

rede

EAT-BRAZIL REÚNE PROFISSIONAIS E ESTUDANTES DE MEDICINA
PARA ALERTAR ADOLESCENTES SOBRE MALES DO TABAGISMO

Quem avisa...

Evituar a iniciação ao fumo é uma das linhas de atuação do Programa Nacional de Controle do Tabagismo. Com o crescimento do número de fumantes que vêm abandonando o cigarro, a indústria investe pesado em cooptar novos consumidores, e o público jovem é o alvo preferido. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 10% da população brasileira faz uso regular de produtos derivados do tabaco, o que corresponde a cerca de 20 milhões de pessoas. Já o estudo *Carga de doença atribuível ao uso do tabaco no Brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos*, do Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, da Argentina, mostra que o uso de tabaco é responsável por 428 óbitos por dia, a maior parte deles por

infarto ou câncer, representando um custo anual de R\$ 23,37 bilhões para o sistema de saúde brasileiro. Dos adolescentes que experimentam o cigarro, 70% se tornam dependentes. Ao mesmo tempo, 80% dos fumantes querem deixar o cigarro, mas apenas 3% conseguem.

Se evitar a iniciação é a alternativa ideal, o trabalho da Education Against Tobacco (em português, Educação contra o Tabaco e cuja sigla em inglês é EAT) é um bom exemplo do rumo certo a seguir, considerando que o foco da entidade é justamente o público jovem. A EAT é uma rede multinacional dirigida por estudantes de Medicina e médicos de mais de 870 universidades, espalhadas por 143 países da Europa, Ásia, África e Américas do Norte e

Em Ponte Nova (MG), alunos de uma escola pública recebem acadêmicos de Medicina da Ufop



“Muitos jovens pensam que fumar cigarro de palha é mais saudável, e isso não é verdade – ele chega a ser mais nocivo, por não possuir filtro. Outra lenda está no consumo de cigarro eletrônico. Grande parte dos alunos que usa acha que não tem problema. Nenhum modo de fumar é saudável”

BRENO BERNARDES, médico e idealizador da EAT-Brazil

do Sul. Fundada em 2012 pelo médico alemão Titus Brinker, a EAT realiza um trabalho de promoção da saúde com crianças e adolescentes de 10 a 16 anos, por meio de campanhas e aconselhamento sobre controle do tabagismo nas escolas.

No Brasil, as atividades começaram em fevereiro de 2016, por iniciativa do então estudante de medicina Breno Bernardes, na época com 23 anos. Natural de Nepomuceno (MG), ele se formou no início de 2018 pela Universidade Federal de Ouro Preto (Ufop) – que se tornaria sede da EAT-Brazil –, mas estudou um ano e meio nos Estados Unidos, por meio do Programa Ciência sem Fronteiras, sendo um ano na Universidade da Califórnia e seis meses na Escola de Medicina de Harvard. Nesse período, fez vários cursos voltados para a cardiologia, especialidade que pretende exercer no futuro.

Em Harvard, Bernardes conheceu um membro da EAT. No retorno ao Brasil, decidiu trazer a rede para cá. “Queria retribuir de alguma forma o investimento que o governo brasileiro fez em mim e resolvi iniciar a EAT no nosso País. Achei interessante também porque quero ser cardiologista. O tabagismo e a cardiologia estão totalmente relacionados, considerando que o tabaco é um dos principais fatores de risco evitável para as doenças cardiovasculares”, diz o médico. Segundo a OMS, o tabagismo é a maior causa de morte evitável no mundo ocidental.

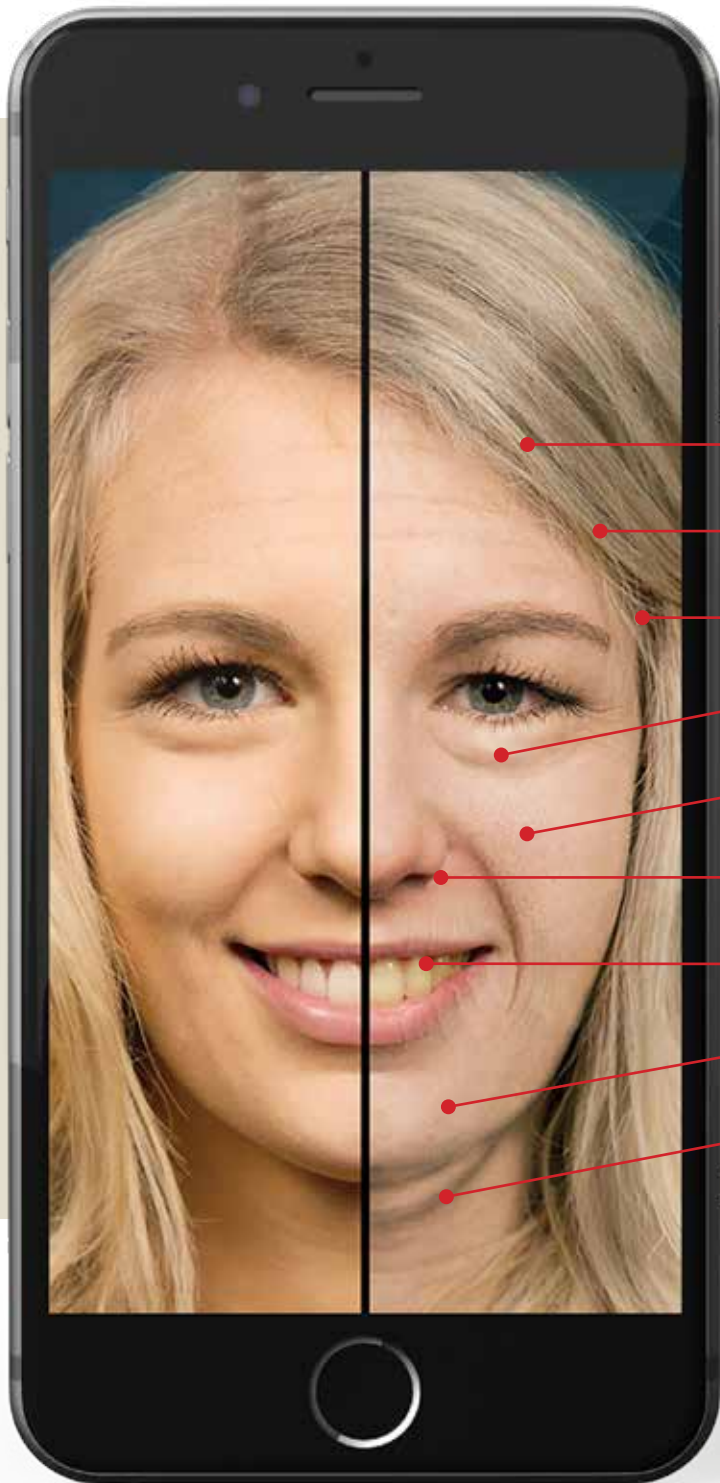
A CARA DO CIGARRO

Os aplicativos da rede EAT para celulares e tablets vão da prevenção da iniciação ao tabagismo até o suporte à cessação. No Smokerface, o usuário tira uma selfie, e uma simulação mostra como ficaria seu rosto, com o tempo (num intervalo que pode variar de um a 15 anos), se ele fumasse (imagem ao lado). O app está sendo usado em um estudo com mais de 10 mil adolescentes na Alemanha, onde uma campanha com pôsteres nas escolas incentiva o download. No Brasil, dados de um estudo-piloto realizado pelo braço nacional da EAT, em novembro de 2017, com 306 adolescentes matriculados em escolas da cidade de Ponte Nova (MG) mostram que, para 94,4% deles, o Smokerface os motiva a não fumar.

Já no Smokerstop, o fumante define uma data para largar o cigarro, e o aplicativo enviará notificações para incentivá-lo a continuar firme nessa decisão. Ex-fumantes também são contemplados: eles recebem mensagens que os estimulam a se manter longe do cigarro. “O aplicativo utiliza uma abordagem motivacional com base científica para ajudar a parar de fumar de forma agradável e personalizada. O usuário define metas pessoais, visualiza a recuperação de seu corpo ao deixar o tabaco, recebe conselhos para deixar o fumo e é notificado constantemente sobre as conquistas que vai adquirindo ao longo do caminho sem o cigarro”, detalha Bernardes.

COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA

No Brasil, Bernardes se uniu ao seu professor Paulo César Rodrigues Pinto Corrêa, especialista em controle do tabagismo pela OMS, e a um colega de curso, Luiz Eduardo Xavier, para fundar a EAT-Brazil. Dois anos depois, as ações da rede estão presentes em 14 faculdades de medicina e alcançam cerca de 8 mil crianças e adolescentes brasileiros por ano. “Estamos conduzindo estudos controlados para avaliar cientificamente a efetividade dessas ações”, diz Bernardes, acrescentando que, em 2017, a EAT-Brazil chegou a Portugal e, em breve, será implementada nos demais países da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), como Guiné-Bissau, Angola e Timor-Leste. A rede ainda alcança milhares de brasileiros diariamente por meio de seus aplicativos de celular, *Smokerface* e *Smokerstop*, ambos



FUMANTE POR 15 ANOS (UM MAÇO POR DIA)

Maior chance de cabelos grisalhos

Maior chance de perda de cabelo precoce

Cabelo quebradiço

Fibras elásticas se rompem mais rápido

Poros maiores

Resfriados mais frequentes

Dentes amarelados e mau hálito

Pele pálida (má perfusão)

Queixo duplo mais proeminente

gratuitos e em português. Juntos, eles totalizam mais de 500 mil *downloads* em aparelhos com os sistemas Android e iOS.

Com a propagação das atividades da EAT-Brazil, estudantes de medicina de todo o País passaram a buscar a rede para formar novos grupos de atuação. Normalmente, a recomendação é que cada grupo tenha, em média, cinco acadêmicos e um professor orientador – preferencialmente, que ministre uma cadeira relacionada a assuntos envolvendo o tabaco. Depois de formado, o grupo recebe

treinamento da EAT-Brazil e procura escolas próximas à sua região para ministrar as palestras.

As intervenções em sala de aula acontecem em colégios dos níveis fundamental e médio, a maioria da rede pública, e duram aproximadamente 90 minutos. Os estudantes e profissionais de medicina procuram abrir um debate com os alunos e desfazer alguns mitos sobre o tabagismo. “Muitos jovens pensam que fumar cigarro de palha é mais saudável, e isso não é verdade – ele chega a ser mais nocivo, por não possuir filtro. Outra lenda está no consumo de cigarro eletrônico. Grande parte dos alunos que usa acha que não tem problema. Nenhum modo de fumar é saudável”, lembra Bernardes. Ele frisa que, apesar da participação dos médicos, a intenção é que a conversa seja conduzida pelos acadêmicos, por causa da idade, mais próxima à dos adolescentes, para facilitar a interação.

O bate-papo também leva em conta o caráter imediatista do adolescente. Por isso, além de problemas em médio e longo prazos causados pelo tabaco, como o câncer e as doenças cardiovasculares, são abordadas consequências que podem ser percebidas rapidamente. “Eles não pensam muito no que vai acontecer daqui a vários anos e fumam também para serem mais bem aceitos nos grupos sociais. Procuramos mostrar o dano que o cigarro

“Eles [jovens] não pensam muito no que vai acontecer daqui a vários anos e fumam também para serem mais bem aceitos nos grupos sociais. Procuramos mostrar o dano que o cigarro causa na aparência, na pele, nos dentes, para que comecem a ver o fumo de outra forma”

BRENO BERNARDES

causa na aparência, na pele, nos dentes, para que comecem a ver o fumo de outra forma”, diz o idealizador da EAT-Brazil.

Bernardes ressalta que, na Alemanha, já está comprovado cientificamente que a presença da EAT nas escolas aumenta em seis vezes a chance de o adolescente parar de fumar, além de reduzir de forma significativa a probabilidade de o jovem iniciar no tabagismo. “Nós acreditamos que os efeitos, no Brasil, serão iguais ou melhores do que na Alemanha. Estamos avaliando isso por meio de dois estudos científicos controlados, envolvendo quase 5 mil adolescentes escolares. Metade é alcançada pelas ações da EAT, e a outra metade funciona como grupo-controle”, explica.

MOTIVOS PARA COMEMORAR

O médico fala com entusiasmo sobre os planos da EAT-Brazil: “Em 2016, como forma de celebrar o Dia Mundial sem Tabaco [31 de maio], lançamos a versão em português dos aplicativos. Em 2017, comemoramos a data com o anúncio da expansão de nossas ações para Portugal. Para 2018, quisemos celebrar esse dia expondo uma mensagem positiva e otimista, com o Prêmio EAT-Brazil para Controle do Tabaco”.

A origem desse prêmio, que é voltado a estudantes de Medicina, vem de outro. Apesar de o trabalho na EAT-Brazil ser voluntário e de forma conjunta, Bernardes conta que existem ações independentes realizadas por membros da entidade e instituições ligadas ao grupo.

Uma dessas iniciativas resultou na conquista do Prêmio Laureate Brasil de Empreendedorismo Social, em 2017. A Laureate é uma rede de universidades internacionais que premia jovens empreendedores de várias áreas. “O Luiz Eduardo Xavier se inscreveu como coautor do nosso projeto e ganhou 2 mil dólares. Resolvemos pegar esse dinheiro e investir em um prêmio específico da EAT-Brazil, a fim de incentivar mais ainda as atividades de controle do tabagismo”, relata.

O vencedor do Prêmio EAT-Brazil para Controle do Tabaco foi Lucas Guimarães de Azevedo, da Universidade Federal do Oeste da Bahia (Ufob), com o trabalho *O desafio do controle do tabagismo para as próximas gerações*. Ele ganhou R\$ 1.000. ■

