



O tabagismo é uma doença crônica causada pela nicotina e, atualmente o Brasil conta com 18,2 milhões de pessoas com a doença. O tabaco fumado causa até 90% de todos os cânceres de pulmão e é um fator de risco significativo para acidentes cérebro-vasculares e ataques cardíacos mortais.

Para auxiliar os fumantes a deixar o vício, a prefeitura, por meio da Secretaria da Saúde, disponibiliza em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBS) o grupo antitabagismo.

O grupo consiste em um programa nacional de combate ao tabagismo, que a cidade aderiu em 2016, quando foi disponibilizado em todas as UBS.

As reuniões seguem a cartilha "Deixando de Fumar sem Mistério", do Ministério da Saúde, que é dividida em tópicos e seções que ensinam como o cigarro afeta a saúde, como são os primeiros dias sem fumar, como vencer os obstáculos para permanecer longe do fumo e os benefícios de uma vida sem o tabaco.



Todos os tópicos abordados nas cartilhas são discutidos nos encontros dos grupos, que acontecem uma vez na semana no começo do tratamento e, ao longo do tempo, passam a ser uma vez no mês.

Os grupos têm a duração de um ano e nesses encontros os participantes têm a oportunidade de partilhar suas dificuldades, contar o que deu certo para parar de fumar, compartilham amizades e descobrem uma nova vida.

Além das reuniões, as UBS oferecem acompanhamento com psicólogo, orientação nutricional, medicamentos e adesivos de nicotina. Todo o processo é acompanhado por um médico e adaptado ao tratamento de cada paciente.

Camila Libração, atendente de loja, frequenta o grupo há três semanas, fuma há 18 anos e afirma quer parar por motivo de saúde, pelo cheiro, pelo seu filho. Ela quer melhorar de vida e deixar o cigarro de lado. "Eu encontro nesse grupo o apoio que preciso para parar, já que aqui todos nós compartilhamos aquilo que sentimos, como é difícil deixar esse vício, mas nós (o grupo) vamos conseguir", disse.

Os interessados em participar podem procurar a UBS mais próxima da sua casa para fazer a inscrição. Cada unidade de saúde organiza os dias e horários para melhor atender aos participantes dos grupos.

Confira os horários de funcionamento das UBS

UBS Adilson Gomes de Sá - Parque Lanel

Endereço: Av. Sete de Setembro, s/n

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

UBS Afonso Nobre Baia - Lago Azul

Endereço: Av. Tônico Lenci, 2847

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

UBS Dr. Franco da Rocha - Centro



Endereço: Rua Nelson Rodrigues, s/n, Praça da Saúde

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

UBS Dr. Leopoldino José dos Passos - Parque Vitória

Endereço: Luiz Coutinho de Abreu, 551

Horários: De segunda a sexta das 7h às 19h

UBS Dr. Osório César - Vila Rosalina

Endereço: Rua José Nicodemo, 191

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

UBS Gilson Gabriel Rosa - São Benedito

Endereço: Dr. Armando Pinto, 706

Horários: De segunda a sexta das 7h às 16h

UBS José Graciano Cordeiro Ferreira - Jardim Luciana

Endereço: Av. Pacaembu, 1610

Horários: De segunda a sexta das 7h às 16h

UBS Marcelo Goes de Souza - Jardim dos Reis

Endereço: Avenida São Paulo, s/n

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

UBS Pastor Elias Pereira - Mato Dentro

Endereço: Estrada Etori Palma, s/n

Horários: De segunda a sexta das 7h às 16h

UBS Rosa Genoveva dos Reis - Monte Verde

Endereço: Estrada da Vargem Grande, 131

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

UBS Vereador Rodrigo da Cruz França - Jardim Bandeirantes

Endereço: Rua Job Correia, 221



Horários: De segunda a sexta das 7h às 16h

UBS Vila Bela

Endereço: Rua Grécia, s/n - Vila Bela

Horários: De segunda a sexta das 7h às 18h

(Texto e fotos: Gabriela Saça)