

Você pode parar de fumar

Prof. Dr. José Rosemberg

Professor Titular de Pneumologia da PUC/São Paulo

Presidente da Comissão de Tabagismo da Associação Médica Brasileira

É uma alta deferência prefaciá-lo este importante livro "Você pode parar de fumar", da autoria do Prof. Dr. Clovis Botelho. Esta é significativa obra de divulgação, de leitura simples e compreensível, na qual abordam-se os principais aspectos do tabagismo: toxidez do tabaco, seus malefícios à saúde, as principais doenças tabaco-relacionadas, a dependência da nicotina, os sintomas desagradáveis ao suspender o consumo de tabaco, as recaídas voltando a fumar e as vantagens da melhor qualidade de vida quando se deixa de fumar.

O Autor conta como começou a fumar durante a adolescência, o que constitui exemplo típico de que o tabagismo é doença pediátrica. Isso porque 99% dos tabagistas começam a fumar entre os 12 e 18 anos e, logo em seguida, mais de 90% já estão nicotino-dependentes, tornando-se escravos do consumo de tabaco. De modo geral, a dependência da nicotina atinge graus mais intensos que a da cocaína e heroína. A Psiquiatria define essa dependência como "distúrbio mental de uso de substância psicoativa" e a Medicina a qualifica como "doença crônica com remissões continuadas".

Há no mundo mais de um bilhão e 300 milhões de fumantes, sendo que cerca de um bilhão estão nicotino-dependentes. No Brasil temos 30 milhões de fumantes, sendo 25 milhões dependentes da nicotina. Essa dependência é que mantém o consumo de tabaco que, pelas doenças que provoca, é responsável por 5 milhões de mortes por ano no Mundo, sendo 200 mil no Brasil.

Pela gravidade da epidemia tabágica compreende-se o elevado mérito desta monografia, por se

dirigir ao grande público, alertando-o dos dramáticos malefícios do consumo de tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, fumo de mascar e de aspirar), expondo as dificuldades de deixar de fumar, os procedimentos práticos para a cessação de fumar e, por outro lado, as vantagens pela volta de boa qualidade de vida e de seu maior prolongamento. Está comprovado que os fumantes têm suas vidas encurtadas, perdendo em média de 20 a 25 anos de expectativa de vida.

Este livro, com sua mensagem educativa, deve ser integrado nas ações do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, porque visa alertar o público dos graves malefícios causados pelo tabaco e da necessidade de abandoná-lo o quanto antes. Obras de divulgação sobre o tabagismo, como a presente, são pouco frequentes no nosso meio e, por isso, sua importância e atualidade são muito grandes. Ela se integra nas recomendações constantes da Convenção Quadro de Controle do Tabaco, aprovada na Organização Mundial de Saúde por 192 países, inclusive o Brasil.

O Prof. Dr. Clovis Botelho, que já possui larga contribuição no combate do tabagismo pelas suas pesquisas, livros, artigos e conferências, acrescenta com esta monografia mais um importante marco, cooperando para constituir uma sociedade conscientizada de que fumar é uma atitude anti-social, por fazer mal a quem fuma e aos que com este convivem. Afinal, com esta publicação, o Prof. Clovis luta para erradicar o tabagismo, que tantas e tão preciosas vidas tem ceifado no Mundo e no Brasil.

