

**Um dia de cada vez: fumantes relatam batalha contra tabaco**

# Um dia de cada vez: fumantes relatam batalha contra tabaco

Moradores do Grande ABC encontraram em grupos de reabilitação o apoio necessário para enfrentar os desafios da dependência química

**BEATRIZ MIRELLE**  
beatrizmirelle@dgabc.com.br

Sebastião de Camargo, 76, morador do Rudge Ramos, em São Bernardo, estudou, curtiu a adolescência, fez amigos, começou a trabalhar, ganhou responsabilidade, criou três filhas, se aposentou e enfrentou uma pandemia. Em todos esses momentos, desde os 15 anos, ele teve a companhia inseparável do tabaco.

Pouco tempo antes do isolamento social, Sebastião se determinou a largar o vício. Ele conseguiu, mas as restrições geradas pela Covid-19 o fizeram retomar aos velhos hábitos. "Fiquei sozinho. Eu e dois cachorros. Os dias passaram e comecei a fumar alguns cigarros soltos. Quando percebi, já tinha voltado a fumar com frequência", relata o aposentado.

Depois de momentos conturbados com a saúde, Sebastião se tornou um dos pacientes do Serviço de Reabilitação

**FORÇA COLETIVA.** Com ajuda, Sebastião de Camargo faz exercícios para fortalecimento e desapego do vício

Pulmonar da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) e, aos poucos, tenta se adequar à vida sem cigarro. "Em dezembro, quando ainda fumava, tive uma crise. Minha respira-

ção ficou muito ruim. Fiquei internado por 10 dias e a orientação dos médicos foi que eu evitasse sair de casa. Já são quatro meses assim depois do infarto. Minhas filhas revezam

para ficar comigo à noite. Tenho uma cuidadora. Estou nesse processo de recuperação e ainda sinto muito cansaço, mas não coloquei mais nenhum cigarro na boca e sigo

um dia de cada vez", detalhou Sebastião de Camargo, enquanto fazia os exercícios orientados durante a segunda sessão da reabilitação que ele participava na universidade.

Os altos e baixos na batalha contra o tabagismo são comuns nas trajetórias de muitos fumantes. Nesses processos, a rede de apoio é fundamental para os desafios e a cura da dependência química.

"Muitas vezes, os familiares e amigos não entendem que é uma dependência e insinuam que a pessoa não para de fumar porque não quer. Os fumantes começam a se sentir sozinhos, discriminados. A socialização faz parte do nosso trabalho. O tratamento também os ajuda nisso", afirma Selma Squassoni, fisioterapeuta que coordena o Serviço de Reabilitação Pulmonar da FMABC.

Para Claudemir Ciola, 64, os encontros com o grupo anti-tabagismo da UBS (Unidade

Básica de Saúde) da Vila Helena, em Santo André, foram determinantes para deixar os maços de lado. "O vício começou aos 15 anos. Teve uma vez que fiquei cinco anos sem fumar, mas tive uma recaída", relembra. "Ano passado recebi uma ligação do posto de saúde. Como tenho cadastro lá, eles perguntaram se eu fumava, informaram sobre o serviço e me interessei." Ele já está há oito meses sem fumar e comenta que, nos primeiros períodos, os sintomas da abstinência fizeram parte da rotina dele. "A vontade de fumar era grande porque era um costume. Quando ficava difícil, eu comia uma fruta, fazia caminhada, tomava água. Qualquer coisa para desviar a atenção. Fui acostumando porque tinha esse intuito. Foi um semestre de tratamento e já são três meses que não tomo remédio ou uso adesivo", celebra o morador da Vila Junqueira, em Santo André.

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC**Seção:** Setecidades **Página:** 7