

## **SITE DA ACT APRESENTA LOCAIS DE TRATAMENTO DE TABAGISMO EM TODO O PAÍS**

Uma novidade no site da Aliança de Controle do Tabagismo – ACT poderá ajudar quem quer parar de fumar e não sabe o que fazer nem que profissional procurar. Trata-se de uma listagem atualizada com centros públicos de auxílio aos fumantes em todo o país.

A relação, exclusiva da ACT, foi preparada durante meses. A equipe buscou informações por meio das secretarias de saúde de todos os estados da federação e reuniu no site os centros disponíveis para tratamento, com endereços e, quando possível, telefones.

Para acessar um local de tratamento, o interessado deve entrar no site da ACT ([actbr.org.br](http://actbr.org.br)), clicar à esquerda no banner de “Locais de Tratamento” e escolher seu estado. Então, se abrirá uma nova tela com a lista de municípios, por ordem alfabética. Em todos os estados, a ACT disponibilizou também o contato da secretaria estadual de saúde, que pode dar mais orientações, se for o caso.

De acordo com Mônica Andreis, psicóloga e vice-diretora da ACT, parar de fumar não é fácil e muitas vezes é necessário um tratamento para o abandono definitivo do cigarro. “Ao disponibilizar para a população este levantamento atualizado sobre locais de tratamento do tabagismo em todo o Brasil, a ACT busca facilitar e auxiliar o fumante a seguir adiante em sua decisão. Trata-se de um trabalho extenso e inédito reunir todos estes dados em um só documento, mas é de grande utilidade para a população”, explica.

Atualmente, existem diversas opções de tratamento para o tabagismo, que vêm se mostrando muito úteis para auxiliar o fumante no processo de abandono do cigarro e que podem ser utilizadas separadamente ou combinadas. Entre elas, destacamos:

- Medicamentos específicos que atuam sobre a vontade de fumar.
- Terapia de reposição nicotínica (TRN) através de gomas de mascar e adesivos para colocar na pele.
- Terapia cognitivo comportamental, com foco na cessação do tabagismo.

A associação de recursos terapêuticos têm se mostrado o método mais eficaz para o tratamento, ou seja, combinar a terapia cognitivo comportamental com TRN e medicamentos eleva as possibilidades de sucesso no tratamento, mas cada caso deve ser avaliado individualmente.

Para mais informações sobre tratamento para parar de fumar, acesse:  
[actbr.org.br/tabagismo/tratamento.asp](http://actbr.org.br/tabagismo/tratamento.asp)