

A TRIBUNA COM VOCÊ EM **NOVO HORIZONTE**

Tratamento de graça para quem quer largar o cigarro

Em Novo Horizonte, programa de combate ao fumo ajuda fumante a abandonar o vício. Em julho serão abertas 40 vagas

AS16192
Luciana Almeida

É na infância e adolescência que muitas pessoas têm o primeiro contato com o cigarro. Mas, o que no passado era símbolo de glamur, hoje é um dos maiores vilões da saúde.

Na Unidade de Saúde de Novo Horizonte, na Serra, a cada bimestre são abertas 40 vagas, de graça, para o Programa Municipal de Combate ao Fumo. Centenas de pessoas já participaram do programa e abandonaram o vício.

O aposentado Almir Tonini, 73, é um deles. Ele fumou desde os 9, e precisou de ajuda médica quando os problemas de saúde surgiram.

“Comecei a sentir dificuldades para respirar. O diagnóstico do médico foi que 70% do meu pulmão estava estragado. Agora que parei, todos estão felizes.”

O aposentado Orlando Nascimento, 56, também precisou da ajuda do programa. “Fui diminuindo a quantidade de cigarros e hoje não sinto vontade de fumar.”

Segundo a psicóloga Fábila Salles, responsável pelo programa na unidade de saúde, quem procura o serviço é acompanhado por médico, psicólogo e assistente social. “Mais de 50% dos pacientes abandonam o vício”, destacou.

No dia 30 de julho serão abertas mais 40 vagas para o tratamento. O acompanhamento e a medicação, quando necessária, são gratuitos.



PSICÓLOGA Fábila Salles: resultado

ONDE ESTÁ A URNA

Sugira uma reportagem

Os moradores de Novo Horizonte, na Serra, podem sugerir matérias e reivindicar melhorias para o bairro. Basta depositar as dicas na urna do projeto **A Tribuna com Você**, que está na Padaria Pingo Doce, na avenida Brasil, s/nº, Novo Horizonte, Serra.



UNIDADE DE SAÚDE DE NOVO HORIZONTE, onde fumantes têm a oportunidade de fazer tratamento gratuito

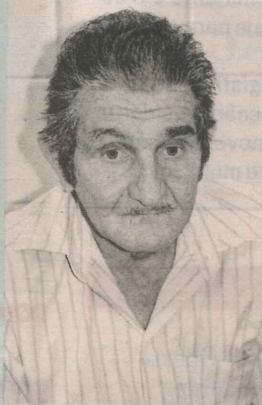
HISTÓRIAS DE QUEM PAROU DE FUMAR

FOTOS: ANTONIO MOREIRA/AT

Três maços

Fumante desde os 9 anos, o aposentado Almir Tonini, 73, disse que só largou o cigarro quando começou a sentir falta de ar e procurou um médico. Ele fumava três maços por dia. “Até para levantar da cama depressa era difícil”, contou.

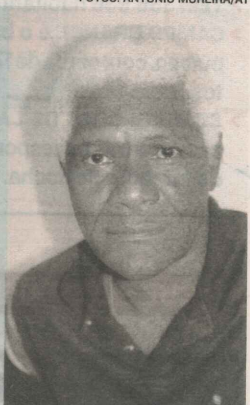
Hoje, quatro meses após abandonar o vício, Almir diz que vive melhor, mas garante que não foi fácil. “No começo vi uma pessoa fumando e deu água na boca, mas resisti.”



Cigarro era charme

O aposentado Orlando Nascimento, 56 anos, começou a fumar aos 14 só por achar charmoso. Foram 41 anos, mas no ano passado decidiu parar. “Era charmoso, mas agora ficou antissocial”, disse.

Ele afirmou que não teve dificuldades para largar o vício, pois teve o apoio da família. No entanto, participou do programa. “Fiz acupuntura e fui diminuindo a quantidade aos poucos. Hoje, se vejo alguém fumando, não sinto mais vontade.”



DICAS PARA LARGAR O CIGARRO

Jogue fora cinzeiros e isqueiros

- > FAÇA UMA LISTA de razões para deixar de fumar;
- > ESTABELEÇA uma data para abandonar o cigarro;
- > TRACE UM PLANO com metas e prazos a serem cumpridos;
- > AVISE as pessoas mais próximas sobre sua decisão;
- > MANTENHA o cigarro longe e evite a

companhia de pessoas que estejam fumando;

- > JOGUE FORA cinzeiros e isqueiros;
- > LAVE o interior do carro, mesmo que não tenha o hábito de fumar ali;
- > AFASTE-SE de outras drogas que possam mudar o seu humor, como o álcool;
- > QUANDO TIVER vontade de fumar, substitua o desejo por outra coisa,

- como um copo de água ou chicletes;
- > MANTENHA-SE ocupado;
- > ESCOVE OS DENTES após cada uma das refeições;
- > FAÇA EXERCÍCIOS físicos;
- > PROCURE A AJUDA de um profissional de saúde.

Fonte: Instituto Nacional do Câncer (Inca).