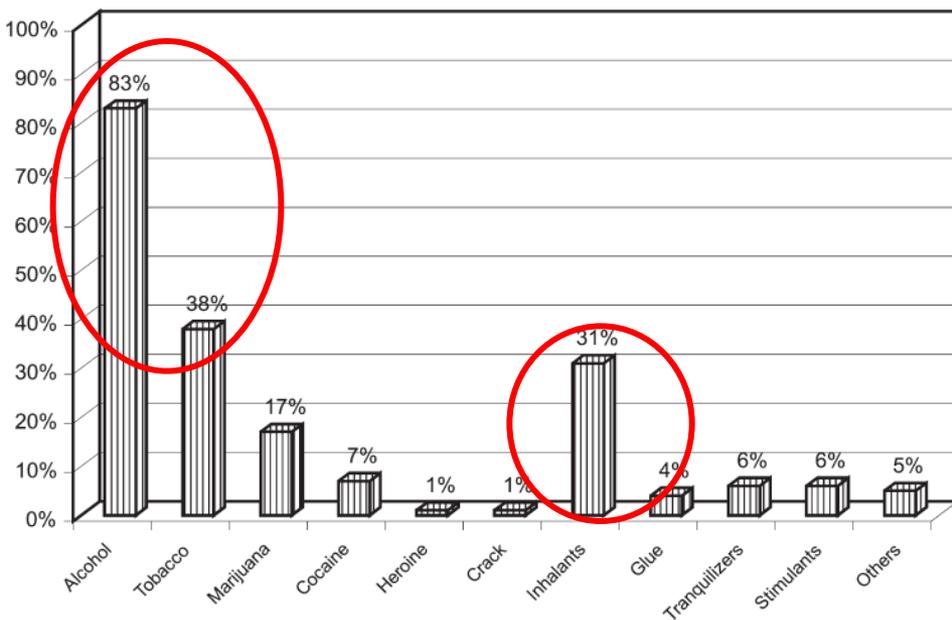




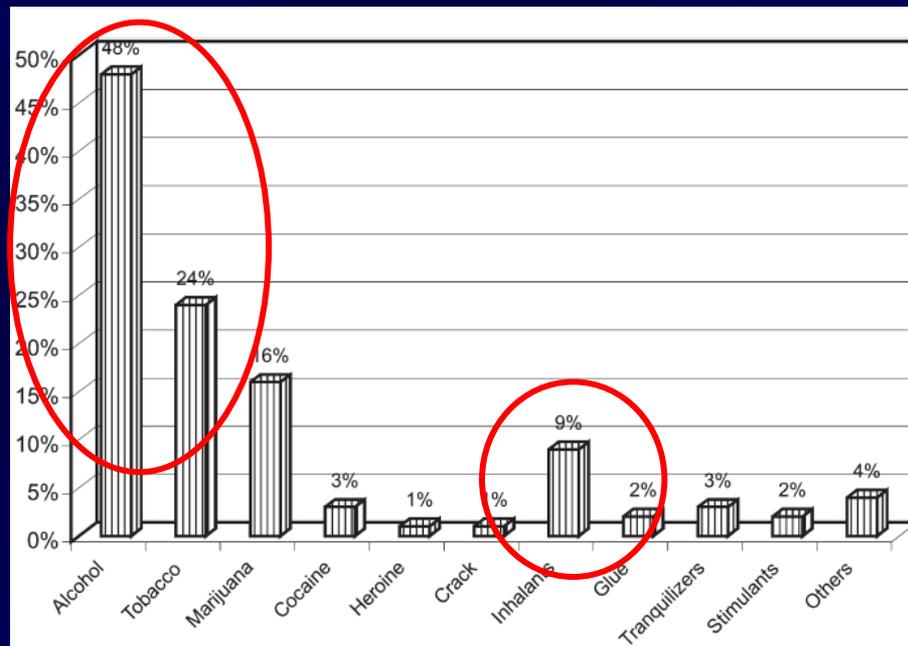
USO DE ÁLCOOL E DROGAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS



Panorama anterior

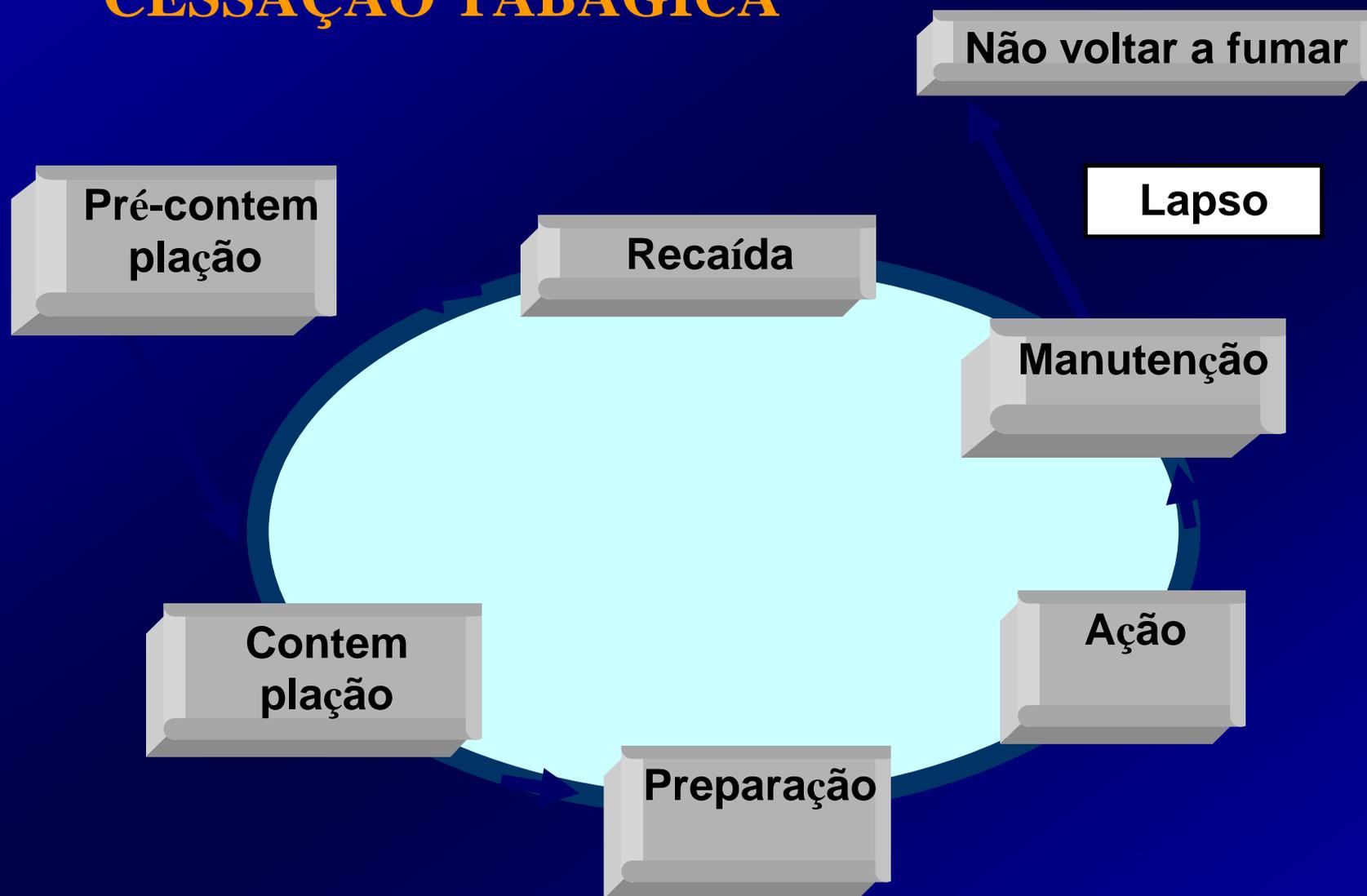


Panorama atual



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



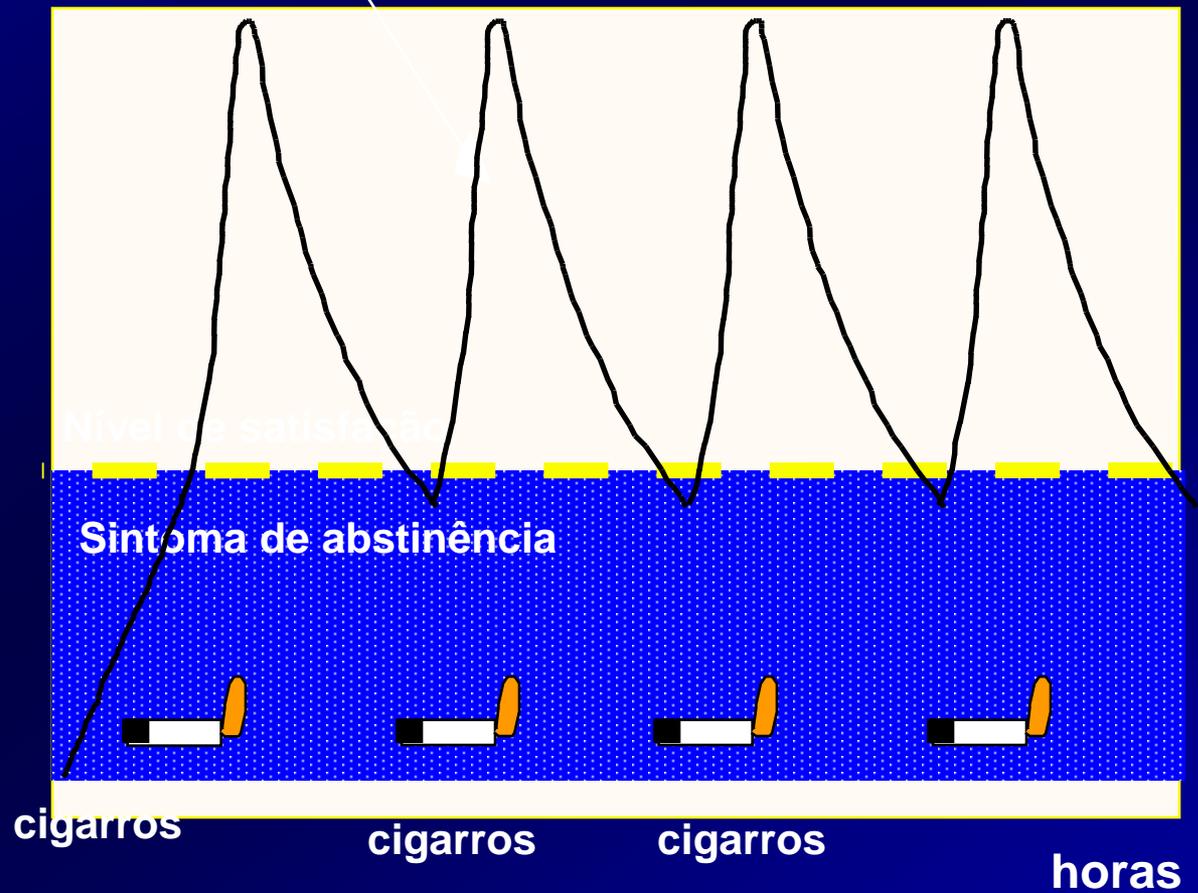
Descida no nível de nicotina leva ao consumo de tabaco

• 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

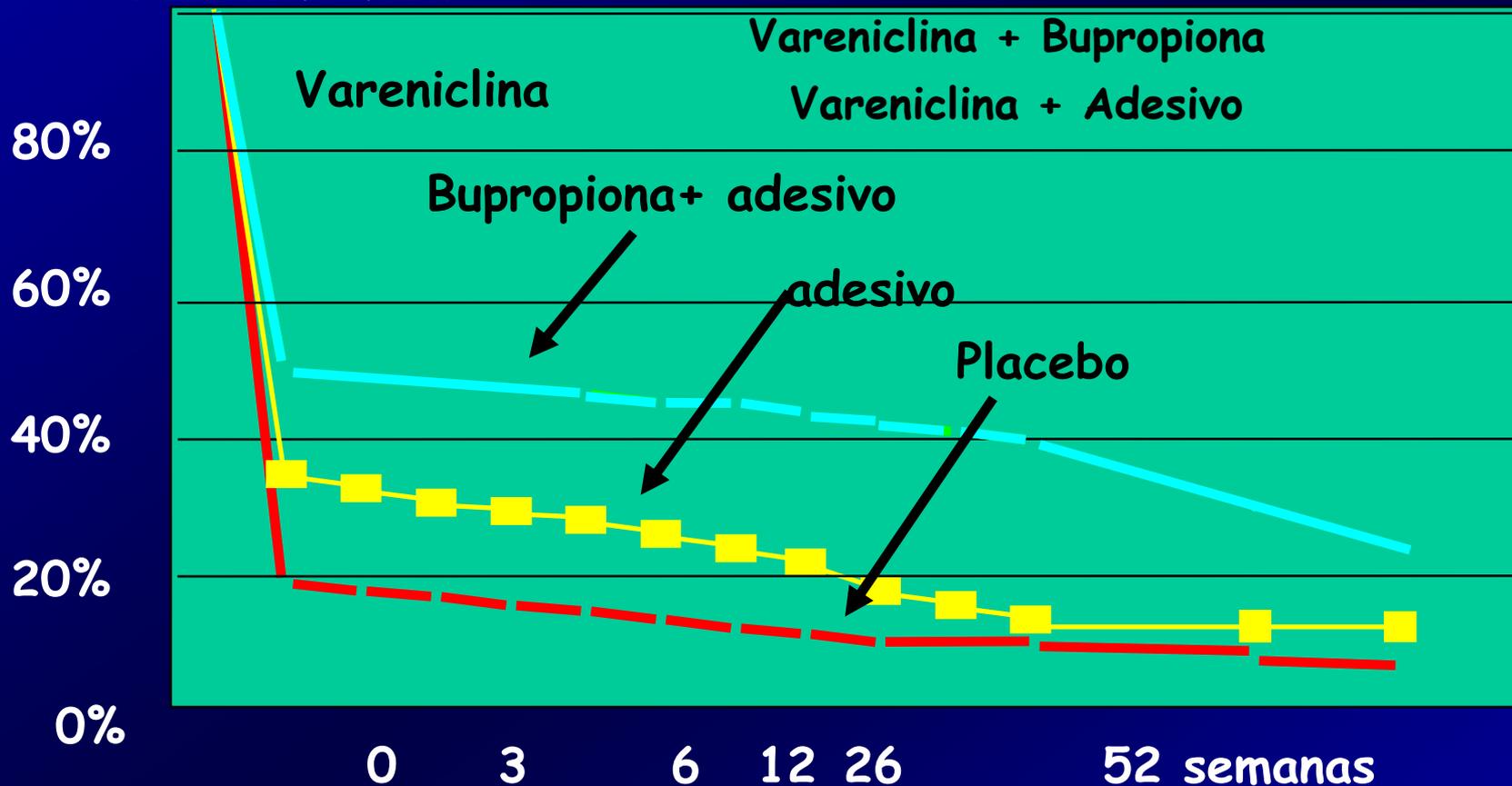
- **TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**
 - **REPOSIÇÃO DE NICOTINA** goma de mascar
adesivo
bupropiona

CESSAÇÃO AGUDA DO TABAGISMO:MOTIVAÇÃO

GRUPO SEM MEDICAÇÃO	35%
GRUPO COM MEDICAÇÃO GRÁTIS	67.5%

Estudo comparativo: Bupropiona vs TSN

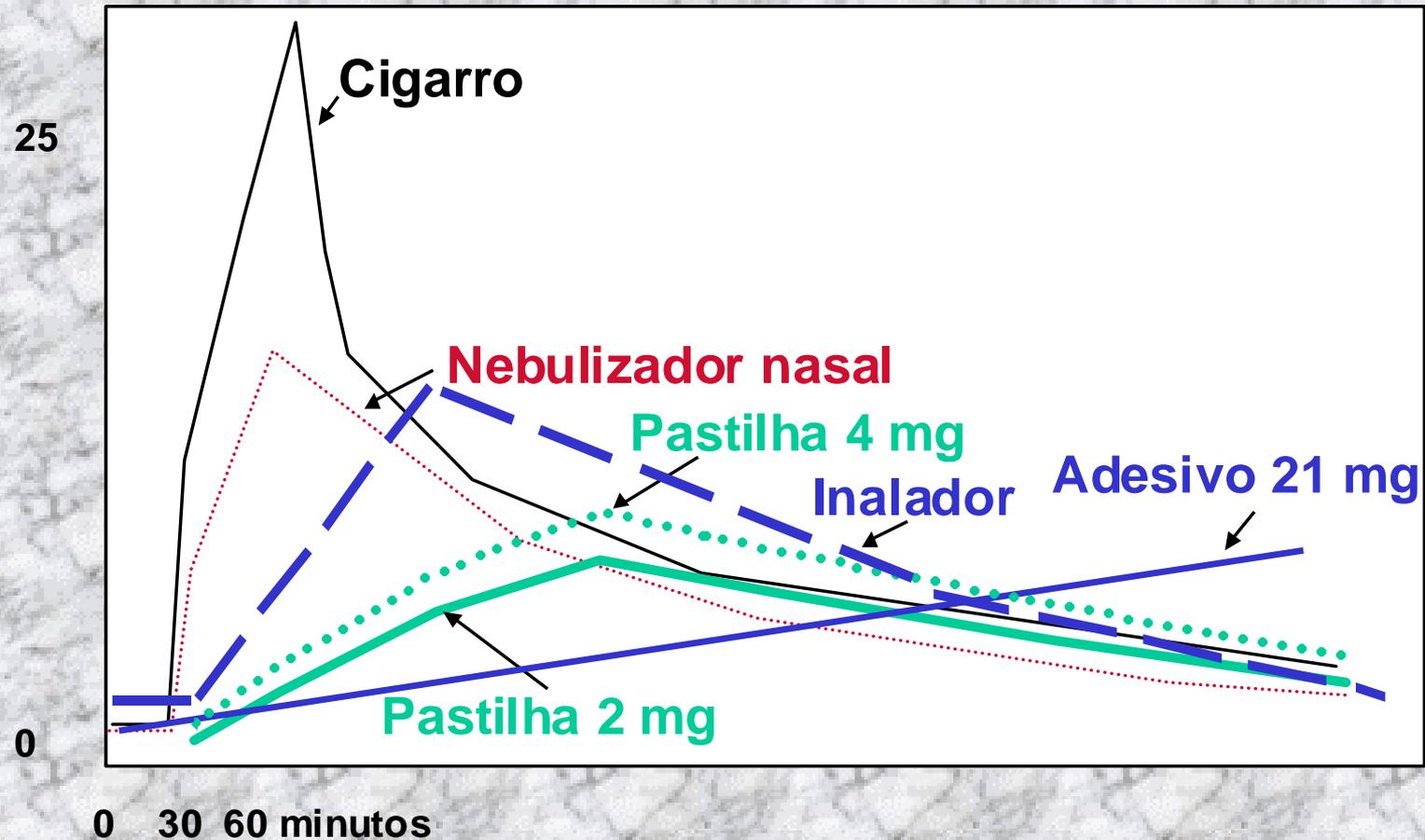
Abstinência



Fonte : Jorenby NEJM 1999, 340, 685

Nicotina plasmática
ng/ml

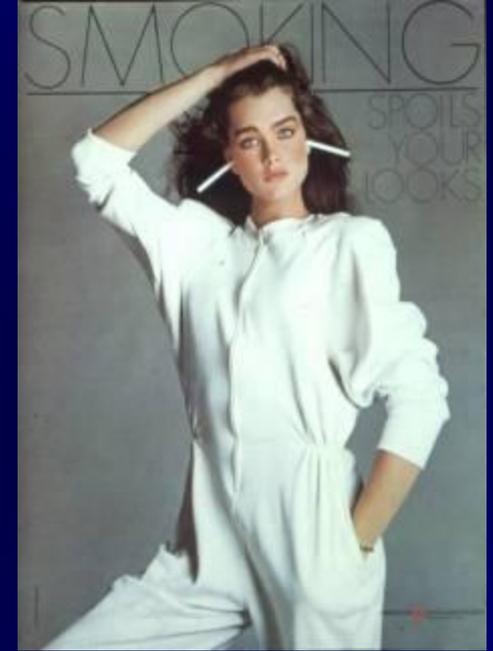
Cinética da Nicotina • Russel



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"

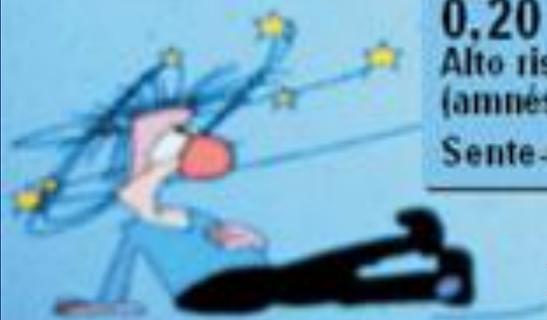


0,06 %

Julgamento prejudicado
Cabeça leve
Rosto vermelho
Legalmente intoxicado

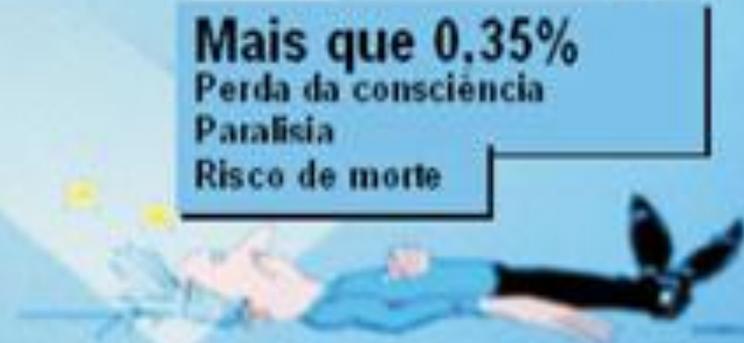
0,10 % - 0,15%

Embriagado
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

Dose (g/l)	Equivalente	Efeitos
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

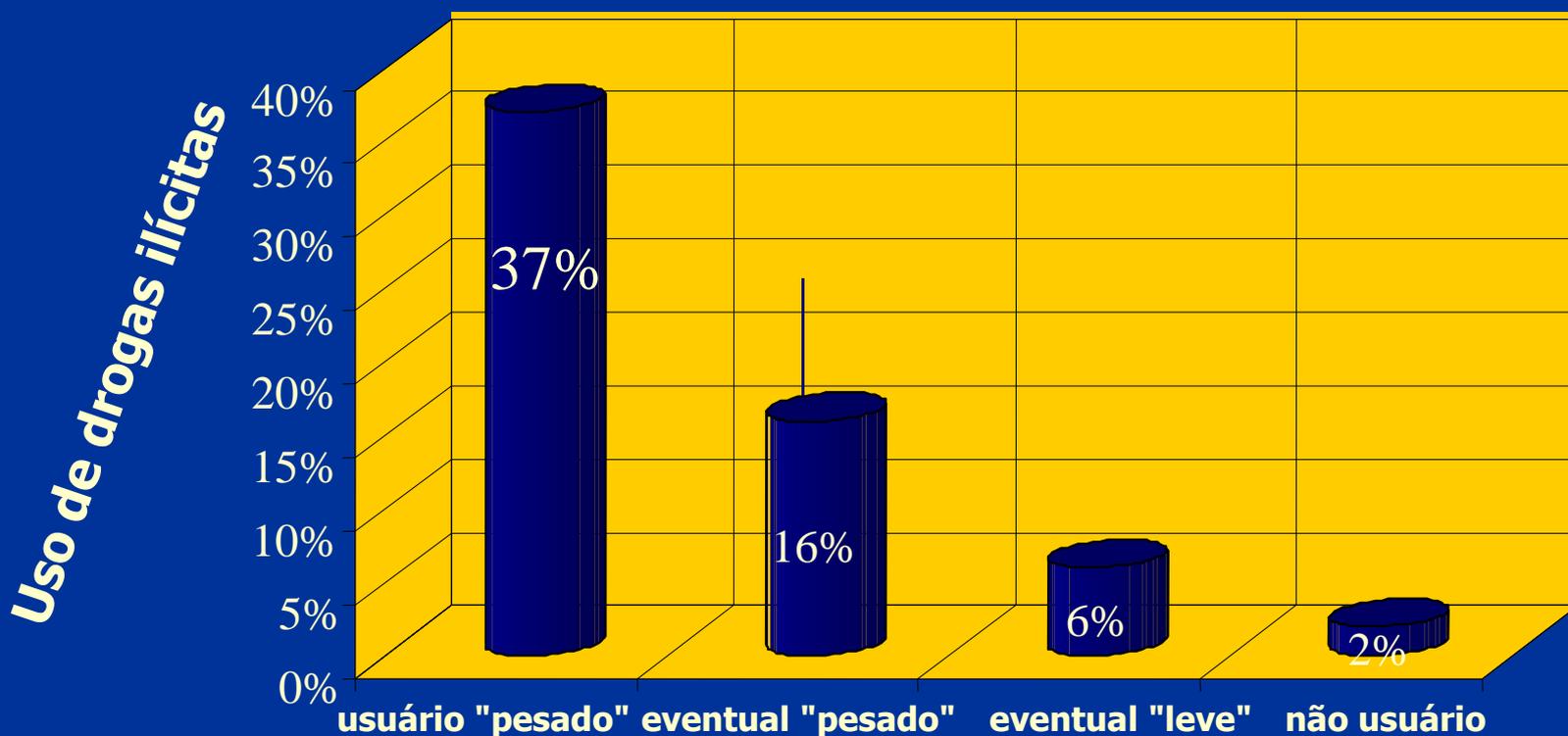
20% dos pedidos de divórcio

25% dos suicídios

Dez maiores Problemas Sociais de São Paulo

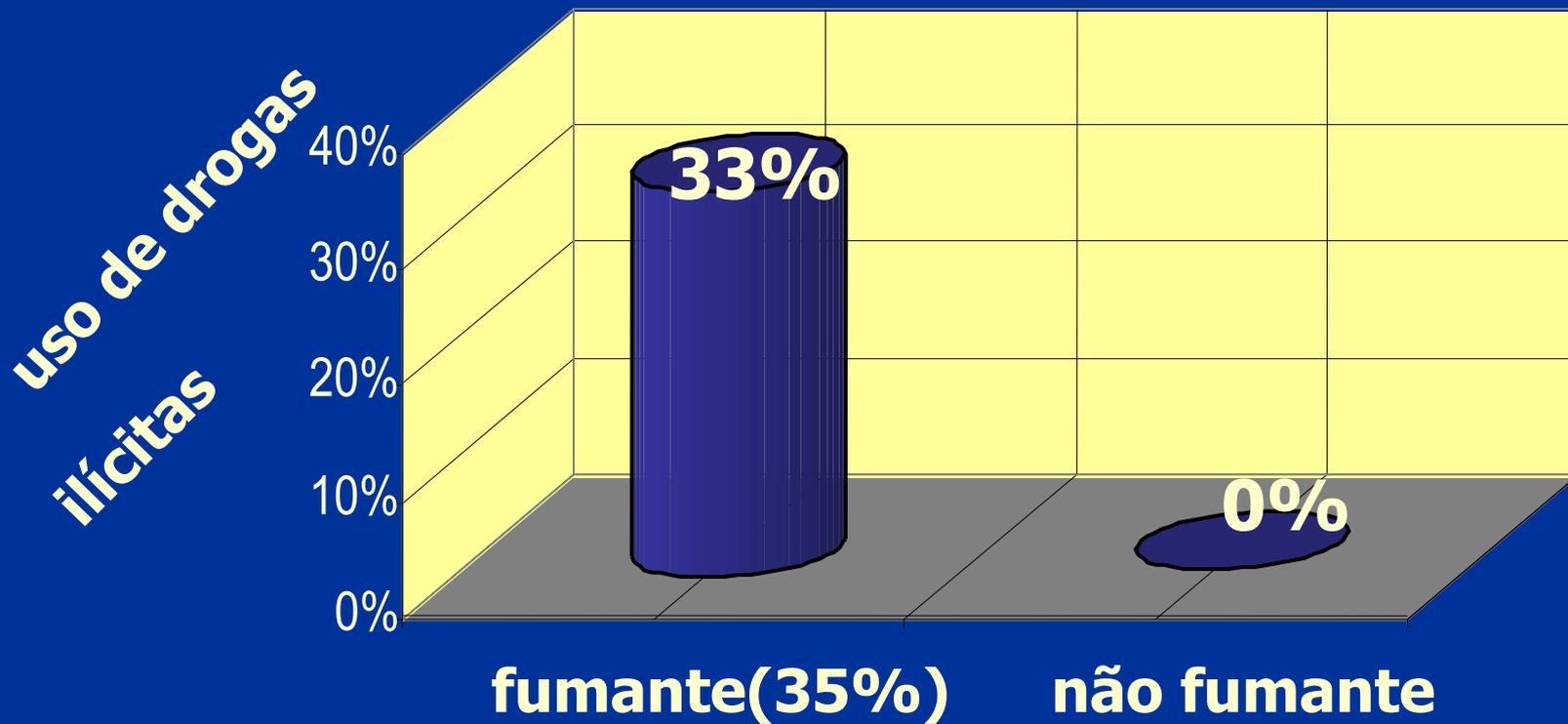


CONSUMO DE ÁLCOOL X USO DE DROGAS ILÍCITAS



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. Bartô
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



Escola Municipal de FRANCO da ROCHA

Cigarro: Tô fora!

É arte na cabeça!

Seja original - NÃO FUME!

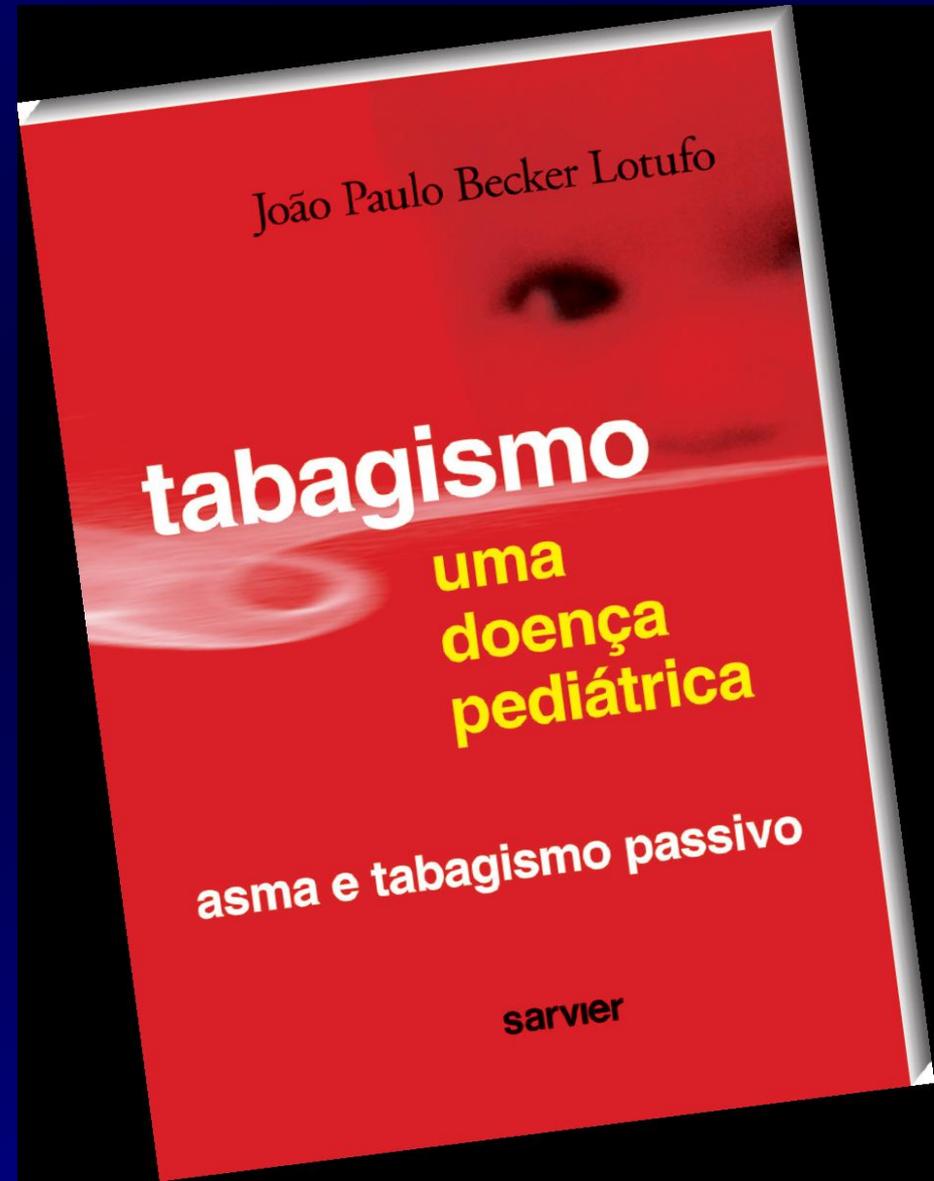


Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- **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**

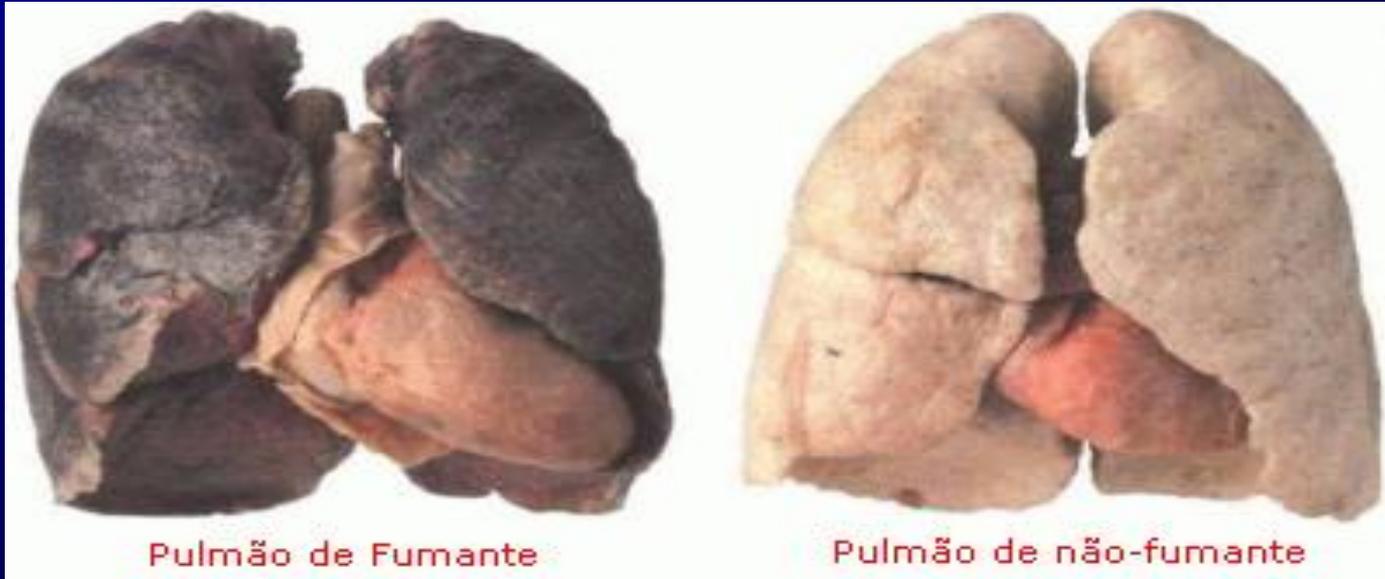
Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

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



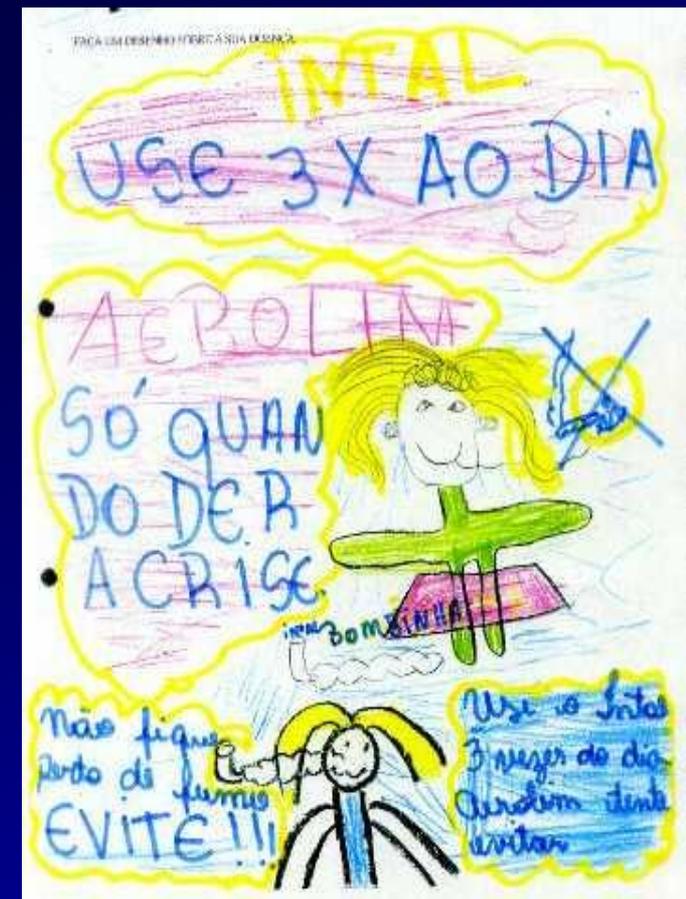
Como a escola pode trabalhar por 3 a 4 semanas

- **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 ANOS DEPOIS



4 ANOS DEPOIS DE MAIS ALGUNS ANOS



ENFISEMA PULMONAR

Dependência de O₂



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 ...





Hospital Universitário
USP

[PÁGINA INICIAL](#) [FALE CONOSCO](#) [EQUIPE MÉDICA](#)



[AJUDA PARA PARAR DE FUMAR](#) [NUTRIÇÃO - PARAR DE FUMAR ENGORDA?](#) [BENEFÍCIOS AO PARAR DE FUMAR](#) [CRIANÇAS](#) [FUMANTE PASSIVO](#) [VÍDEOS](#) [CASOS CLÍNICOS](#) [OUTROS VÍCIOS](#) [HISTÓRIA DO TABAGISMO](#) [HOSPITAL UNIVERSITÁRIO](#)

TABAGISMO

Você **QUER** parar de fumar?



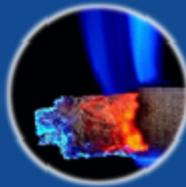
Posso engordar se parar de fumar?

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!

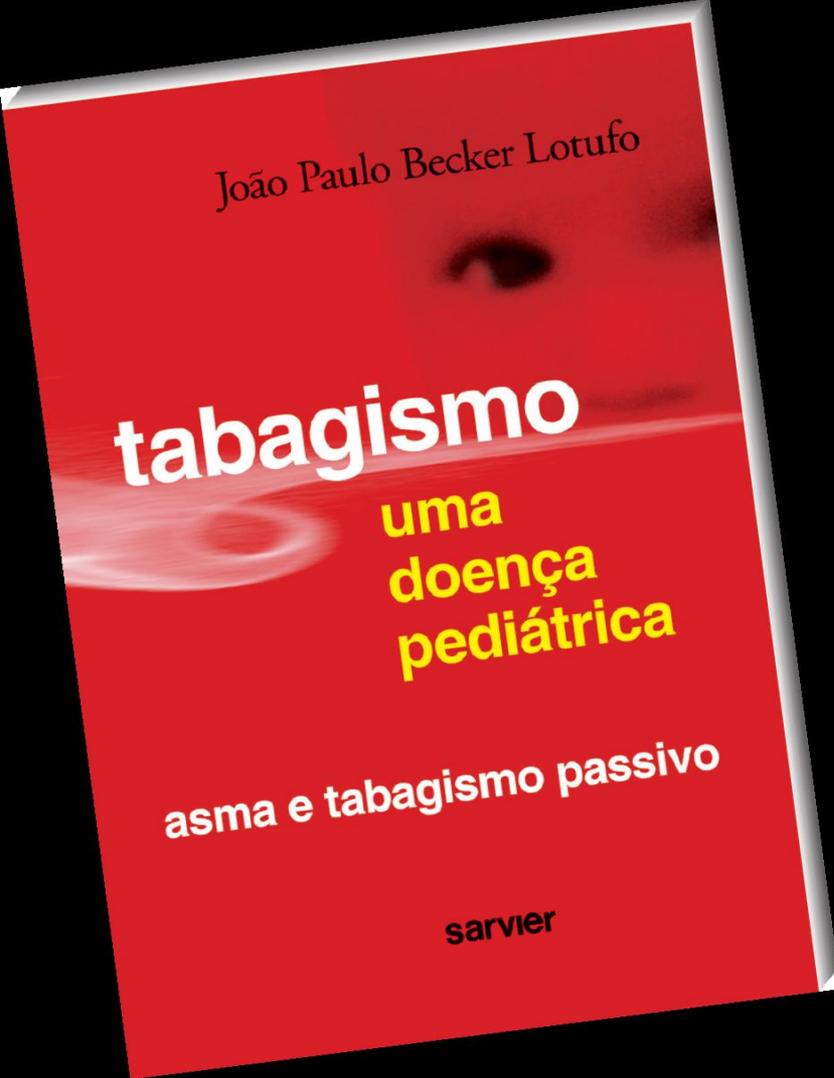
Entre nessa Luta.

Palestra do Dr. João Paulo B. Lotufo

Fale Conosco

Mande suas dúvidas sobre o fumo. [Clique aqui.](#)

Visitante Número 11278



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

www.tabagismo.hu.usp.br

www.drbarato.com.br

jlotufo@hu.usp.br

