

Lisboa, 17 Nov (Lusa)

A "irritação" de não subir uma rampa de bicicleta e o "susto" de perder 15 quilos rapidamente levaram Luís e Victor a uma consulta de cessação tabágica. Um já largou o vício e o outro luta para o conseguir.

Luís Eduardo, 59 anos, fumava há 40 anos. Houve alturas em que consumia 40 cigarros diariamente. Era nas palavras do médico Luís Rebelo, coordenador da equipa de cessação tabágica de Alvalade, "um fumador de longo percurso".

Amante do ciclismo, começou a irritá-lo o facto dos amigos terem de esperar sempre por ele no final de uma subida. Havia ainda outra questão que o aborrecia: não conseguir jogar mais de cinco minutos raquetes na praia.

Estas limitações levaram Luís a procurar ajuda médica. "Vim à primeira consulta no dia 06 de Outubro e sete dias depois já tinha reduzido o número de cigarros para cinco por dia", conta, orgulhoso, à agência Lusa durante a consulta no Centro de Saúde de Alvalade, em Lisboa, onde vários fumadores esperavam pela sua vez.

A data de 16 de Outubro ficou marcada na vida de Luís como o "Dia D - Zero cigarros", o dia que o fumador escolhe para deixar de fumar.

Um mês depois sem fumar, Luís confessa que muitas vezes lhe apeteceu pegar num cigarro, mas conseguiu resistir sem recorrer a alguns truques ensinados pelo médico como morder uma maçã ou segurar num pau de canela como se fosse um cigarro.

Luís Rebelo, coordenador regional do programa de Cessação Tabágica da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, afirma que este fumador ainda parou a tempo, não apresentando sintomas de Doença Obstrutiva Pulmonar Crónica ou angina de peito.

O mesmo não se passa com Victor Taborda, 55 anos, que já apresenta sintomas de doença causados pelo tabaco.

Começou a fumar na escola aos 13 anos e o vício manteve-se até hoje. Em alguns períodos do seu percurso como fumador, Victor chegou a consumir 50 cigarros por dia.

"Acho que já é fumo a mais", confessa, adiantando que não se sentia mal e que o tabaco era uma companhia.

Mas o choque de ter perdido 15 quilos num curto espaço de tempo e os sucessivos alertas do médico Luís Rebelo para parar de fumar ajudaram-no a tomar a difícil decisão de abandonar o vício.

Este processo tem sido muito complicado para Victor: "Às vezes penso que o fumo é mais forte do que eu", lamenta.

No Dia do Não Fumador, assinalado hoje, Victor deixa uma promessa: "Marquei o dia 23 de Novembro como meta para deixar de fumar", é uma "segunda-feira e significará uma mudança na minha vida".

O médico ficou muito satisfeito quando ouviu este projecto do fumador. Para o ajudar nesta árdua tarefa, receitou-lhe medicação de apoio à cessação tabágica para diminuir a síndrome de privação.

A medicação irá reduzir "o prazer de fumar e criar condições para que seja possível deixar de fumar a partir do Dia D", diz Luís Rebelo, lamentando que estes medicamentos ainda não sejam comparticipados.

A conduzir a equipa de cessação tabágica de Alvalade, composta por uma enfermeira e uma psicóloga, Luís Rebelo disse que os homens procuram mais as consultas por razões de doenças, enquanto as mulheres procuram por outros tipos de factores, como dar o exemplo aos filhos, à família, a aparência e o controlo da sua liberdade.

Desde que a consulta foi iniciada em 2002, a equipa já acompanhou 568 doentes, sendo a taxa de sucesso das consultas de cessação tabágica de 24 por cento em 12 meses.

Os critérios de prioridade para quem procura estas consultas são fumar mais de 20 cigarros diariamente e consumir o primeiro cigarro nos primeiros vinte minutos após acordar.

No dia do Não Fumador, Luís Rebelo deixa uma mensagem destinada aos mais novos: "Se querem continuar a ter a liberdade que tanto prezam digam não ao tabaco", lembrando que metade dos que experimentam o tabaco vão tornar-se dependentes.

Para o médico, é fundamenta acções de prevenção nas escolas sobre os malefícios do tabaco, um assunto que deverá ser considerado como "prioritário para ser trabalhado nas escolas".

Helena Neves
Lusa