

OMS lança diretriz contra o tabagismo

Pela primeira vez em mais de sete décadas, a agência das Nações Unidas divulga uma série de normas para tratar a dependência, combinando terapia, medicamentos e ajuda digital, como o uso de internet com mensagens de incentivos

» ISABELLA ALMEIDA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou, pela primeira vez, uma diretriz com ações para cessação do tabagismo. O conjunto de intervenções para interromper o hábito foi detalhado ontem, com o intuito de ajudar mais de 750 milhões de pessoas que querem abandonar a substância. Entre as medidas descritas, estão o oferecimento de apoio comportamental por profissionais de saúde, intervenções por meios digitais e tratamentos farmacológicos.

O objetivo da instituição é ajudar usuários de tabaco que querem deixar de consumir os diferentes derivados da substância. As ações abrangem medidas contra cigarros tradicionais, narguilés, produtos que não são queimados e aqueles que são utilizados com o tabaco aquecido, entre outros.

“Essas diretrizes representam um marco crucial na nossa batalha global contra esses produtos perigosos”, reforçou Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS. A organização estima que mais de 60% dos 1,25 bilhão de usuários de tabaco em todo o mundo deseja parar de fumar, mas 70% não têm acesso a serviços eficientes que auxiliem nessa jornada.

Conforme a OMS, a combinação de medicamentos corretamente indicados com intervenções comportamentais aumenta de forma significativa as chances de sucesso no abandono do tabagismo. Segundo o anúncio, os países são incentivados a fornecer esses tratamentos sem custos ou com valores baixos para facilitar o acesso, especialmente em nações de baixa e média renda.

Dentre as diretrizes, é recomendado o uso de vareniclina, remédio que age diminuindo a vontade exacerbada de fumar. O medicamento, segundo a instituição,

Basil MK/Pexels



Mais de 1,25 bi de pessoas têm o hábito no mundo, 60% desejam parar de fumar

também auxilia no alívio de crises de abstinência, que provocam sintomas mentais e físicos que aparecem após a interrupção ou diminuição do consumo da nicotina.

Outra recomendação apontada na publicação é a terapia de reposição de nicotina (TRN), que pode ser feita utilizando goma de mascar de nicotina, pastilha de nicotina ou adesivo transdérmico que contém a substância, a indicação deve ser feita por profissional qualificado, de acordo com o caso do paciente.

As diretrizes incluem também outros medicamentos como bupropiona ou cloridrato de

bupropiona, utilizado, como antidepressivo e citisina, um fármaco feito à base de plantas.

Ciro Kirchenchtejn, pneumologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo, sublinha que o tabagismo é a principal causa evitável de morte e de aposentadoria por doença, no mundo. “Estima-se que mais de 1 bilhão de pessoas fumem no mundo e 50% delas morram até 10 anos mais cedo. Houve uma mudança no mercado de nicotina, com criação de novas formas de consumo, como os cigarros eletrônicos. O tabagismo é uma dependência, portanto

é uma doença e passível de tratamento e controle.”

Para a pediatra pneumologista e professora universitária do IDO-MED Alessandra Cancelier Schneider, já é bem descrita a dependência desses produtos em novos formatos, diferentes do cigarro tradicional. “Bem como já é conhecida uma doença pulmonar, a avali, caracterizada pela lesão pulmonar associada ao uso de cigarro eletrônico. Como sociedade, devemos apoiar os tratamentos para cessação do tabagismo, e propagar informações: tabagismo é

uma doença crônica prevenível, e tem tratamento.”

A Organização Mundial da Saúde recomendou ainda intervenções comportamentais, como um rápido aconselhamento com profissionais de saúde, que deve durar entre 30 segundos e três minutos. Essa conversa deve ser oferecida na rotina de ambientes de cuidados em saúde, além do apoio comportamental mais intensivo, individual, em grupo ou por telefone.

Paulo Yoo, diretor médico do dr. consulta e especialista em gestão em saúde, frisa que é necessário que a população conheça as consequências

Palavra de especialista

Prejuízos incontáveis

Arquivo Pessoal



“Há doenças clássicas relacionadas ao tabagismo. O hábito causa interferências na parte cardiovascular, com aumento de batimento cardíaco, obstrução de artérias, o que pode levar ao infarto e acidente vascular cerebral. A obstrução de artérias em membros podem levar a amputações em casos extremos. No sistema respiratório, pacientes evoluem com bronquite crônica e existem casos de câncer de pulmão, boca, garganta, esôfago e estômago que, em sua maioria, com relação ao tabagismo. Então, além de causar uma dependência química enorme, ela induz uma série de doenças que são muitas vezes irreversíveis.”

Humberto Bogossian, pneumologista do Hospital Israelita Albert Einstein

do tabaco e de outras drogas lícitas. “Evitar o abuso ou o primeiro consumo é essencial para diminuirmos a prevalência do uso. Espero que a diretriz seja mais uma ótima ferramenta de apoio para combater o tabagismo no Brasil, que assim como outras drogas, causam milhares de mortes no país.”

A OMS também sugeriu medidas digitais para combater o tabagismo. Entre as ações citadas, estão mensagens de texto, desenvolvimento e uso de aplicativos para telefone e programas de internet que podem ser utilizados como “complementos ou ferramentas de autogestão”.

QUALIDADE DE VIDA

Comer bem para envelhecer melhor ainda

Envelhecer bem, com qualidade e vitalidade é um desejo frequente, no entanto um estudo liderado pela Harvard TH Chan School of Public Health, nos Estados Unidos, revelou que menos de 10% das pessoas chegam aos 70 anos sem doenças e com boa saúde física, cognitiva e mental. Mas há uma luz no fim do túnel, a pesquisa, apresentada ontem no congresso anual da Sociedade Americana de Nutrição, indicou que adotar uma dieta saudável, por volta dos 40 anos, considerada meia-idade, aumenta em até 84% as chances de viver a velhice com qualidade.

Para o ensaio, a equipe analisou dados de mais de 100 mil pessoas ao longo de três décadas. Os pesquisadores verificaram que indivíduos que comeram a seguir uma dieta saudável a partir dos 40 anos, apresentaram uma probabilidade entre 43% e 84% maior de manter um bom funcionamento físico e mental aos 70 anos.

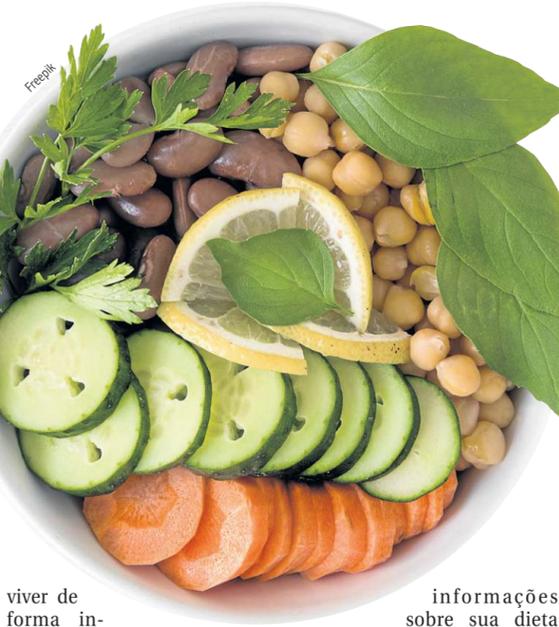
“Pessoas que seguiram padrões alimentares saudáveis na meia-idade, especialmente aqueles ricos em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, tiveram uma chance

significativamente maior de envelhecer de forma saudável”, reforçou, em nota Anne-Julie Tessier, pesquisadora na Harvard TH Chan School of Public Health e líder do ensaio.

Durval Ribas Filho, nutrólogo e endocrinologista, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) e Fellow da Obesity Society FTOS, nos Estados Unidos, frisa que a ingestão de alimentos com compostos bioativos funcionais — como frutas, verduras e legumes — protege o organismo e beneficia a saúde. “Isso gera o retardar de processos oxidativos e processos que levam às doenças crônicas degenerativas são reduzidos. A alimentação é a base para que você tenha uma boa ingestão de antioxidantes que vão lhe proteger.

Equilíbrio

Embora comprovadas as vantagens de uma dieta equilibrada, a nova pesquisa foca no envelhecimento saudável, definido não apenas pela ausência de doenças, mas também pela capacidade de



viver de forma independente e com boa qualidade.

Os cientistas avaliaram mais de 106.000 pessoas desde 1986. Os participantes, que tinham pelo menos 39 anos, sem doenças crônicas, forneceram

informações sobre sua dieta a cada quatro anos. Em 2016, quase metade dos voluntários havia falecido, e apenas 9,2% chegou ou ultrapassou os 70 anos livres de problemas crônicos e com boa saúde geral.

A associação entre dieta de

O prato da dieta planetária consiste em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas vegetais e gorduras saudáveis para garantir longevidade

saúde planetária, focada em frutas, legumes e proteínas vegetais, e o bom envelhecimento não é uma surpresa. “O fato de ter se destacado como um dos principais padrões alimentares associados ao envelhecimento saudável é especialmente interessante, pois sugere que podemos adotar uma dieta que beneficia tanto a nossa saúde quanto o planeta”, detalhou Tessier.

Dinah Ribeiro de Paula, nutróloga e coordenadora dos cursos de Medicina Integrativa e Nutrologia da Faculdade BWS Primum, ressalta que os principais desafios para uma boa alimentação estão relacionados à organização da dieta. Desde a compra de alimentos de boa qualidade até a preparação. O que dificulta também, é o acesso limitado a esses bons alimentos e a falta de entendimento da importância de uma dieta equilibrada.” (IA)

Palavra de especialista

Mudanças de hábitos

Arquivo Pessoal



“A escolha da dieta é influenciada por fatores culturais, familiares, socioeconômicos, marketing, biológicos e fisiológicos. Seguimos padrões passados ao longo da nossa vida, algumas pessoas não têm hábito de comer hortaliças e frutas, de cozinhar, ou comem ultraprocessados em excesso. Mudar hábitos é sempre difícil. A alimentação saudável previne doenças crônicas e complicações, com menos tempo doente e menos exacerbadas, mais saudável a longo prazo. Além disso, as demências também são menos comuns em pessoas com boa alimentação.”

Andrea Pereira, médica nutróloga, em São Paulo, e cofundadora do canal Longidade