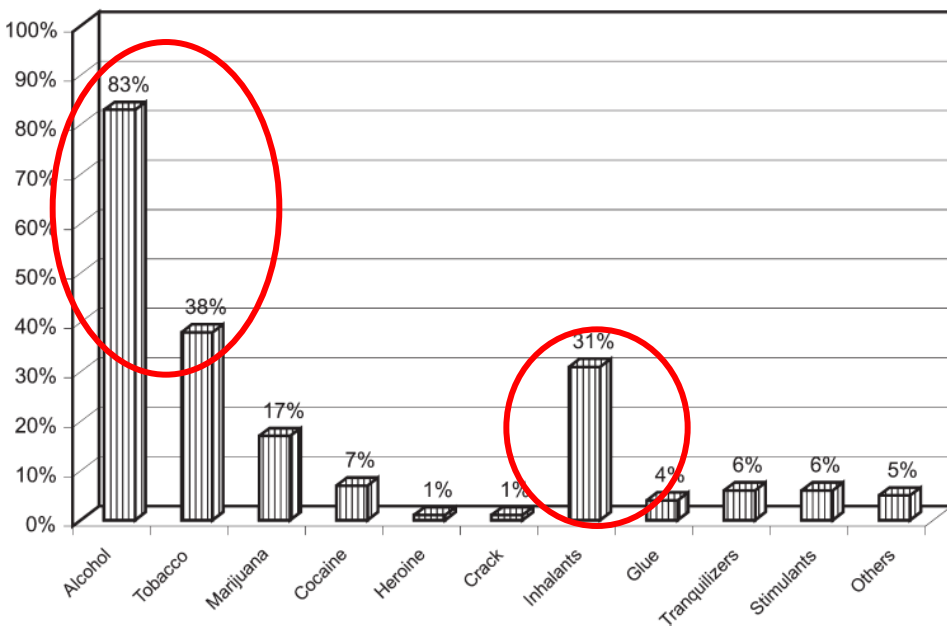




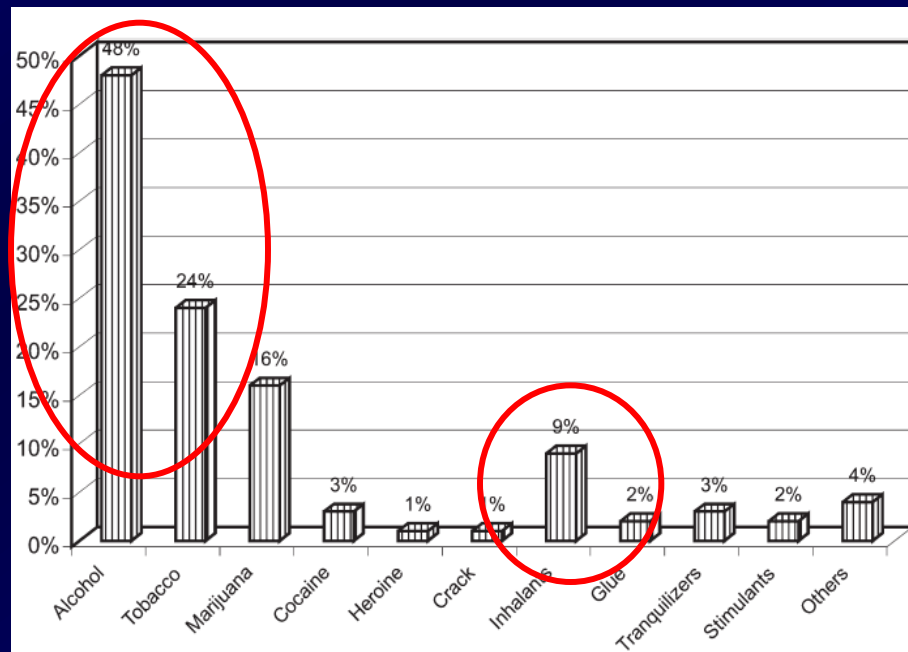
# USO DE ÁLCOOL E DROGAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS



Panorama anterior

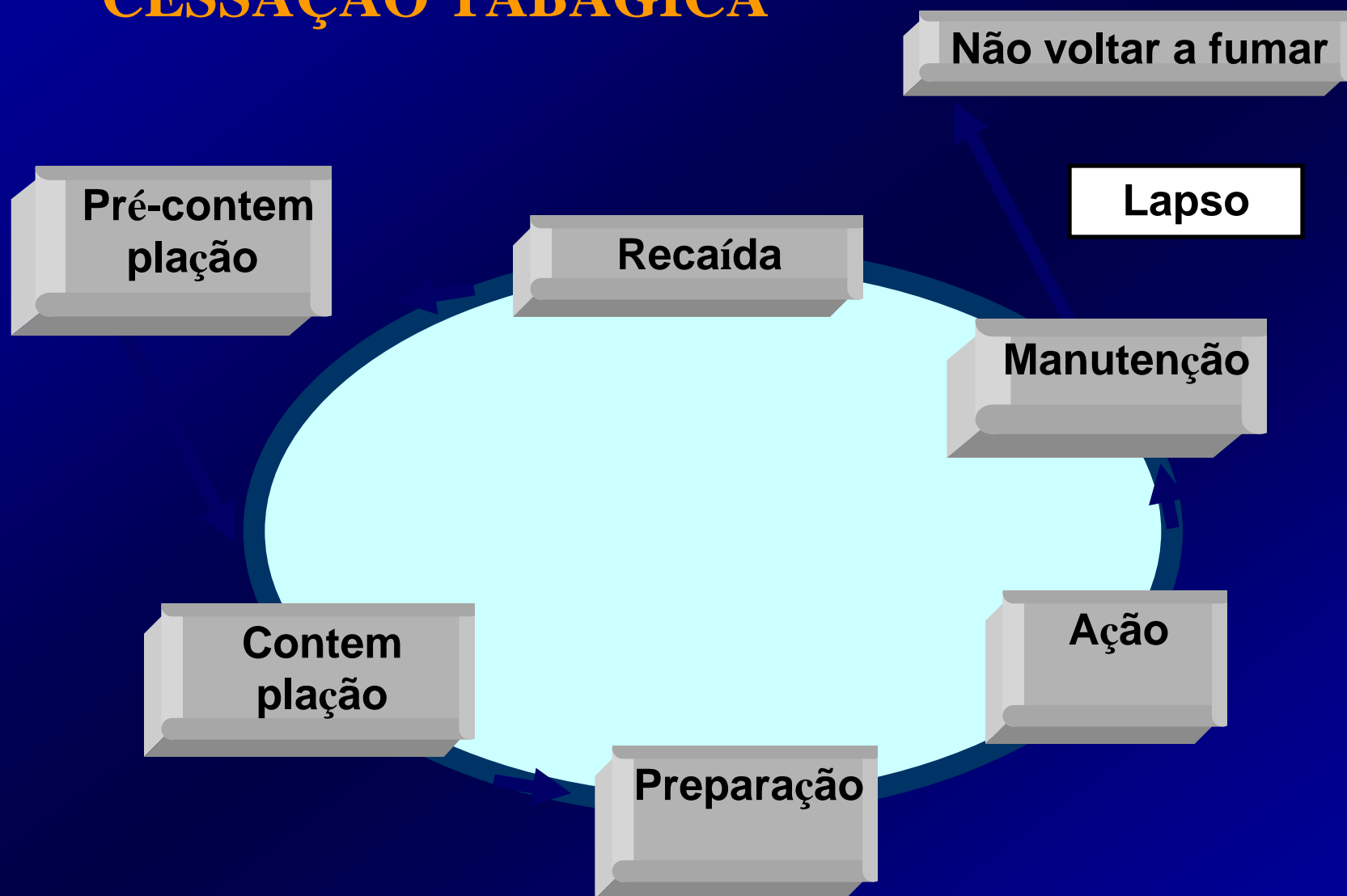


Panorama atual



Variável	Categoria	Uso de álcool			Uso de tabaco		
		Não %	Sim %	p	Não %	Sim %	p
Sexo	Masculino	14,6	85,4	0,400	75,7	24,3	0,237
	Feminino	15,5	84,5		78,0	22,0	
	Total	15,1	84,9		77,1	22,9	

# FASES DE PREPARAÇÃO PARA A CESSAÇÃO TABÁGICA



# Terapêutica de Substituição da nicotina

## Dependência da Nicotina

*A maior parte dos cigarros não são fumados por prazer mas por dependência: fumar é adictivo: Fumar de forma regular é uma doença tal como o alcoolismo.*

- Dependência Neuro-farmacológica
- Dependência Psico-comportamental



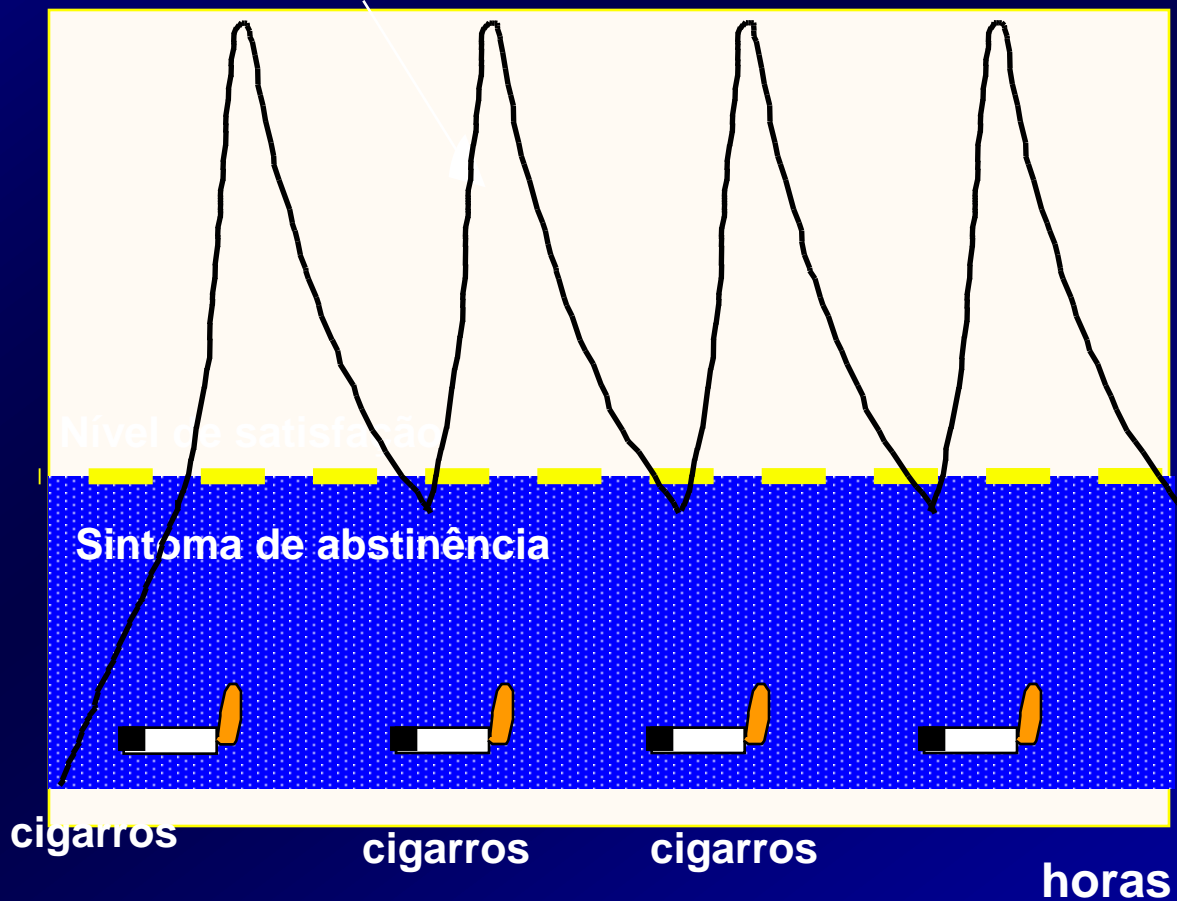
# Descida no nível de nicotina leva ao consumo de tabaco

• Por vezes, o fumador não fuma por prazer.

• Muitos cigarros são fumados para evitar a sensação desagradável relacionada com a privação de nicotina.

• O comportamento de um fumador dependente que está a sofrer de sintomas de abstinência é igual ao de outras drogas.

## Concentração da nicotina no sangue



# SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

- **pelo menos, 4 dos critérios seguintes :**
  - humor depressivo
  - insônia
  - irritabilidade, frustração, raiva
  - ansiedade
  - dificuldades de concentração
  - agitação
  - redução do frequência cardíaco
  - aumento do apetite e/ou rápido ganho de peso
- Estes sinais causam um sofrimento clínico e por vezes, uma alteração do funcionamento social ou familiar.
- Estes sinais não são explicados por uma doença mental.

# TERAPIA ANTI-TABÁGICA no HU da USP

Lotufo,JPB e cols - HU USP 2005

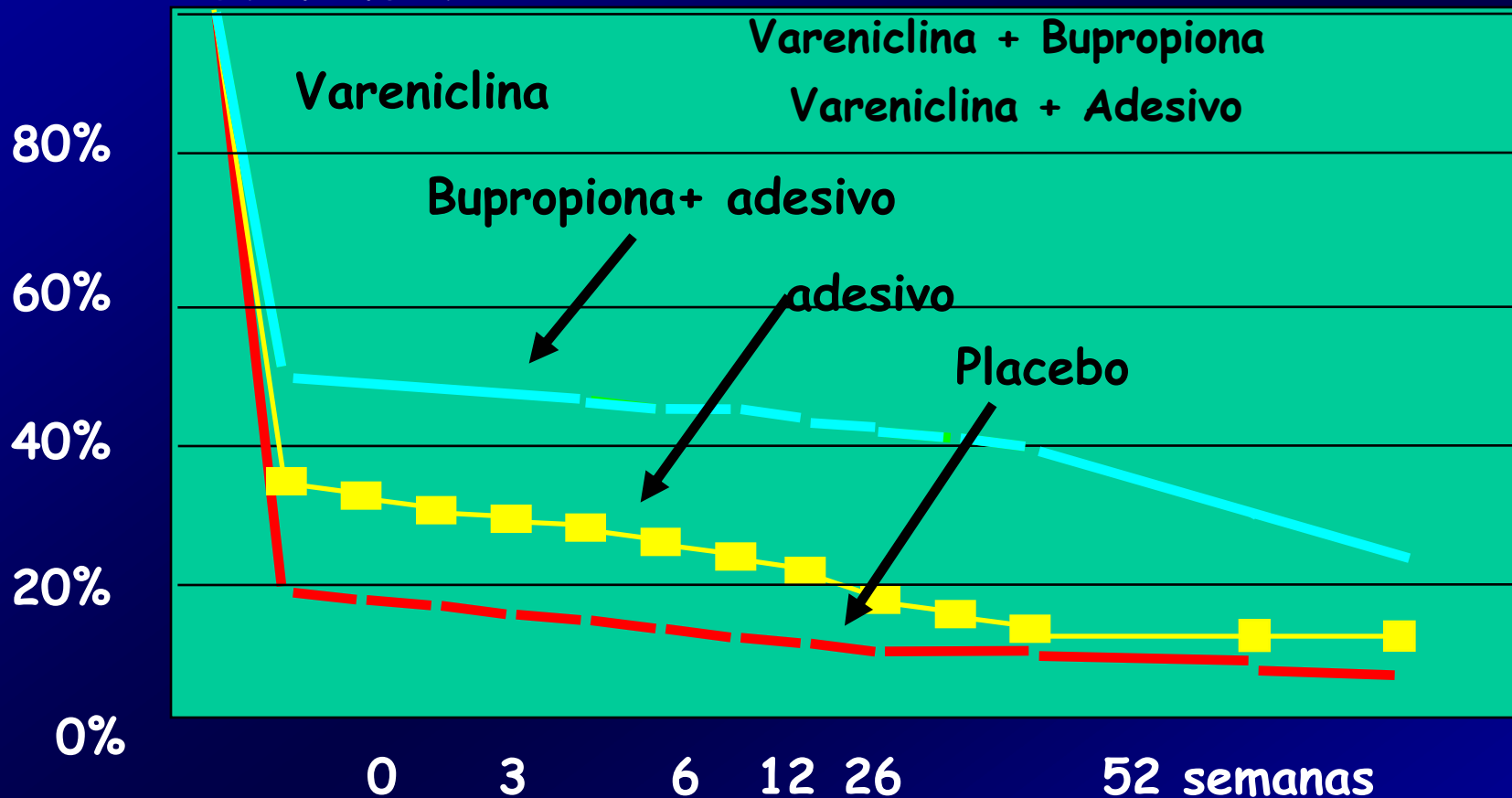
- **TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**
  - **REPOSIÇÃO DE NICOTINA** goma de mascar  
adesivo  
bupropiona

## CESSAÇÃO AGUDA DO TABAGISMO:MOTIVAÇÃO

GRUPO SEM MEDICAÇÃO	35%
GRUPO COM MEDICAÇÃO GRÁTIS	67.5%

# Estudo comparativo: Bupropiona vs TSN

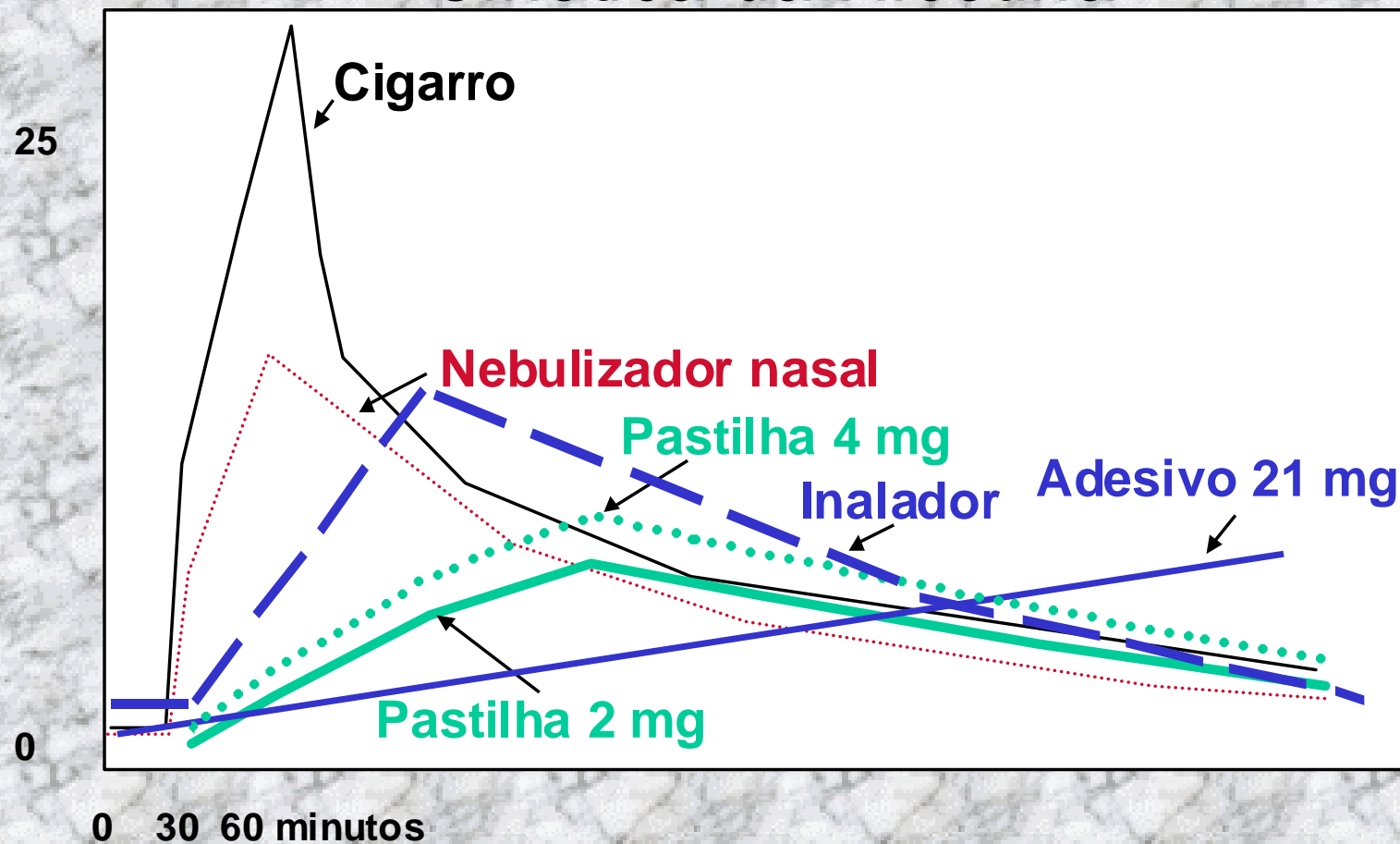
## Abstinência



Fonte : Jorenby NEJM 1999, 340, 685

Nicotina plasmática  
ng/ml

# Cinética da Nicotina • Russel

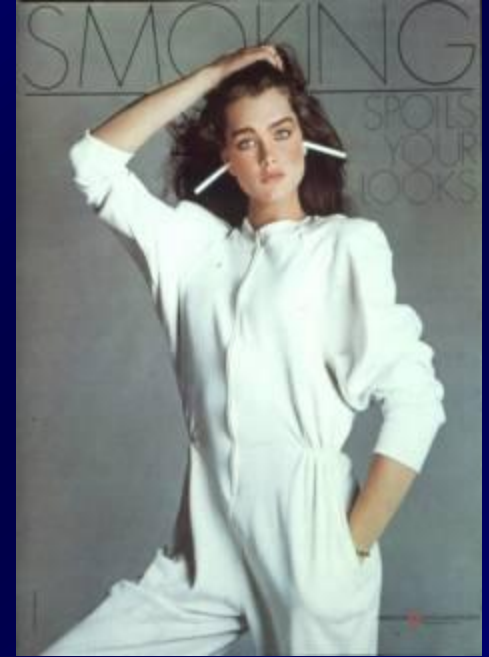




# Adolescentes

**A maioria dos adolescentes fumantes é viciada em nicotina**

- **Fumo porque quero**
- **a hora que quiser parar, eu paro**



## Opinião de pais fumantes

**“Espero que meus filhos não fumem, mas o cigarro é a menor das minhas preocupações.”**

**“Gostaria que meu filho não fumasse, mas estou feliz por ser apenas cigarro.”**

# EFEITOS DO NÍVEL DE ÁLCOOL NO SANGUE (NAS)



**0,04 %**  
Hálito alcoólico  
Calmo  
Ligeiramente "alto"



**0,06 %**  
Julgamento prejudicado  
Cabeça leve  
Rosto vermelho  
Legalmente intoxicado



**0,10 % - 0,15%**  
Embragado  
Andar cambaleante  
Sente-se pesado



**0,20 % - 0,25%**  
Alto risco de *blackouts*  
(amnésia) e acidentes  
Sente-se péssimo

**MARATOMBA**



**Mais que 0,35%**  
Perda da consciência  
Paralisia  
Risco de morte

**Todo alcoólatra se acha um bebedor social**

<b>Dose (g/l)</b>	<b>Equivalente</b>	<b>Efeitos</b>
0,2 a 0,3	1 copo de cerveja, 1 cálice de vinho, 1 dose de destilada	Prejuízo na percepção de distância e velocidade
0,31 a 0,5	2 copos de cerveja, 2 doses de destilados	Diminui o campo visual. Sensação de calma e satisfação
0,51 a 0,8	3 ou 4 copos de cerveja, 3 doses de uísque	Reflexos retardados, tendência a agressividade
0,81 a 1,5	Grandes quantidades de bebida alcoólica	Incapacidade de concentração
1,51 a 2	Grandes quantidades de bebida alcoólica	Embriaguez. Dupla visão
2,1 a 5	Grandes quantidades de bebida alcoólica	Embriaguez profunda. Coma alcoólico



# ALGUMAS ESTATÍSTICAS DO ÁLCOOL NO BRASIL



**60% dos acidentes de trânsito**

**54% dos acidentes de trabalho**

**80% das ocorrências policiais envolvendo violência**

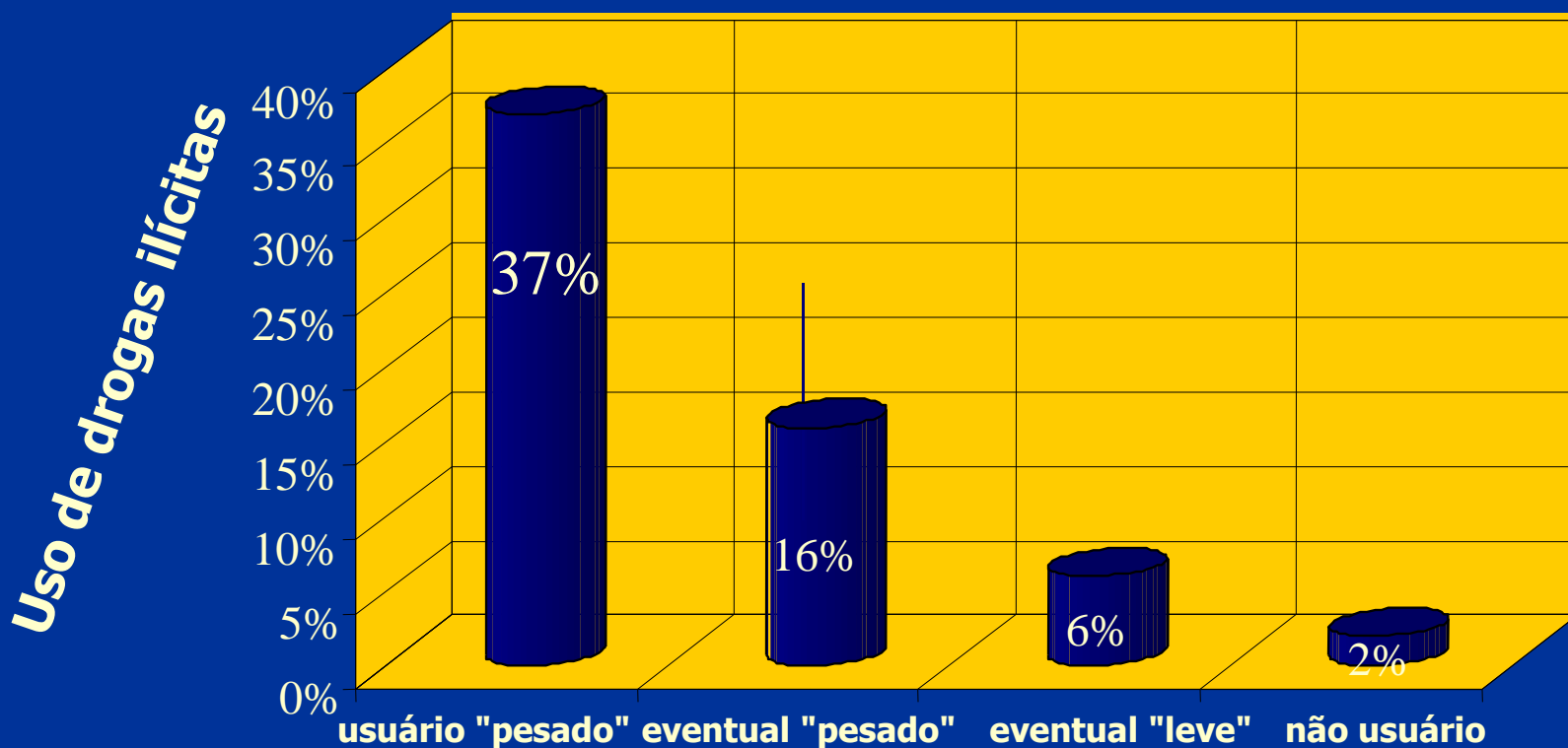
**20% dos pedidos de divórcio**

**25% dos suicídios**

# Dez maiores Problemas Sociais de São Paulo

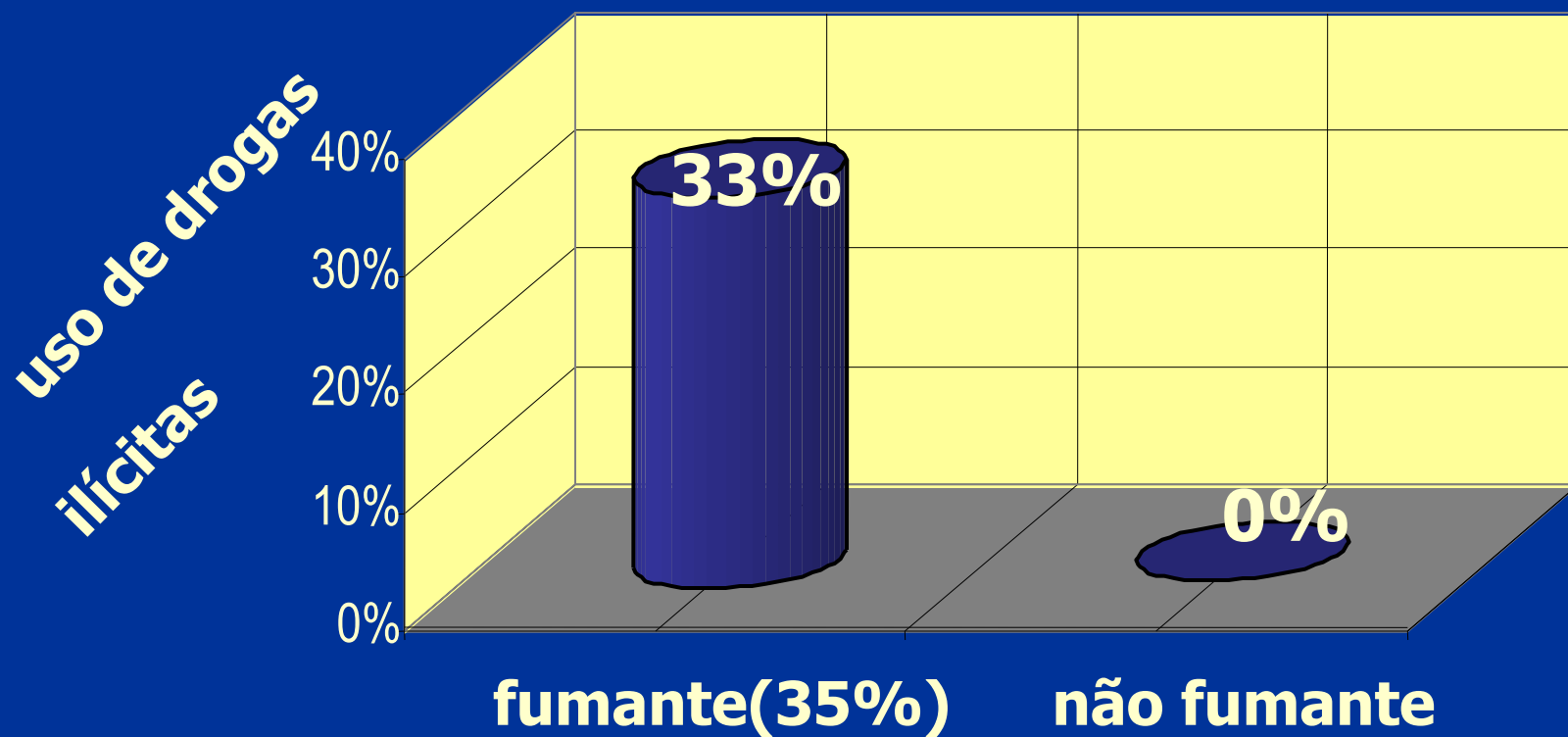


# CONSUMO DE ÁLCOOL X USO DE DROGAS ILÍCITAS



**Níveis de consumo de álcool no último mês**

# FUMO X DROGAS ILÍCITAS



# ESPORTES X CIGARRO

## FUMANTES X NÃO FUMANTES

- **Fumantes comuns tem 2 x mais exaustão, fadiga, menor capacidade respiratória e dor nas pernas.**
- **20 cigarros ao dia = 12 anos mais velho**
- **Fumantes adultos têm menos força muscular e flexibilidade.**
- **Maior declínio da performance física.**
- **2 a 6 x mais ocorrências de tosse, pigarro, chiado e respirações curtas.**
- **Organização Pan-Americana da Saúde**







Dr. Barto  
e OS  
doutores da saúde



# Escola Municipal de CARAPICUIBA



- Não seja bobo
- Leia
- Jogue bola
- Não fume



Cigarro: Tô fora!



Seja original - NÃO FUME!



É arte na cabeça!



PROJETO

ANTI-TABAGISMO

2007



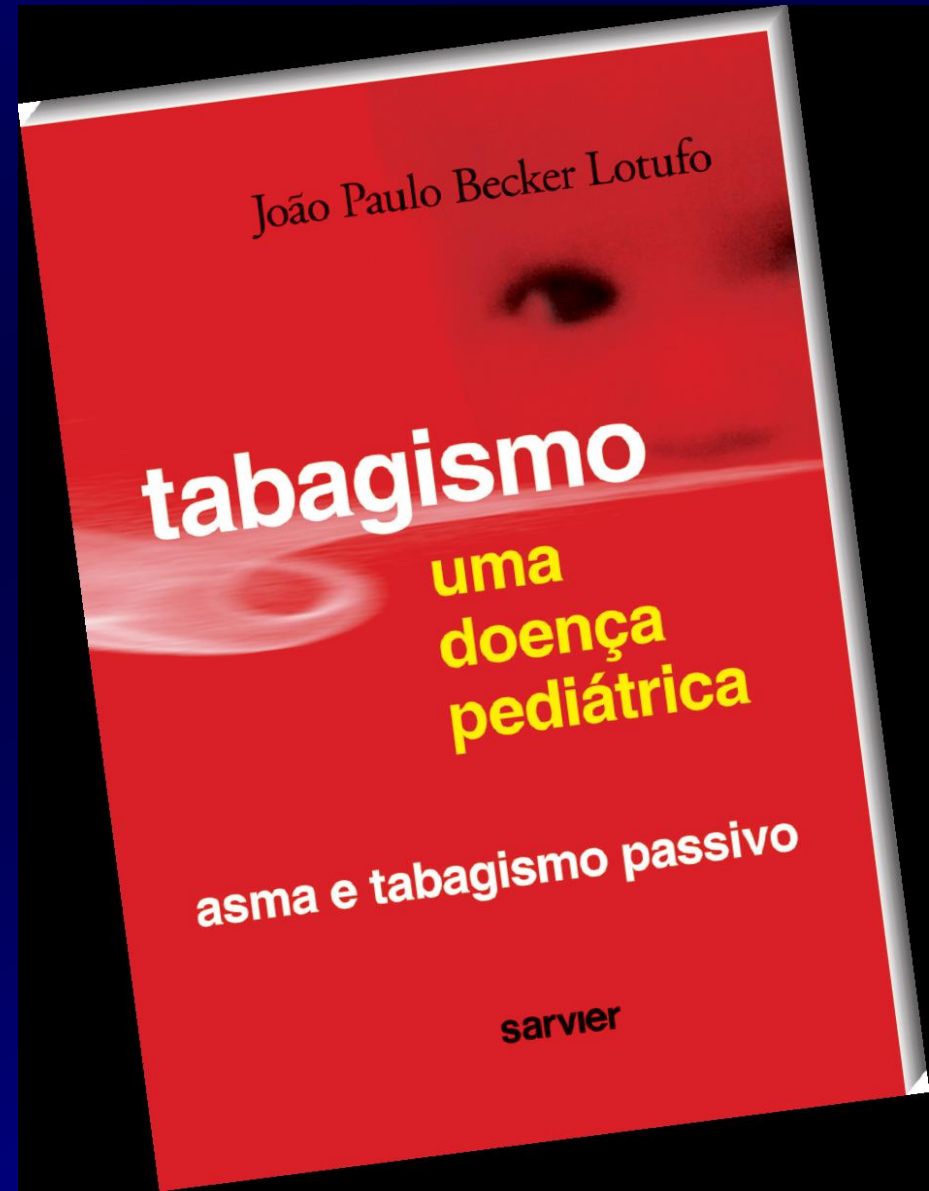
# Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- **Matemática:** quanto já custou o cigarro da família
- Um pai de família fuma 2 maços de cigarro/dia.
- Cada maço custa R\$ 5,00, já computado fósforo ou isqueiro.
- Quanto ele já gastou já que fuma há 20 anos ?
- **RESPOSTA: R\$ 72.000,00**



# Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- **Português:** concurso de redação sobre o tema
- **História:** a história do tabagismo



# Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- Geografia:** o mapa mundi com porcentagens do consumo de tabaco em cada país (Narguile)



## Male Smoking

Select an issue...



### Percent of Males Who Smoke Cigarettes

- 60% and above
- 50 - 59.9%
- 40 - 49.9%
- 30 - 39.9%
- 20 - 29.9%
- Below 20%
- No Data
- 10x or more men than women smoke

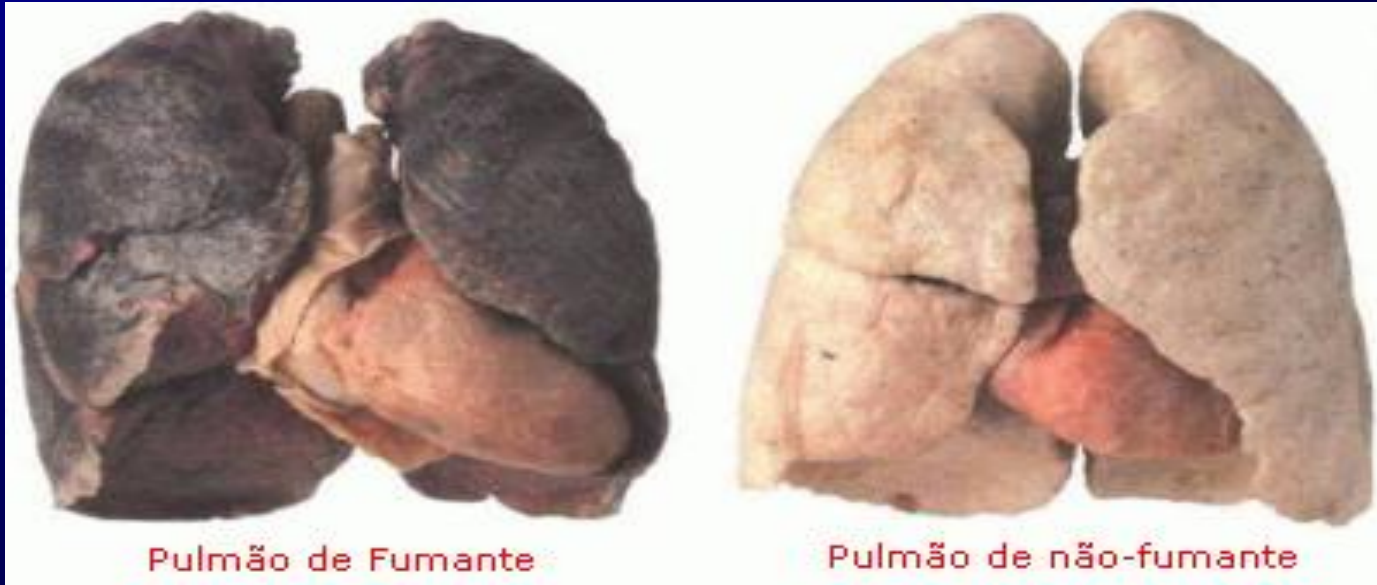
Custom Filter

Print Map

Email Map

# Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- **Ciências:** o pulmão bom e o pulmão ruim





# Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- **Educação física:** esporte e condicionamento físico
- **Artes :** apresentação de teatro com os alunos





**DEPENDÊNCIA DE NICOTINA**

Foto: Amputado







3 UNS ANOS DEPOIS



4 DEPOIS DE MAIS ALGUNS ANOS



# ENFISEMA PULMONAR

Dependência de O<sub>2</sub>



Kumar é a  
mesma coisa que  
correr com a  
mesma mente  
de braços dados  
a quem quer  
andar mesmo  
sem quem  
não corre!



PROJETO ANTI-TABAGISMO 2007

Foto: Traqueostomia







# O Médico pode atuar !

- Higiene Ambiental
- Profilaxia da criança e o pré-adolescente
- Tratamento dos pais, avós, tios,...
- Tratamento dos adolescentes (convencê-los)
- Montar um serviço de atendimento ao tabagismo em seu local de trabalho
- Tornar o ambiente de trabalho livre do cigarro internamente (lei) e externamente
- Fazer a Intervenção Mínima (1 a 3 minutos)

**E NA SALA DE ESPERA DA RADIOTERAPIA ...**









# TABAGISMO

**Você QUER parar de fumar?**



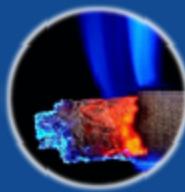
**Posso engordar se parar de fumar?**

**Na verdade nem todo mundo engorda depois de parar de fumar.**

**Leia mais...**

## Fumante Passivo

Quem sofre mais: o fumante ou quem está ao seu lado? OS DOIS! **» Saiba mais.....**



## Quem fuma mais?

Escolaridade, nível social, família, amigos, escolas. O que pode favorecer o início de um fumante? **» Saiba mais...**



**Tabagismo e Depressão**

**Leia mais...**

**O Fumo é Prejudicial à Saúde!**

**Entre nessa Luta.**

Palestra do Dr. João Paulo B. Lotufo

**Fale Conosco**

Mande suas dúvidas sobre o fumo. **Clique aqui.**

Visitante Número 11278

João Paulo Becker Lotufo

# tabagismo

uma  
doença  
pediátrica

asma e tabagismo passivo

sarvier

Fumar não é uma  
questão de **hábito**,  
é uma questão de **óbito**.

[www.tabagismo.hu.usp.br](http://www.tabagismo.hu.usp.br)

[www.drbarato.com.br](http://www.drbarato.com.br)

[jlotufo@hu.usp.br](mailto:jlotufo@hu.usp.br)

