



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Gean Souza Soares – Combate ao Tabagismo

No dia 29 de agosto, é celebrado o Dia Nacional de Combate ao Fumo, data que reforça a importância de conscientizar sobre os riscos do tabagismo e incentivar hábitos de vida mais saudáveis. O cigarro está ligado a doenças graves, prejudica a saúde de quem fuma e de quem convive com o fumante, além de causar danos ainda mais graves a gestantes, bebês e crianças.

Na Pastoral da Criança, líderes e comunidades se mobilizam para orientar famílias, apoiar quem deseja parar de fumar e proteger os mais vulneráveis. Por meio de visitas domiciliares, rodas de conversa e campanhas educativas, a missão é clara: salvar vidas, prevenir doenças e promover ambientes livres de fumaça para garantir mais saúde e qualidade de vida.

ENTREVISTA COM: Gean Souza Soares, Enfermeiro da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Todos os anos é realizado no Brasil o “Dia Nacional de Combate ao Fumo”. Gean, qual é o objetivo dessa campanha?

GEAN:

O Dia Nacional de Combate ao Fumo, comemorado em 29 de agosto, tem como objetivo sensibilizar a população sobre os riscos do tabagismo para a saúde e para a sociedade. A campanha busca informar sobre as doenças causadas pelo cigarro, incentivar a prevenção ao uso e promover a cessação do hábito de fumar. Além disso, visa fortalecer políticas públicas de controle do tabaco e proteger pessoas não fumantes dos efeitos do fumo passivo. A data também é estratégica para reforçar ações educativas, alertar sobre os danos



econômicos e ambientais causados pelo tabagismo e defender ambientes livres de fumaça.

Quais são as principais doenças causadas pelo uso do cigarro e outros produtos derivados do fumo?

GEAN:

O tabagismo está diretamente relacionado a diversas doenças graves. Entre elas, destacam-se vários tipos de câncer, principalmente os de pulmão, boca, garganta, esôfago, pâncreas e bexiga. Além disso, o cigarro é um dos principais causadores de doenças cardiovasculares, como infarto, AVC e hipertensão arterial. Doenças respiratórias crônicas, como enfisema pulmonar e bronquite crônica, também são comuns. O tabaco prejudica ainda o sistema reprodutivo, contribui para a osteoporose, acelera o envelhecimento da pele e compromete o sistema imunológico. O uso contínuo dessas substâncias reduz a qualidade e a expectativa de vida e agrava quadros clínicos já existentes.

Quais são os perigos do fumo para a gestante e o bebê?

GEAN:

Fumar durante a gestação traz riscos graves tanto para a saúde da mãe quanto para a do bebê. A nicotina e outras substâncias tóxicas presentes no cigarro atravessam a placenta, reduzindo o oxigênio disponível e afetando diretamente o crescimento e o desenvolvimento fetal. Entre os principais perigos estão o aborto espontâneo, parto prematuro, baixo peso ao nascer, malformações congênitas e morte fetal. Após o nascimento, o bebê também pode apresentar maior risco de infecções respiratórias, alergias e síndrome da morte súbita infantil.

O fumo na família pode prejudicar o desenvolvimento das crianças?

GEAN:

Sim. A presença do fumo no ambiente familiar pode causar diversos prejuízos ao desenvolvimento físico e mental das crianças. A exposição passiva à fumaça do cigarro está associada a infecções respiratórias frequentes, como bronquite, asma e pneumonia, assim como alergias, otites e aumento do risco de morte súbita infantil.

Além dos impactos na saúde, o fumo passivo pode afetar o desempenho escolar e o desenvolvimento cognitivo, resultando em dificuldades de atenção, memória e aprendizado. A criança também pode crescer em um ambiente onde o hábito de fumar é naturalizado, aumentando as chances de iniciar o tabagismo precocemente na adolescência. Por isso, é importante que os pais conversem abertamente com seus filhos sobre os riscos que o cigarro pode trazer para a saúde.

Gean, quais são os perigos para a criança e outras pessoas que convivem com fumantes em lugares fechados?

GEAN:

Conviver com fumantes em locais fechados representa riscos sérios à saúde de crianças e adultos. A fumaça do cigarro contém milhares de substâncias tóxicas, muitas delas cancerígenas, que permanecem no ar e nas superfícies por horas. O fumo passivo em lugares fechados é mais concentrado e prejudicial, especialmente para pessoas com doenças crônicas, gestantes e idosos. Proteger o ambiente doméstico da fumaça é essencial para garantir saúde e qualidade de vida.

Que relação existe entre saúde mental e fumo hoje em dia?

GEAN:

A relação entre saúde mental e tabagismo é complexa e relevante. Estudos mostram que pessoas com transtornos mentais, como depressão, ansiedade e esquizofrenia, apresentam taxas mais elevadas de consumo de cigarro. Muitas vezes, o fumo é utilizado como forma de aliviar temporariamente o sofrimento emocional. No entanto, a nicotina gera apenas uma falsa sensação de relaxamento, podendo agravar os sintomas a longo prazo.

Além disso, o cigarro interfere no funcionamento de medicamentos psiquiátricos. Por isso, é fundamental que os cuidados em saúde mental incluam ações para a cessação do tabagismo, com suporte emocional e tratamento integrado, a fim de alcançar melhores resultados terapêuticos.

Gean, existe tratamento gratuito para parar de fumar? Onde buscar ajuda?

GEAN:

Sim. O Brasil oferece tratamento gratuito para parar de fumar por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). As Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) disponibilizam acompanhamento profissional, grupos de apoio, aconselhamento psicológico e, quando necessário, medicamentos, como adesivos de nicotina e pastilhas.

O tratamento é conduzido por equipes multidisciplinares e está disponível em diversas cidades. Para ter acesso, basta procurar uma UBS ou um CAPS mais próximo de sua residência e se informar sobre o programa de combate ao tabagismo. O apoio profissional e familiar é essencial para aumentar as chances

de sucesso e melhorar a saúde física e emocional do ex-fumante. No entanto, é importante destacar que a decisão de parar de fumar deve partir do próprio fumante, para que os resultados sejam mais eficazes.



(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.
MARIA INÊS:

A Pastoral da Criança realiza, todos os anos, uma campanha de conscientização sobre os males do fumo, voltada especialmente para gestantes e famílias com crianças que vivem em casas onde há pessoas que fumam. Nossos líderes, seja por meio de visitas domiciliares ou rodas de conversa, procuram falar sobre a importância de não fumar e incentivar a perseverança daqueles que estão tentando deixar o cigarro.

Sabemos que, ao fumar, a gestante prejudica muito a própria saúde e a do bebê. Crianças que convivem com familiares fumantes ficam mais suscetíveis a infecções respiratórias e sofrem com os efeitos da fumaça do cigarro. Muitas pessoas já conseguiram abandonar o fumo graças ao trabalho de orientação dos líderes da Pastoral da Criança, mas precisamos avançar mais, pois ainda é grande o número de fumantes em nossas comunidades e de pessoas adoecidas por causa do tabagismo.

Por isso, ajude a levar essa mensagem de combate ao fumo para famílias, locais de trabalho e comunidades. Queremos pessoas mais saudáveis e com mais qualidade de vida, e parar de fumar já é um grande passo.

(TESTEMUNHO) Érica Márcia Loreti, Líder Pastoral da Criança, da Diocese de Duque de Caxias, Rio de Janeiro.
VIVIANE:

Quando engravidei do meu segundo filho, eu fumava muito. Ele nasceu com insuficiência respiratória e precisou ser internado várias vezes com bronquite, bronquiolite e pneumonia. Tudo isso devido ao uso do cigarro. Sempre que encontro alguma mãe grávida que fuma, eu conto a minha história para que ela evite passar pelo que eu passei e para que seu bebê não sofra as mesmas consequências.

Parece que não, mas é um assunto muito grave, que precisa ser discutido com as gestantes para que fiquem atentas e evitem fumar durante a gravidez. Eu sei como é difícil abandonar o vício, pois já fui fumante, mas, pelos nossos filhos, nada é impossível!

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança.

DOM FREI SEVERINO:

Na vida missionária e de atendimento pastoral, infelizmente, acompanhei muitas pessoas que partiram cedo, vítimas de doenças provocadas pelo fumo. É muito triste ver pessoas sem forças para vencer um vício, mesmo sabendo que ele faz mal para si e para a família, especialmente quando há crianças em casa. Fumar, além de ser um mau exemplo, pode agravar doenças respiratórias nas crianças.



Deus nos criou para a vida, e o fumo é sinal de destruição da saúde e do bem-estar. Não fume e não comece com esse vício. Seja forte e diga a si mesmo: “eu posso, eu consigo!”. Mas, se você já fuma, pense bem: esta é a hora ideal para mudar. Existem tratamentos, medicamentos e grupos de apoio, mas tudo depende de você dar o primeiro passo. Que Deus abençoe a todos. Vida sem vícios!

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1770 – 25/08/2025 – Combate ao Tabagismo