

SÉRIE **Por dentro do assunto**

DROGAS



Cartilha sobre tabaco

SENAD
Brasília, 2004

Presidente da República

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministro Chefe do Gabinete de Segurança Institucional

Jorge Armando Felix

Secretário Nacional Antidrogas

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa

Conteúdo e Texto

Beatriz Carlini Marlatt, PhD

Pesquisadora da Universidade Washington, Seattle, USA

Revisão de Texto

Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

Diretora de Prevenção e Tratamento - SENAD

Helena Maria Becker Albertani

Coordenadora-Geral de Prevenção - SENAD

Pesquisa de Recursos Comunitários

Déborah Domiceli de Oliveira Cruz

Projeto Gráfico

Lew Lara

Ilustração

Toninho Euzébio

Diagramação

Ponto Dois Design Gráfico

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas está lançando a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos, dirigidos a públicos específicos.

Esta série de oito cartilhas, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população, e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento das questões de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa
Secretário Nacional Antidrogas

TABAGISMO

No Brasil, enquanto cerca de um quarto da população adulta fuma, os outros três quartos, que não fumam, dedicam parte de seu tempo criticando os usuários de cigarro. Fumar é considerado um “vício” para algumas pessoas e uma questão de direito de escolha e liberdade para outras.

Muitos fumantes acreditam ter direito de fumar, em ambientes fechados, perto de crianças e mulheres grávidas. Quando criticados, reagem com ressentimento.

Da mesma forma, muitos não fumantes se irritam, mesmo quando alguém está fumando na praia, num parque, em espaços onde a fumaça é facilmente dispersa. E estes, quando suas críticas não são ouvidas, também reagem com ressentimento.

Esta cartilha apresenta dados atualizados e científicos sobre esse tema tão relevante e, ao mesmo tempo, tão delicado.



As influências sociais e o cigarro

O hábito de fumar é promovido como um exercício de autonomia, de liberdade e como um símbolo de desafio às normas vigentes.

Por essa razão, a adolescência e a juventude são as faixas etárias mais suscetíveis à influência, tanto dos amigos como da publicidade, para experimentar e usar cigarros.

A busca de novas emoções, de integração com grupos de pares e de questionamento de padrões e regras, muitas vezes, aliada à falta de informação adequada sobre o assunto, leva muitos jovens, de ambos os sexos, a iniciar o hábito de fumar.

Esse comportamento não é influenciado apenas pela propaganda direta, mas também pelas as imagens apresentadas nos programas de televisão e nos filmes, nos quais heróis, heroínas ou personalidades famosas aparecem fumando e evidenciando a possível associação entre o *glamour* ou o sucesso e o fato de ser fumante.

A vulnerabilidade dos mais jovens a essas imagens e a alta possibilidade de ficar dependente da nicotina, presente no cigarro, indicam a necessidade de ter uma visão crítica diante dessa realidade.



A legislação brasileira

Felizmente para nós, brasileiros, a distribuição e publicidade de cigarros são regulamentadas, no nosso País, por uma das políticas mais ousadas do mundo contemporâneo, só comparada à do Canadá, em termos de proteção da sociedade. No Brasil, a propaganda de cigarros é proibida em todos os veículos de comunicação, as companhias de cigarro não podem patrocinar eventos culturais ou esportivos e os lugares onde é permitido fumar são regulamentados por lei.

O Ministério da Saúde exige que todo o verso dos maços de cigarros apresente ilustrações sobre conseqüências negativas do tabagismo, acompanhadas de uma frase de advertência.

Além disso, na tentativa de desencorajar o consumo, os impostos sobre os cigarros no Brasil contribuem para que o preço seja mais elevado do que as leis naturais de mercado determinariam.

Essas medidas tão corajosas, no entanto, às vezes são contrabalançadas por afirmações ou medidas destinadas a minimizá-las.

Várias marcas de cigarro brasileiras, por exemplo, incluem adesivos-brinde dentro do próprio maço, com temas visualmente agradáveis, para serem colados sobre as fotos que ocupam o verso da embalagem de cigarros, como as que mostram fumantes em estado terminal de saúde.

Algumas outras marcas incluem em seus maços um pequeno texto sugerindo que as pessoas consumam seus produtos de forma moderada, exercendo sua liberdade de escolha. Esse apelo contraria décadas de pesquisa na área que vêm demonstrando que somente uma pequena minoria de fumantes consegue fumar moderadamente, devido ao alto potencial de dependência causada pela nicotina.

Existem também pressões internacionais que podem contribuir para enfraquecer nossos esforços, especialmente no que se refere aos eventos culturais e esportivos, inclusive por meio de ameaças de impedir a divulgação mundial pelos órgãos de comunicação.

Todas essas tentativas não são, no entanto, argumento para desistir da regulamentação do produto. Ela visa proteger nossa saúde e retirá-la só prejudicaria a situação ainda mais.



O que tem dentro do cigarro? Conhecendo melhor o que você coloca na sua boca

A noção de que o cigarro nada mais é do que a folha de uma planta (o tabaco), picada e enrolada em papel, é simplista.

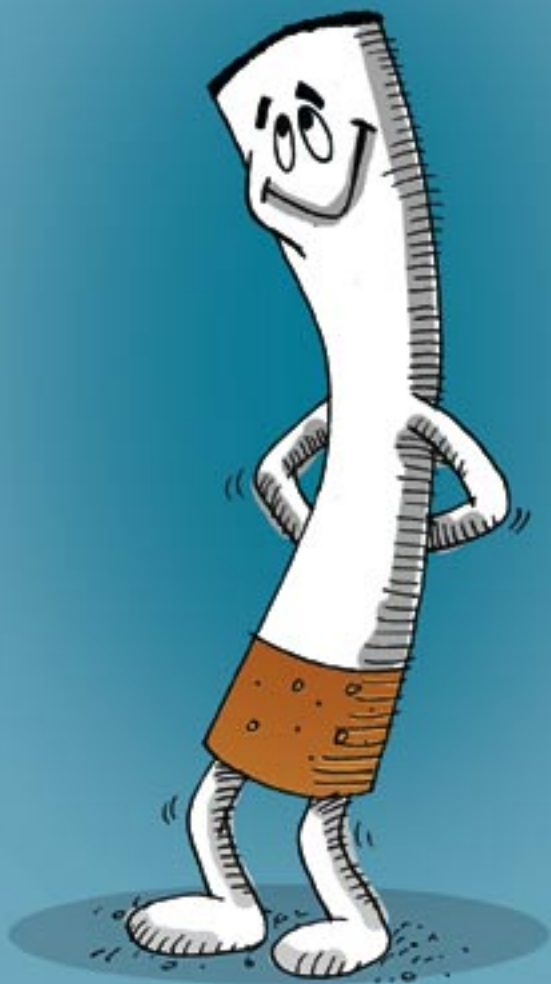
O processo de produção do cigarro industrial envolve muitos passos e processos químicos e a adição de vários produtos conhecidos mas, em geral, não associados com cigarros.

Ao ser queimado, o tabaco produz uma fumaça composta de, pelo menos, 4.800 componentes (identificados até 2002), sendo 68 deles já identificados como reconhecidamente carcinogênicos (que provocam câncer).

Alguns desses aditivos são:

- Amônia – também usada em produtos para desinfetar banheiros
- Acetona – também usada para remover esmaltes e tintas
- Arsênico – inseticida, também venenoso para seres humanos
- Cianeto – veneno usado em câmaras de gás durante a Segunda Guerra Mundial
- Tolueno – solvente industrial
- Butano – usado como gás de isqueiro
- Monóxido de carbono – gás tóxico emitido na fumaça de carros
- DDT - inseticida
- Naftalina – produto que usamos para matar traças e baratas
- Cadmium – usado em baterias de carro.

Além desses, existem outros componentes que estão presentes apenas nos cigarros, como é o caso do alcatrão e da nicotina.



Nicotina: tão inocente, mas tão cheia de culpa

A nicotina, aparentemente, não faz mal para ninguém. É um estimulante leve, que traz poucos riscos à saúde, mesmo quando usada regularmente.

Mas, por outro lado, a nicotina é uma das drogas mais sedutoras que existem. Seu maior problema está na sua capacidade de causar dependência, que é altíssima. Algum tempo de uso... e pronto. Fica muito difícil largar.

Estudos mostram que cerca de 70% dos atuais fumantes gostariam de parar de fumar e que 90% dos atuais fumantes começaram a fumar na adolescência, com a intenção de só fumar alguns cigarros e parar quando quisessem.

E aí está o poder da nicotina. Seu potencial de induzir a dependência nos seus usuários é tão forte que mais de 85% daqueles que fumam, o fazem diariamente. Enquanto isso, entre os usuários de cocaína, menos de 10% fazem uso diário.



É mesmo verdade que fumar provoca rugas?

À medida que a expectativa de vida aumenta no mundo, dermatologistas vêm investigando as melhores maneiras de se manter a elasticidade e o tônus da pele depois de uma certa idade. Já há duas décadas trabalhos científicos vêm pesquisando o impacto, causado pelo hábito de fumar, na pele, principalmente

do rosto. Os resultados deixam pouca margem para dúvida: fumantes apresentam bem mais precocemente rugas no rosto e aparência da pele envelhecida, quando comparados com pessoas da mesma idade que não fumam.

Muitos pesquisadores vêm tentando entender os motivos desse resultado indesejado, principalmente para aqueles que acham fumar um ato socialmente atraente e de certo modo “sexy”. Pesquisadores japoneses acham que o cigarro provoca uma quebra na harmonia da matriz de tecidos de conexão, o que seria a base molecular para envelhecimento precoce. Alguns europeus acreditam que a associação ruga-tabaco é especialmente forte nos fumantes que estão constantemente expostos ao sol. Alguns estudiosos consideram que o impacto é maior na pele de mulheres. Qualquer que seja o mecanismo, portanto, parece haver um razoável consenso de que pele jovem, ou pelo menos conservada, não combina com uso de cigarros.

Assim, talvez valha a pena repensar um tipo de mecanismo muito freqüente quando se discute sobre cigarros: receio de parar de fumar por medo de engordar, o que, muitas vezes, de fato acontece. Infelizmente, como muitas outras coisas na vida, os prós e contras de cada situação tornam qualquer decisão complexa.

Mas se o critério a ser adotado for a aparência atraente e jovial, pode ser que valha à pena preferir uma pele saudável a uma silhueta esguia, uma vez que é bem mais fácil perder peso do que rugas.



Saúde: quando o assunto é cigarros, não se pode deixar de falar nisso

A nicotina é uma droga diferente não só pelos motivos detalhados acima, como pelos prejuízos associados ao seu uso. Fumar cigarros não faz ninguém ficar violento ou incapaz de dirigir carros ou de operar máquinas que exijam coordenação motora. O consumo de cigarros também não está relacionado com sexo sem proteção, com problemas com a polícia ou com acidentes de trânsito.

Esse perfil específico da nicotina e o fato de ser vendido legalmente, em lugares públicos, torna o cigarro tolerado. Quantas vezes não se ouve: “antes ter meu filho fumando do que bebendo” ou “eu não uso drogas nem sou promíscuo, só gosto mesmo é do meu cigarrinho”.

Mas, se é verdade que o impacto dos cigarros na vida dos fumantes e de suas famílias não está relacionado com crimes e acidentes, o prejuízo causado pelo o uso de cigarros é, na maioria dos casos, devastador.

Os cigarros e as armas de fogo são as duas únicas mercadorias produzidas legalmente que, se forem usadas conforme os seus fabricantes recomendam, matam.

De cada três adultos vivos que começaram a fumar durante a adolescência ou juventude e não pararam até hoje, um irá morrer precocemente, por doenças causadas pelo cigarro. Os outros dois adultos irão morrer por outras causas, mas vão ter muito mais problemas de saúde do que os não fumantes da mesma idade.

As chances de se morrer pelo uso de cigarro (1 em 3) é duas vezes maior do que a chance de se morrer fazendo “roleta russa” (1 em 6 - numa arma de fogo que carrega seis balas). Mas como a morte não ocorre imediatamente, a conexão entre o comportamento (fumar) e sua conseqüência (morte precoce) é mais difícil de ser estabelecida. No caso do uso de cigarros, tem-se a ilusão de que se pode “desistir da roleta russa” a qualquer momento, parando de fumar. Obviamente a possibilidade de parar de fumar é real, mas, infelizmente, bem menos freqüente do que seria desejável: 90% dos fumantes que tentam parar de fumar, a cada ano, falham nos seus esforços.



Cigarros com filtros, light ou de baixos teores

Os cigarros com filtro foram introduzidos a partir dos anos 50, quando se iniciou o movimento de conscientização do risco do tabaco à saúde. Os fabricantes de cigarros lançaram os cigarros com filtro, garantindo que ele tinha o poder de absorver os componentes tóxicos da fumaça, sem alterar o sabor.

No fim dos anos 60, a indústria introduziu cigarros com baixos teores de alcatrão e nicotina. Os baixos teores eram garantidos e comprovados por meio de medidas científicas, usando máquinas de precisão.

Essas novas modalidades de cigarro têm tido grande sucesso. Fumantes preocupados com sua própria saúde, muitas vezes, preferem esses cigarros e acreditam que, de fato, estão usando um produto que faz menos mal à saúde do que os cigarros tradicionais.

Infelizmente, anos de pesquisa sobre o assunto vem documentando, claramente, que esses cigarros são absolutamente iguais aos outros em termos de riscos à saúde.

Os motivos são simples. Os fumantes, dependentes da nicotina, estabelecem um mecanismo de compensação ao fumar esses cigarros: fumam com maior intensidade, tragam mais devagar, retendo a fumaça no pulmão por mais tempo, fumam o cigarro até o finzinho e, muitas vezes, tapam os orifícios que os filtros de cigarros tem nas laterais, com os dedos ou a boca. Em geral, todos esses mecanismos não são conscientes. São adaptações de comportamento, necessárias quando se muda o produto (cigarros), mas não a relação de dependência que seus usuários estabeleceram com ele.

Os cigarros *light*, ou com filtro, provocam o mesmo número de mortes e doenças que os cigarros tradicionais.



Se você já fuma

Muita gente consegue parar de fumar. A maioria pára por conta própria, com ajuda da família ou dos amigos, por conselho médico, pela vontade de viver mais e com mais saúde, para ver os filhos crescerem.

Não são muitos os que conseguem parar na primeira tentativa, mas com insistência e perseverança, aqueles que tentam vão aprendendo com seus erros e um dia... alcançam o sucesso.

Atualmente, o mercado dispõe de produtos que liberam nicotina de forma menos prejudicial à saúde, como os adesivos transdérmicos ou as gomas de mascar. Para alguns, esses produtos podem ajudar muito. Esses produtos ajudam algumas pessoas a primeiro lidarem com a mudança de hábito, deixando de fumar nas ocasiões em que estavam acostumados, para depois tratar a dependência à nicotina, que ainda está sendo liberada, mas não através dos cigarros.

Existem também medicamentos que podem ser prescritos pelo seu médico e ajudar a parar de fumar.

A cartilha “Mudando Comportamentos”, desta série produzida pela SENAD, pode ser útil neste processo: auxilia o fumante a fazer um plano de ação, a monitorar suas dificuldades, a ter clareza dos seus objetivos.

Vale à pena tentar. Como podemos ver no quadro a seguir, seu corpo começa a se beneficiar quase imediatamente e os benefícios de continuar sem fumar vão aumentando ano a ano.



Como seu corpo reage quando você pára de fumar.

20 minutos depois do seu último cigarro

Seu batimento cardíaco fica menos acelerado.

12 horas depois

Níveis de monóxido de carbono voltam ao normal no seu sangue.

De 2 semanas a 3 meses depois do seu último cigarro

Seu risco de morrer de ataque cardíaco começa a diminuir.

Suas funções pulmonares começam a melhorar.

De 1 a 9 meses depois do seu último cigarro

Tosse e falta de ar diminuem.

1 ano depois do seu último cigarro

Seu risco de contrair doenças coronarianas já é metade do que era quando você fumava.

5 anos depois de parar

Seu risco de derrame é reduzido para o de um não fumante de 5 a 15 anos antes de parar de fumar.

10 anos depois de parar

A chance de morrer por câncer de pulmão é metade do que a de um fumante. Os riscos de morrer de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, fígado e pâncreas diminuem.

15 anos depois de parar

Seu risco de contrair doenças coronarianas é o mesmo do de alguém que nunca fumou na vida.

Alguns dados que podem interessá-lo

- A estimativa oficial da Organização Mundial da Saúde - OMS é de 1,1 milhões de fumantes no mundo, aproximadamente um terço da população com 15 anos ou mais.
- Globalmente, a OMS calcula que aproximadamente 47% dos homens e 12% das mulheres, com 15 anos ou mais, fumem.
- A OMS estima que, desde 1990, as doenças causadas pelo uso de cigarros vêm resultando na morte de 3 milhões de pessoas por ano. Setenta por cento dessas mortes ocorrem em países em desenvolvimento.
- Embora o câncer de pulmão seja a doença mais associada ao tabagismo, tudo indica que as pessoas morrem mais de outros problemas derivados do cigarro do que de câncer de pulmão: os dados de países desenvolvidos para o ano de 1995 mostram que ocorreram 514.000 mortes por câncer de pulmão e 625.000 mortes por problemas cardíacos e vasculares, resultantes do uso de cigarros.

Palavras finais

Fumar é um hábito muito difundido no Brasil e em todo o mundo e é importante conhecer não apenas as causas disso, como as conseqüências para a saúde individual e coletiva.

Os dados apresentados nesta cartilha podem ser um bom motivo para você pensar antes de acender seu primeiro cigarro. Ou, quem sabe, apagar o último.

RECURSOS COMUNITÁRIOS

Apresentamos, abaixo, algumas indicações de instituições públicas, privadas e órgãos não-governamentais das quais você poderá dispor na sua cidade ou região caso queira obter maiores informações sobre o assunto abordado nesta cartilha ou conhecer os locais de atendimento.

Centros de informação / orientação / atendimento

- **SENAD - Secretaria Nacional Antidrogas**

Palácio do Planalto - Anexo II - Sala 267

CEP: 70.150-901 - Brasília - DF

Central de Atendimento - 0800-61 43 21

www.senad.gov.br

- **Conselhos Estaduais de Entorpecentes/Antidrogas**

– **CONEN's/CEAD's**

- **Conselhos Municipais de Entorpecentes/Antidrogas**

– **COMEN's/COMAD's**

Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado consulte o site:

www.obid.senad.gov.br

- **INCA - Instituto Nacional do Câncer**

Central de Atendimento: 0800 7037033

www.inca.org.br

- **Secretaria Estadual de Saúde**
Conselho Estadual de Saúde
Secretaria Municipal de Saúde
Conselho Municipal de Saúde
Você poderá identificar os locais de atendimento:
www.Conselho.saude.gov.br

- **Centros de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas**
– CAPSad
Disque Saúde: 0800 611997
Informações e endereços: www.saude.gov.br

- **Movimento Integrado de Saúde Mental Comunitária -**
MISMEC
Tel: (61) 328 6161
www.mismecdf.org

- **Fumantes Anônimos**
[http://www.nicotine-anonymous.org/publications_](http://www.nicotine-anonymous.org/publications_portuguese.asp)
[portuguese.asp](http://www.nicotine-anonymous.org/publications_portuguese.asp)

- **Alcoólicos Anônimos**
Central: Av Senador Queiroz, 101, 2º andar, cj 205
Caixa Postal 3180 São Paulo CEP 01060-970
Tel: (11) 3315-9333
www.alcoolicosanonimos.org.br

- **Al-Anon e Alateen (Grupos Familiares do Brasil)**

Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:

www.al-anon.org.br

- **Narcóticos Anônimos**

Central: (11) 5594-5657

www.na.org.br

- **Amor-Exigente** (para pais e familiares de usuários de drogas)

Para todo o Brasil: (0xx19) 3252-2630 (Secretaria Nacional - Febrae)

www.amorexigente.org.br

Leituras recomendadas

Drogas - mitos e verdades. Beatriz Carlini Cotrim. São Paulo: Ática, 1998.

Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas. CEBRID/SENAD. Brasília. 2004.

Drogas Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar. DP Maluf, Takey EH, Humberg LV, Meyer M, Laranjo THM. São Paulo: Cia Editora, 2002.

123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula. Içami Tiba. São Paulo: Editora Scipione. 2003.

Liberdade é poder decidir. Maria de Lurdes Zemel, FTD, 2000.

Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas. Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: olho D'Água, 1991.

Drogas: maconha, cocaína e crack. Ronaldo Laranjeira. São Paulo: Contexto, 1998.

O que é toxicomania. Jandira Masur. São Paulo: Brasiliense, 1986.

Tabagismo. José Rosemberg. São Paulo: Almed-USP, 1981.

Obrigada por fumar. Christopher Buckley. Cia das Letras, 1996.

Filmes

- **A corrente do bem**, 2000.
Direção: Mini Leder
- **Diário de um adolescente**, 1995.
Direção: Scott Kalvert
- **28 dias**, 2000.
Direção: Betty Thomas
- **Quando Um Homem Ama Uma Mulher**, 1994.
Direção: Luis Mandoki
- **Por volta da meia noite**, 1986.
Direção: Bertrand Tavernier
- **Cazuza - O Tempo Não Pára**, 2004.
Direção: Sandra Werneck e Walter Carvalho
- **Todos os Corações do Mundo**, 1995.
Direção: Murillo Salles
- **Despedida em Las Vegas**, 1996.
Direção: Mike Figgis
- **Traffic**, 2000.
Direção: Steven Soderbergh
- **O Informante**, 1999.
Direção: Michael Mann

Sites

SENAD - Secretaria Nacional Antidrogas

www.senad.gov.br

OBID – Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas

www.obid.senad.gov.br

Hospital Israelita Albert Einstein

www.einstein.br/alcooledrogas

UNIAD - Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas

www.uniad.org.br

Liga de apoio ao abandono do cigarro

www.vidasemcigarro.8m.com

