

Parar de fumar

É mais difícil para as mulheres deixar de fumar. Mas são elas o alvo da prevenção. São quem **promove a saúde em casa**

Maria Francisca Seabra
francisca.seabra@eol.pt

CONTRIBUIR para que uma mulher deixe de fumar é fazer com que toda a família seja saudável. «As mulheres são as promotoras da saúde em casa e as protectoras da saúde dos filhos», afirma José Calheiros, especialista em medicina interna e presidente da Sociedade Portuguesa de Tabacologia (SPT).

Em Portugal, 24,3% da população feminina é fumadora activa ou ocasional. Apesar de o comportamento afectar 38,5% dos homens, é nas mulheres mais jovens que está a aumentar – entre os 25 e os 45 anos há 20% de fumadoras (dados da Organização Mundial de Saúde).

«É muito importante chegar a elas. Porque a sua biologia determina que a cessa-

ção tabágica seja mais difícil e porque há problemas de saúde associados ao tabaco que só afectam as mulheres», salienta José Calheiros.

Um destes problemas é o tabagismo durante a gravidez, prejudicial para o bebé. Por esta razão, no Dia Mundial Sem Tabaco – comemorado no domingo – arranca uma campanha sobre os malefícios do tabaco e a exposição ao fumo

passivo, com a mensagem 'Não Fume na Presença das Crianças e Grávidas'.

O risco de cancro da mama é outro dos problemas que deverá levar as mulheres a acabarem com o vício. Um estudo recente realizado no Canadá mostra que há «uma relação clara entre esta doença e o tabaco», revela o especialista.

O professor de Medicina Preventiva da Faculdade de Ciências

da Saúde da Universidade da Beira Interior acrescenta que, dos 40% dos cancros que poderão ser prevenidos, «21% têm como cauda fundamental o tabaco e só 5% o álcool».

A maioria não fuma

Em casa, estimular a auto-confiança dos adolescentes é uma forma de prevenir o tabaco: «Se se conseguir passar a mensa-

1 Acupunctura, massagem e taichi

Para a medicina tradicional chinesa, a verdadeira doença não é o vício do tabaco, mas as emoções e os estados de espírito vividos

PARA a medicina tradicional chinesa (MTC) os métodos da medicina convencional para acabar com o tabaco são apenas «temporários», diz ao SOL Rodrigo Belard, da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa, em Lisboa. O terapeuta (www.rodrigo-belard.com) defende que se deve tratar antes «a verdadeira doença», como «as emoções, os estados de espírito ou as situações vividas ou em vivência», que levaram ao vício.

A acupunctura, a massagem terapêutica (loques, pressões e deslizações), a moxabustão (aquecimento de determinados pontos do corpo) ou as ventosas (vácuo através da colocação de copos sobre determinadas zonas, que contribui para subida do sangue e evita a sua 'estagnação') são algumas das técnicas usadas para o necessário «restabelecimento dos fluxos de energia». Para Rodrigo Belard, não existe, no entanto, uma só fórmula eficaz, mas «uma conjugação de tratamentos».

O taichi poderá resolver o problema. Trata-se de uma arte marcial baseada em exercícios lentos que desenvolve «a disciplina, a concentração e a vontade» a nível mental e que funciona também como um sistema de meditação.

Já o *chikang*, é essencial para prevenir doenças relacionadas com o stress. O terapeuta assegura que este tipo de ginástica energética – «eficaz na preservação da energia vital» – ajuda a relaxar o corpo e a mente. «O aluno aprende a controlar a mente, a expulsar os pensamentos negativos e a projectar imagens positivas, revigorando e estimulando o cérebro», salienta.



2 Óleos herbais e limpeza das vias aéreas

Para cada tipo de pessoa – seja *vata*, *pitta* ou *kapha* – há um tratamento adequado. O ioga e a meditação funcionam quase sempre

O VÍCIO do tabaco tem origem em aspectos psicológicos e em condições genéticas ou físicas e deve ser analisado «a partir da trílogia corpo, mente e espírito», esclarece José Luiz Azevedo, terapeuta da ALBA – Associação Luso-Brasileira de Ayurveda. O objectivo da medicina ayurvédica é a «reversão da dependência», mas também «o restabelecimento da saúde afectada pela nicotina e os outros componentes do tabaco».

Para as três constituições em que se dividem as pessoas – *vata*, *pitta* ou *kapha* – há soluções de tratamento diferentes. No caso dos pacientes *vata* – «mais susceptíveis» – as massagens com óleo de sésamo e malva branca ou centelha asiática, ou o uso da *shirodhara* (uma técnica que equilibra o sistema nervoso central através de um fio de óleo aquecido que escorre na testa e na cabeça) ajudam a acalmar a ansiedade e o nervosismo. Com o tempo, a pessoa deixa de ter vontade de fumar.

Os pacientes *pitta* precisam de ser acalmados «pelo seu ego forte ou a angústia e a irritabilidade que os levaram a refugiar-se no tabaco, na cocaína e no álcool». Pessoas com perfil *kapha* são as mais prejudicadas, por serem mais depressivas e compulsivas e sofrerem de carências emocionais. «Uma anamnese – espécie de viagem aos problemas – irá elucidar sobre as causas do desequilíbrio», diz José Luiz Azevedo.

Em geral, «a meditação, o ioga, a respiração terapêutica, o uso de água armazenada em pote de metal ou a limpeza das vias aéreas com água e sal» funcionam «desde que associados a uma dieta equilibrada», realça o terapeuta da ALBA.

3 Proteínas, fibras e muita água

A dieta desintoxica o organismo, evita o aumento de peso e ajuda à desabitução. Os banhos turcos dão mais bem-estar

OS ALIMENTOS com um elevado teor de proteína – oleaginosas, leguminosas ou peixe – e os ricos em fibras – vegetais, frutos e cereais integrais – «ajudam a equilibrar os níveis de açúcar e a minimizar os sintomas comuns no processo de desabitação da nicotina, como o aumento de peso», afirma Sara Fernandes, nutricionista.

A especialista em alimentação macrobiótica dá o exemplo de pequenas refeições que podem ser feitas «a meio da manhã ou da tarde»: uma peça de fruta com três nozes, uma fatia de pão integral com manteiga de amêndoa e doce de fruta (sem açúcar adicionado) ou uma barra de sementes com um iogurte natural. Outro conselho é evitar saltar refeições ou comer alimentos açucarados, pois «alteram a bioquímica do organismo ao ponto de estimularem a necessidade de fumar».

Do lado das bebidas, a recomendação vai para uma maior ingestão de água (que hidrata e desintoxica) e o consumo reduzido de café e/ou álcool. Estes cuidados, quando associados a baixos níveis de stress e pouca ansiedade, levam a deixar o tabaco mais facilmente.

A dieta também desempenha um papel ao nível da desintoxicação do organismo: «A água, as fibras e os antioxidantes (dos vegetais, fruta, algas, cereais integrais ou leguminosas) facilitam a eliminação de toxinas».

A prática de exercício físico e de banhos turcos «aumentam a sensação de bem-estar e reduzem a necessidade de fumar». De forma a evitar que o desejo de nicotina reapareça, Sara Fernandes sugere a toma de suplementos alimentares, como vitamina C ou crómio: «São importantes para restabelecer o equilíbrio bioquímico».



GETTY IMAGES

MARGARIDA REBELO PINTO

Apesar de tudo

OS PARAÍSOSS servem-nos para esquecer que o resto do mundo existe ou para nos lembrar que o mundo pode ser um lugar melhor? Depois de uma semana em Moçambique, onde visitei Maputo e as belas ilhas do Bazaruto e de Santa Carolina, regressiei de África com a sensação de ter visitado uma outra face da terra.

Por mais filmes que se vejam, mais livros que se leiam, por mais documentários e notícias que nos passem debaixo dos olhos, África só pode ser absorvida, entendida e sentida *in loco*, vive à flor da pele e em carne viva. E tudo é brutal, seja o belo ou o horrendo. Mas os moçambicanos possuem uma doçura que deve ser só deles e que me conquistou para sempre. Viajei para lá contente e regressiei feliz. Fui leve e voltei ainda mais leve.

Uma atitude generosa gera quase sempre generosidade do outro lado. A paz puxa a paz

co, com as suas cores e os seus cheiros, a sua beleza e a sua miséria, a sua música e a sua magia, a sua imensidão e as suas gentes. Foi preciso ir a África para finalmente perceber a nostalgia incurável, qual malária do coração, dos que lá nasceram, cresceram ou viveram, e que a descolonização obrigou a uma partida forçada.

QUE mais me tocou em Moçambique foi o povo moçambicano: educado, afável, tranquilo, feliz. Apesar da miséria, apesar da fome, apesar das doenças, apesar de tudo, África é um continente sem filtro; tudo se



NÃO sei quando voltarei a África nem sequer se o que lá vivi perdurará na minha existência, mas tenho a certeza de que aprendi mais do que penso, de que vi mais do que acredito ter visto e de que guardei mais do que agora me lembro. O que eu sei é que me ficou na pele aquela forma de ser e de estar moçambicana, os sorrisos que dão a volta à cara toda, as músicas entoadas nas carrinhas de caixa aberta que atravessam a cidade ao fim de semana com dezenas de homens e mulheres a caminho de um casamento, a alegria natural e espontânea que nunca pode ser fingida nem fabricada. Há muito amor em Moçambique. Muito amor e muito prazer, apesar da fome, apesar da miséria, apesar de tudo.