

## TRATAMENTO NO DF

- Seguindo as orientações da Coordenação Nacional do Programa de Controle do Tabagismo/ Instituto Nacional do Câncer (Inca/MS), o Programa de Controle do Tabagismo no Distrito Federal oferece tratamento a quem deseja parar de fumar. Fornecido à população em mais de 70 Unidades de Saúde, distribuídos nas sete Regiões de Saúde do DF, o tratamento é feito de forma individual ou em grupo, com quatro encontros semanais.
- A base do tratamento é o cognitivo-comportamental acompanhado por médicos e profissionais da saúde. O interessado em buscar ajuda para parar de fumar, pode ir à unidade de saúde mais próxima. Aponte a tela do celular ao QR code acima e veja a lista completa de unidades de tratamento do tabagismo.



Arquivo Pessoal



**Livia Marques** teve um derrame pleural, consequência do vício de quase 10 anos: após o susto, a jovem decidiu parar de fumar

forma de escapar das ansiedades diárias passou a ser um obstáculo para os objetivos pessoais.

Os contras passaram a ser maiores que os prós. Por isso, depois de ficar uma semana sem fumar, em decorrência de uma gripe, em novembro do ano passado, Gabriela não via mais necessidade de continuar com o vício, e decidiu cessar. “Toda vez que sentia falta, e eu sentia falta muitas vezes, lembrava que eu ia sentir aquelas sensações horríveis e pensava que não valia a pena”, conta.

Foi assim que, durante cinco meses, Gabriela ficou sem colocar um cigarro na boca. Porém, o convívio social e o ciclo de amigos majoritariamente fumantes levou a jovem a tragar novamente. Cada vez ficou mais difícil negar as ofertas dos amigos, e uma hora o sim foi inevitável. “Infelizmente, quando você bota na boca, no outro dia você quer de novo.”

Desde então, Gabriela voltou a fumar esporadicamente, somente nos fins de semana, porém controlar a vontade tem sido mais desafiante que antes. “O desejo está vindo mais forte e a vontade de não fazer está muito menor do que da primeira vez.” Apesar das recaídas, a psicóloga está recomeçando o processo. “Eu estou tendo que admitir que estou tentando, de novo, parar de fumar.”

## UMA VIDA MELHOR

O tratamento mais eficaz para parar de fumar, geralmente, envolve uma combinação de abordagens, segundo o psiquiatra e professor de medicina do Ceub Lucas Benevides. Terapias comportamentais, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), podem ajudar a pessoa a identificar e mudar os comportamentos e pensamentos relacionados ao uso do tabaco.

“Medicamentos, como vareniclina e bupropiona, e terapias de reposição de nicotina (adesivos e gomas) também podem ser eficazes. Além disso, o suporte social é crucial. Substituir o uso do tabaco por outras atividades saudáveis, como exercícios físicos, meditação ou hobbies, pode ajudar a

reduzir o desejo de fumar e melhorar o bem-estar geral”, acrescenta.

O Hospital Brasília Águas Claras, da rede Dasa no DF, fornece um programa de rastreamento de câncer de pulmão. Segundo a pneumologista Gilda Elizabeth, são convidados pacientes de 50 a 80 anos, principalmente, aqueles que não têm câncer e ex-fumantes, a fazerem um checkup pulmonar. Os pacientes são avaliados por uma equipe multidisciplinar, que vai de pneumologista, cirurgião de tórax, radiologista torácico, oncologista e patologista. “Nesse rastreamento, muitas vezes, são encontrados nódulos suspeitos, que descobertos precocemente possuem mais chances de cura de um provável câncer de pulmão”, acrescenta.