

Introdução

Fumar há muito deixou de ser um ato de *glamour*. É hoje o comportamento que mais produz mortes na história da humanidade. Em um século o cigarro matou mais do que as epidemias dos últimos dois mil anos.

Cinquenta por cento dos fumantes morrerão devido ao cigarro. Metade deles perderão cerca de dezoito anos de vida. Não é pouca coisa.

Apesar dos 30 milhões de fumantes brasileiros saberem que fumar causa doenças cardiovasculares e câncer, 80% têm dificuldades em parar de fumar. A nicotina é a droga que provoca a maior dependência. Durante 30 a 40 anos, o fumante médio traga dez vezes um único cigarro e consome 20 cigarros por dia. Nenhum outro comportamento humano, a não ser respirar, é tão freqüente.

Conscientização dos riscos, determinação em buscar as vantagens de parar de fumar, e organização de uma forma coerente e lógica podem ser a chave do processo para abandonar o cigarro. O custo pessoal por adiar essa decisão é muito grande em termos de tragédia pessoal e familiar. Numa carta mencionada no final do livro, uma radiologista registra sua experiência:

“Do ponto de vista pessoal e profissional, posso dizer que raramente os fumantes morrem rapidamente de condições agudas. Para muitos a morte vem lenta e dolorosamente, com as funções pulmonares gradualmente deteriorando-se até o ponto em que viver torna-se simplesmente uma questão de lutar para conseguir respirar. O sofrimento das famílias é muito doloroso, é como ver uma pessoa querida afogando-se sem que se possa fazer nada.”

Vale a pena parar de fumar. Todas as pesquisas mostram que não importa a idade, por quanto tempo se fumou, ou mesmo a eventual doença que a pessoa tenha. Parar de fumar é a melhor coisa que um fumante pode fazer para sua própria saúde. Os benefícios começam poucas horas após o término do último cigarro e continuam por anos, até o risco de saúde do ex-fumante ficar igual ao de um não fumante. Isso é possível e desejável.

Este livro, escrito por um dos maiores especialistas internacionais nessa área, é de longe a melhor escolha para quem quer informações claras e objetivas para enfrentar as dificuldades no processo de parar de fumar. Martin Raw foi um dos pioneiros no tratamento **Da dependência da nicotina** a partir da década de 70. Ajudou a desenvolver a mais famosa clínica de ajuda a fumantes na Inglaterra. O estudo em que demonstrou que o chiclete de nicotina ajudava a parar de fumar, fez com que obtivesse um PhD na Universidade de Londres em 1985.

Desde então, produz artigos científicos que estão entre os mais citados na área de fumo.

Atualmente é Sênior Lecturer Honorário em Saúde Pública da Universidade de Londres, além de Professor Visitante da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, onde ensina e faz pesquisas nessa área.

Este livro é revolucionário porque mostra em detalhes COMO parar de fumar. É baseado em muitos anos de pesquisas e experiência clínica. Nenhuma publicação é tão importante para um fumante do que essa. A indústria do fumo escravizou milhões de seres humanos para vender seu produto mortal. Agora o fumante pode buscar a sua liberdade através de informações precisas e úteis.

Professor Dr. Ronaldo Laranjeira

PhD em Psiquiatria pela Universidade de Londres.

Coordenador da Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas da UNIFESP

Professor de Psiquiatria da UNIFESP