

**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

O empresário Pedro Rezen-de, 30 anos (nome fictício), começou a fumar narguilê 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 narguilê não era tão acessível como no Brasil. Foi nesse contexto que passou do narguilê 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 evitável 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 de 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).

## Benefícios rápidos

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 Demien-zuck, 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 bastante 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

SGAS 612 Quadra 38 a 39, Asa Sul

Informação no local

#### UBS 1 Cruzeiro Novo

SNCES - 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 Asa Norte

SGAN 905 Módulo D Asa Norte

Informação no local

#### UBS 02 Asa Norte

EQN 114/115

quarta-feira - Tarde Aberto

#### UBS 03 Vía Planalto (Asa Norte)

Rua Piauí A/E

segunda-feira - Tarde

#### UBS 05 Granja do Torço

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 Guarã I

Q1 6 A/E B Guarã I

Informação no local

#### UBS 02 Guarã

QE 23

Informação no local

#### UBS 03 Guarã

QE 38 A/E S/N Guarã II

Informação no local

#### UBS 04 Guarã - Lúcio Costa

QELC QE 2/3 - Guarã

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/Q 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 QS 9 - Riacho Fundo II

Informação no local

### » Região Oeste

#### UBS 01 Brazlândia

A/E entre quadra 6/8 Setor

Norte Brazlândia

terça-feira Tarde

#### UBS 02 Brazlândia

Quadra 45, AE, Vila São José

Informação no local

#### UBS 05 Brazlândia - Chapadinha

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\*

#### UBS 07 Brazlândia - Incra 8

Informação no local

#### UBS 08 Torre Brazlândia

Radiobrás - Chácara Santa Helena

Capela Rural. Oeste S/N

segunda-feira - Tarde 15h

#### CAPS AD Ceilândia

QNN 16 Área Especial

Guariroba - 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 QNM 15

Informação no local

#### UBS 05 Ceilândia

St. M QNM 16

Informação no local

#### UBS 06 Ceilândia

EQNP 10/14 A/E EFGH

segunda-feira - 9h

#### UBS 07 Ceilândia

Área Especial E e D - Ceilândia, DF

Informação no local

#### UBS 08 Ceilândia

EQNP 13/17 A/E A, B, C,

D Conj. O Ceilândia

sexta-feira Manhã

#### UBS 09 Ceilândia

EQNP 28/32 A/E Ceilândia Sul

segunda-feira Manhã

#### UBS 10 Ceilândia

QNN 12 A/E 12

Informação no local

#### UBS 11 Ceilândia

QNO 17/18 A/E

Informação no local

#### UBS 16 Ceilândia

Quadra 501 área especial 02

trecho 01, SH Sol Nascente 151

Conjunto B - Ceilândia

Informação no local

#### UBS 17 Ceilândia

EQNP 16/20 Área Especial

E F - Ceilândia Sul

Informação no local

### » Região Sul

#### UBS 01 Santa Maria

Quadra 307, Santa Maria Sul

Informação no local

#### UBS 07 Santa Maria

Condomínio Residencial Santos

Dumont, Av. Brigadeiro Pinto, 1

Informação no local

#### UBS 02 Gama

Quadra 11 A/E Setor Sul, Gama

Informação no local

#### UBS 03 Gama

E/Q 3 e 5 A/E Gama Leste

Informação no local

#### UBS 05 Gama

A/E Leste Setor Central, Gama

quinta-feira manhã

### » Região Leste

#### Hospital Regional Leste

Q2 - Paranoá

Informação no local

#### UBS 1 Itapoã

Quadra 378 conj. L A/E, Itapoã

terça-feira Tarde - Grupo Aberto\* 14h

#### UBS 01 Jardins Mangueiral

SHMA Praça de Atividades II

Lote 01 Jardins Mangueiral

quarta-feira Manhã

#### UBS 1 São Sebastião

Centro de Múltiplas Atividades,

São Sebastião, Brasília - DF

Informação no local

#### UBS 3 São Sebastião

Qd 301, Conjunto 6, Lote

1 - São Sebastião

Informação no local

#### UBS 09 São Sebastião

Rua da Escola 540 Vila Nova

terça-feira - 10h Manhã

#### UBS 02 Paranoá

Quadra 18, Conjunto G, Paranoá

quarta-feira à tarde - Grupo Aberto\*

#### UBS 03 Paranoá Parque

Quadra 2 conj. 06 A/E 04

Paranoá Parque

quinta-feira Tarde

#### UBS 05 Quebrada dos Neres

- Paranoá (área rural)

DF 130 km 32, Quebrada dos

Neres, Paranoá, S/N

Informação no local

### » Região Norte

UBS 4 Planaltina - Estância Nova

Qd 02, Rua A, Área Especial

Informação no local

#### UBS 5 Planaltina - Arapoanga

Quadra 08 Conj. 01

Informação no local

#### UBS 8 Vale do Amanhecer - Planaltina

SH Vale do Amanhecer, Cond.

Vale do Amanhecer, Planaltina

Informação no local

#### UBS 11 Planaltina - Rajadinha

Núcleo Rural Rajadinha II

Informação no local

#### UBS 15 Planaltina - Rio Preto

Núcleo Rural Rio Preto

Informação no local

#### UBS 20 Planaltina

Setor de Áreas Especiais Norte 9A

Informação no local

#### UBS 1 Sobradinho I

Quadra 14 A/E S/N - Sobradinho

quarta-feira Tarde

#### UBS 2 Sobradinho I

Quadra 03 A/E Conjunto D/E

terça-feira Manhã - Grupo Aberto\*

#### UBS 03 Sobradinho I

Nova Colina

Informação no local

#### UBS 02 Sobradinho II

Clínica da Família, Rodovia DF

420, Complexo de Saúde, Setor

de Mansões, ao lado da UPA

quarta-feira Manhã

#### UBS 05 Sobradinho II - St. Mansões

Paróquia São Mateus

quinta-feira Tarde - 9h

#### UBS 06 Sobradinho I - Lago Oeste

Núcleo Rural Lago Oeste, Rodovia

DF 001, Rua 8 Chácara 187

Informação no local

### » Região Sudoeste