

SAÚDE/ Com atendimento gratuito em 80 unidades, rede pública do DF oferece acompanhamento profissional para ajudar quem deseja abandonar o vício. Não é preciso encaminhamento médico para ter acesso ao programa

Esperança contra o tabagismo

» MARIA EDUARDA LAVOCAT

Benefícios rápidos

O empresário Pedro Rezende, 30 anos (nome fictício), começou a fumar narguilé ainda cedo, aos 13 anos, em um hookah lounge perto da escola, que acabou se tornando ponto de encontro entre os alunos. Com o tempo, frequentar aquele lugar deixou de ser algo ocasional e virou hábito. Aos 16 anos, ele foi estudar na Inglaterra, onde fumar cigarro era muito comum entre os jovens, e o narguilé não era tão acessível como no Brasil. Foi nesse contexto que passou do narguilé para o cigarro. Hoje, ele quer parar de fumar — o que é um desafio. Para apoiar quem deseja abandonar o vício, a SES-DF disponibiliza 80 pontos de atendimento distribuídos em todas as regiões do DF. O tratamento é gratuito, aberto a adolescentes, adultos e idosos, e não exige encaminhamento médico.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o cigarro é a principal causa de óbitos evitáveis no mundo, responsável por mais de 8 milhões de mortes por ano. No Distrito Federal, o mais recente boletim epidemiológico sobre o tema, com dados de 2023, estima que cerca de 8,4% da população com 18 anos ou mais seja fumante — o que representa mais de 200 mil pessoas. Apenas em 2024, o Programa de Controle do Tabagismo da Secretaria de Saúde do DF (SES-DF) atendeu 1,7 mil pacientes.

"O que falta, na verdade, é tomar a decisão de forma definitiva, com firmeza. Reconheço que, enquanto essa decisão não vem, o hábito continua. Acredito que, se fosse mais estimulado a procurar tratamento, talvez tivesse sucesso", conta Pedro.

O grupo antitabagismo da Unidade Básica da Saúde (UBS) 1 de Santa Maria, criado em maio de 2024, é aberto a moradores de Santa Maria e do Gama e promove encontros às quintas-feiras, às 9h30, com média de 15 a 20 participantes. Durante as reuniões, são discutidos temas como alimentação, além dos impactos financeiros e sociais do tabagismo. O grupo conta com profissionais de diversas áreas, como farmácia, fisioterapia, fonoaudiologia, nutrição, saúde coletiva e terapia ocupacional, além de residentes do programa multiprofissional em Saúde da Família. O tratamento oferecido pela SES-DF segue protocolos estabelecidos pelo Ministério da Saúde e pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca).

Segundo o pneumologista e chefe da Unidade de Pneumologia do Hospital Regional da Asa Norte (Hran), Paulo Feitosa, parar de fumar traz benefícios expressivos ao organismo, que podem ser notados rapidamente e se acumulam ao longo dos anos. "Apenas 20 minutos após o último cigarro, a pressão arterial e a frequência cardíaca começam a diminuir. Em 24 horas, o risco de infarto começa a cair. Entre duas e 12 semanas, há melhora significativa da função pulmonar e cardiovascular. De um a nove meses, reduzem-se a tosse e a falta de ar, e o sistema de defesa dos pulmões volta a funcionar melhor", detalha.

Com o passar do tempo, os benefícios continuam. Após um ano sem fumar, o risco de doença coronariana cai pela metade. Em cinco anos, o risco de acidente vascular cerebral (AVC) diminui de forma importante. Em 10 anos, o risco de câncer de pulmão é significativamente reduzido, assim como o de câncer de boca, garganta e esôfago. Depois de 15 anos, o risco de doença cardíaca se aproxima ao de uma pessoa que nunca fumou, segundo o médico.

No entanto, ao interromper o hábito, é preciso cuidado. A pneumologista do Hospital Brasília Águas Claras Gilda Elizabeth afirma que não é recomendado tentar parar de fumar sem orientação. "É fundamental a avaliação de um especialista, como um pneumologista, porque a automedicação não é segura e pode trazer riscos. O tratamento para cessação do tabagismo é individualizado", explica.

A nutricionista Camila Demenzuck, 24, conseguiu parar de fumar sem o uso de medicamentos, mas conta que a experiência não foi fácil. "Nos primeiros meses foi muito difícil, porque não é só 'lutar' contra a vontade de fumar — o corpo sente a abstinência. Tive dor de cabeça, ficava mais irritada e sentia desconforto", relata.

Ela começou a fumar na adolescência, aos 15 anos, e manteve o hábito por seis anos, até decidir parar motivada pelos benefícios à saúde, pelo foco nas atividades físicas e pela busca de mais qualidade de vida. "Durante os anos em que fumei, senti uma piora significativa na minha saúde. Ficava indisposta para treinar, vivia doente e percebia que meu rendimento físico era bem abaixo do que poderia ser. Além disso, o cigarro também afetava meu lado emocional, aumentando minha ansiedade", conta.



Paulo Feitosa explica que o tratamento envolve duas frentes principais: a abordagem comportamental e a terapia farmacológica. Entre os medicamentos estão a terapia de reposição de nicotina — por meio de adesivos e gomas — e a bupropiona. "Embora algumas pessoas consigam parar sozinhas, o acompanhamento profissional aumenta muito as chances de sucesso e segurança, especialmente para quem tem comorbidades", completa.

O médico alerta que a terapia de reposição de nicotina deve ser feita sob supervisão e que a pessoa precisa, obrigatoriamente, parar de fumar durante o tratamento. Caso contrário, pode haver sobrecarga de nicotina no organismo, o que potencializa seus efeitos nocivos.

Desafio social

A arquiteta Tamara Alves, 24 (nome fictício), também começou a fumar na adolescência, por volta dos 14 ou 15 anos, por influência social. O que era algo pontual acabou se transformando em dependência. "Você começa porque parece legal, mas continua porque já está viciada", resume. Ela conta que, ao longo do tempo, sentiu impactos diretos na saúde. "Desenvolvi uma espécie de asma sazonal relacionada ao uso do tabaco, o que foi um alerta importante", relata.

Tamara tentou parar de fumar diversas vezes. A primeira tentativa foi por volta dos 21 anos, depois aos 22, aos 23 e agora novamente aos 24. Segundo ela, o processo de parar não foi tão difícil do ponto de vista físico, graças à reposição de nicotina. O maior desafio, porém, está no convívio social.

"Na tentativa mais recente, fiquei quase seis meses sem fumar, mas acabei voltando. Depois desse tempo, acontece algo curioso: o cérebro engana a gente. Você começa a acreditar que consegue fumar 'só socialmente'. Foi assim três vezes. Primeiro um cigarro em um fim de semana, depois no outro, depois de novo... e, quando percebe, voltou ao padrão anterior, fumando com frequência, como antes."

Hoje, ela diz ter uma visão mais realista sobre a própria relação com o cigarro. "Eu entendo que, para mim, não existe fumar socialmente. Existe parar completamente ou voltar ao vício. Reconhecer isso tem sido fundamental para lidar com o processo de forma mais responsável."

Unidades de tratamento do tabagismo por região de saúde do DF

» Região Central

UBS 01 Asa Sul

SGIS 612 Quadra 38 a 39, Asa Sul

Informação no local

UBS 1 Cruzeiro Novo

SNCS - Quadra 611 lote

01, Cruzeiro Novo

segunda-feira - 15h Grupo Aberto*

CAPS - AD - III Candangos

SCS Quadra 5 Bloco B Loja 72, Asa Sul

segunda-feira - 10h Manhã

Hospital Regional da Asa Norte (Hran)

Setor Médico Hospitalar Norte

Q 2 - Asa Norte, Brasília

Informação no local

UBS 01 Ása Norte

SGAN 905 Módulo D Asa Norte

Informação no local

UBS 02 Ása Norte

EQN 114/115

quarta-feira - Tarde Aberto

UBS 03 Vila Planalto (Asa Norte)

Rua Piauí A/E

segunda-feira - Tarde

UBS 05 Granja do Torto

Pq EAT - Lago Norte

Informação no local

UBS 01 Lago Norte

SHIN Q1 3 A/E Lago Norte

Informação no local

Policlínica Lago Sul

SHIS 21/23 A/E Lt E - Lago Sul - DF

Informação no local

Hospital de Apoio de Brasília

AENW 3 Lt. A Setor

Noroeste, Brasília - DF

Público interno

» Centro-Sul

UBS 01 Guará I

QI 6 A/E B Guará I

Informação no local

UBS 02 Guará

QE 23

Informação no local

UBS 03 Guará

QE 38 A/E S/N Guará II

Informação no local

UBS 04 Guará - Lúcio Costa

QECL 0E 2/3 - Guará

Aberto

CPP/SIA

CPP

Público interno

UBS 1 Estrutural

Área Especial 2, Setor Central

Informação no local

UBS 02 Estrutural

SCIA Q 2, 23. Estrutural (ao lado do Conselho Tutelar)

Informação no local

UBS 01 Candangolândia

E/0 5 e 7 AE 01

terça-feira manhã - 9h

UBS 1 Riacho Fundo I

QN 9 A/E 11

quarta-feira - Tarde

UBS 2 Riacho Fundo I

QN 01 Área Especial 01

conjunto 32, número 1

quarta-feira - 16h30

UBS 1 Riacho Fundo II

2ª Etapa QC 6 Conjunto 16 (Paróquia)

terça-feira manhã

UBS 5 Riacho Fundo II

3ª Etapa QC 9 - Riacho Fundo II

Informação no local

» Região Oeste

UBS 01 Brazlândia

Área Rural de Brazlândia - Núcleo

Rural Alexandre Gusmão, Gleba 02

Informação no local

UBS 06 Brazlândia - Almécegas

BR-080/DF-206, Vicinal 505,

Fazenda Almécegas

Informação no local - Grupo Aberto*

» Região Sul

UBS 07 Brazlândia - Incra 8

Informação no local

UBS 08 Torre Brazlândia

Radibrás - Chácara Santa Helena

Capela Rural Oeste S/N

segunda-feira - Tarde 15h

CAPS AD Ceilândia

QNN 16 Área Especial

Guarapuva - Ceilândia Sul

sexta-feira - Tarde 14h

HRC Policlínica II Ceilândia

QNM 27 A/E 01 Amb. de Especialidades

segunda-feira Manhã

UBS 02 Ceilândia

QNN 15 Módulo F A/E, Ceilândia Norte

segunda-feira Tarde - Grupo Aberto*

UBS 03 Ceilândia

St. M QNN 15

Informação no local

UBS 05 Ceilândia

St. M QNN 16

Informação no local

UBS 06 Ceilândia

EQNP 10/14 A/E EFGH

segunda-feira - 9h

UBS 07 Ceilândia

Área Especial E - D - Ceilândia, DF

Informação no local

UBS 08 Ceilândia

EQNP 13