideais.

Este livro vai além de apresentar aos leitores o conhecimento científico e a experiência clínica acumulados pela médica, de forma didática e, sobretudo, prática. Ele é, certamente, uma forma de a autora compartilhar com pacientes e leitores seu espírito aguerrido diante dos obstáculos, mostrando que, sim, é possível viver sem o cigarro e com mais saúde.

*Prof. dr. Adib Domingos Jatene*  
Cirurgião, ex-ministro da Saúde e  
professor emérito da Faculdade de  
Medicina da Universidade de São Paulo





# Introdução

---

**P**rezado fumante, sou médica e, há mais de uma década, ajudo pessoas a parar de fumar. Minha conduta é prescrever para essas pessoas medicamentos que diminuam os sintomas de abstinência e, com elas, tentar descobrir situações que as motivem a vencer a batalha contra o cigarro.

Quando me formei, não tinha uma boa opinião sobre quem fumava: considerava os fumantes desinformados e fracos de caráter. Aconselhava as pessoas a parar de fumar, como todos os outros médicos:

“Fulano, com força de vontade você consegue, não seja fraco.”

“Se não parar de fumar, eu não o trato mais. Pode procurar outro médico.”

“Para que vou dar remédio ao senhor? A canoa tá furada, o senhor fica aí só fumando. Pare com isso!”

Só faltava chamar o pobre do paciente de burro.

Funcionou para alguns poucos. Eles voltavam sem fumar, mas me chamavam de médica fascista e nazista. Aproveitei a oportunidade para me desculpar com a grande maioria que jamais voltou. Portanto, tenho uma declaração a fazer:

Srs. pacientes, HÁ 15 ANOS, NENHUM MÉDICO CONSIDERAVA TABAGISMO DOENÇA. Perdoem nossa ignorância e atitude da época. A intenção era a melhor, mas o método, simplesmente abominável e ineficiente.

Desde o momento, final dos anos 1980, em que foi descoberta no cérebro a existência de receptores de nicotina, bem como que ela tem poder de adição (viciar) maior do que drogas como cocaína e heroína, a coisa mudou.

Tabagismo na atualidade é considerado, classificado e catalogado como doença. Os sintomas de abstinência da nicotina merecem tratamento

farmacológico (prescrição de remédios) para ajudar o fumante a superá-los.

Infelizmente, a nicotina cada vez mais se firma também como uma das drogas mais eficazes para combater ansiedade e depressão, estados emocionais típicos do nosso estilo de vida. Isso faz que a tendência do consumo de cigarro seja incrementada e explica a dificuldade em abandoná-lo. A maioria dos fumantes pode não saber, mas o cigarro apresenta-se como a forma que instintivamente essas pessoas encontraram para manter o equilíbrio emocional. Daí a enorme dificuldade só de pensar em largar o “danado”.

## Um pouco de história

Os efeitos “miraculosos” da nicotina eram conhecidos pelos aborígenes americanos, que tinham como hábito fumar a folha do tabaco em cerimônias religiosas. Presume-se que o uso nessas ocasiões seja milenar, anterior a Cristo.

Após o descobrimento da América, o uso do tabaco se difundiu pelo mundo e se tornou uma “febre” no século XVII. A importância do tabaco como uma das principais fontes de arrecadação

dos governos, por meio de cobrança de impostos e taxas sobre o fumo, ajudou a disseminar e a encorajar o uso do produto.

O costume de fumar a folha de tabaco e cheirar rapé atingiu todas as camadas sociais, até o clero. Fumava-se cachimbo e cheirava-se rapé em todas as ocasiões, inclusive nas cerimônias religiosas.

Jean Nicot, embaixador da França em Portugal, foi pioneiro em atribuir virtudes ao tabaco. Foi ele o responsável por sua introdução na França, em 1560, informando tratar-se de erva usada pelos índios com efeitos curativos maravilhosos. Os conhecimentos de medicina da época chegaram a relacionar mais de cinquenta doenças que poderiam ser “curadas” pelo tabaco.

Sabe-se que Catarina de Médicis, por exemplo, usava o tabaco para melhorar sua enxaqueca.

Jean Neander, médico e filósofo alemão, no início do século XVII, publicou um tratado intitulado *Tabacologia*, de 340 páginas, em que propalava que a planta tinha propriedades de curar envenenamentos, minorar a fome e a sede, fortificar a memória, curar úlcera, pneumonia, gota,

angina, asma, tosse e servia como proteção contra a peste.

O conhecimento sobre a nocividade do tabaco deu-se de forma lenta e gradual, baseado no olhar atento de alguns médicos mais criteriosos e observadores. Fagon, médico de Luís XIV, orientou tese de doutoramento, na Faculdade de Medicina de Paris, intitulada *O uso do tabaco abrevia a vida*. Foi o primeiro estudo científico a concluir o que hoje é considerado um paradigma da medicina.

Outros mais vieram. Buisson, médico francês, publicou estudo em 1859 em que avaliava 68 doentes com câncer de lábio e boca; desses, 66 fumavam cachimbo.

## No século XX

Efetivamente, somente após a Segunda Guerra Mundial é que pronunciamentos e relatórios oficiais de agências de saúde governamentais e outras instituições conceituadas davam conta da relação entre mortalidade, doenças e consumo do tabaco. Hoje, somam-se mais de setenta mil publicações referendando os males do fumo.

Das várias formas de uso do tabaco, como aspirar rapé, mascar fumo, fumar cachimbo, charuto e cigarro, este último, por ser mais prático e barato, foi o mais difundido no século XX, devendo se perpetuar no século XXI.

Apesar de todas as evidências dos malefícios e riscos de fumar, os efeitos psicoativos agradáveis e prazerosos fazem que o tabaco seja adorado, reverenciado e amado pelos fumantes.

A ambivalência de sentimentos em relação ao tabaco é natural, pois ele é assim – o BEM e o MAL no mesmo produto.

Augusto dos Anjos, poeta simbolista do final do século XIX, em seu poema “Versos íntimos” traduz bem essa ambivalência:

*Vês?! Ninguém assistiu ao formidável  
Enterro de tua última quimera.  
Somente a Ingratidão – esta pantera –  
Foi tua companheira inseparável!*

*Acostuma-te à lama que te espera!  
O Homem, que, nesta terra miserável,  
Mora, entre feras, sente inevitável  
Necessidade de também ser fera.*

*Toma um fósforo. Acende teu cigarro!  
O beijo, amigo, é a véspera do escarro,  
A mão que afaga é a mesma que apedreja.*

*Se a alguém causa inda pena a tua chaga,  
Apedreja essa mão vil que te afaga,  
Escarra nessa boca que te beija!*