



Filiado à



A TRIBUNA
DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Edição: 287
Setembro/2023
SINTRACON-SP
11 3388-4800

Crianças e celulares: cuidado!

Pode afetar o desenvolvimento do cérebro e a concentração. Leia entrevista do Ramalho da Construção. Páginas 6 e 7



Drogas. Com esse nome não pode ser coisa boa!

Nas páginas 4 e 5, entrevista com o coronel Edson Ferrarini.

Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil de São Paulo.

Fundação em 16 de junho de 1936
 Adaptado ao Decreto - Lei 1.402,
 por carta de maio de 1941.

Sede: Rua Conde de Sarzedas, 286,
 Centro da Capital de São Paulo.
 CEP 01512-000, Fone: 3388-4800,

www.sintraconsp.org.br
 e-mail: sintraconsp@sintraconsp.org.br

Base territorial: Município de São Paulo, Itape-cerica da Serra, Taboão da Serra, Embu das Artes, Embu-Guaçu, Franco da Rocha, Mairiporã, Caieiras, Jujutiba, Francisco Morato e São Lourenço da Serra.

Representantes: Categorias Profissionais de Trabalhadores do Ramo da Construção Civil, Ladrilhos Hidráulicos e Produtos de Cimento, Cerâmica para Construção, Pinturas, Decorações, Estuques, Ornatos, Artefatos de Cimento Armado, Instalações Elétricas, Oficiais Eletricistas, Gás, Hidráulicas, Sanitárias, Montagens Industriais e Engenharia Consultiva.

Diretoria Executiva – efetivos: Antonio de Sousa Ramalho (Presidente), Antonio de Freitas Pereira (Secretário-Geral), Atevaldo Vieira Leitão (1º Secretário), Francisco de Assis Pereira de Lima (2º Secretário), Wilson Florentino de Paula (Tesoureiro Geral), Sueli Ramos de Lira (1ª Tesoureira), Antonio de Sousa Ramalho Júnior (2º Tesoureiro).

Diretoria (Suplentes): Josileide Neri de Oliveira, Isaias Sampaio Ferreira, Anderson de Lima, João Rodrigues de Araújo, Ezequiel Barbosa de Sales, Antonio Pereira da Silva e Raimundo Nonato dos Santos.

Conselho Fiscal (efetivos): Osvaldo Oliveira de Souza, José Luís do Nascimento e Marcelo Egídio dos Santos.

Conselho Fiscal (Suplente): Ilson da Silva.

Delegados Representantes junto à Federação: Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira.

Delegados Representantes junto à Federação (Suplentes): Levi Ismael Simões Vilar e Edisandro Pereira da Costa.

A Tribuna

Conselho Editorial: Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira.

Jornalista Responsável: Arnaldo Jubelini Jr. – MTB 12.597
Fotografia: Arquivos SINTRACON-SP. **Impressão:** COPBEM – **Tiragem:** 140 mil exemplares

Assinada a Convenção Coletiva. E com aumento real!

Pela primeira vez, em mais de 20 anos, nosso Sindicato conseguiu aumento real de salários na Convenção Coletiva de Trabalho.

A inflação do período, findo em abril, foi de 3,83%. E o nosso aumento ficou assim:

- 4,6% em maio, aplicados sobre o salário de abril
- Para os pisos salariais, a partir de 1º de julho, 1,5% de aumento real, configurando 5,33% de elevação salarial
- Vale-alimentação - R\$ 409,40
- Vale-refeição por dia trabalhado - R\$ 28,83
- Indenização por morte ou invalidez permanente - R\$ 64.843,24
- Seguro por morte natural - Sobe para R\$ 24.316,20
- Falecimento cônjuge ou filho até 21 anos - R\$ 4.863,25
- Auxílio-funeral - R\$ 2.917,95
- Manutenção de todas as conquistas obtidas em Convenções Coletivas anteriores.

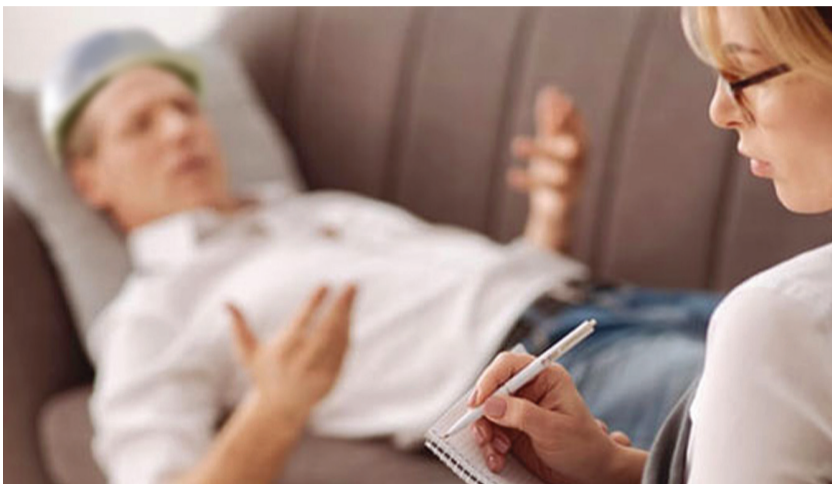
Atenção: esses valores serão aplicados para quem ganha até R\$ 7.058,62.

A CCT completa está no site do Sindicato
www.sintraconsp.org.br



Foto: Freepik

Saúde nos canteiros



A harmonia de ações nos canteiros de obras depende da empresa responsável, que deve zelar pelo fiel cumprimento de Normas Regulamentadoras e, também, pelo cumprimento da Convenção Coletiva assinada entre patrões e o Sindicato dos Trabalhadores.

Mas é importante ressaltar que a atuação dos recursos humanos de qualquer incorporação deve ser próxima à perfeição. Nessa ótica, o trabalhador, além de cumprir com seus deveres, precisa procurar estudar, fazer cursos de qualificação e capacitação, ou seja, sempre aumentar seus conhecimentos.

O sucesso de um empreendimento depende, prioritariamente da saúde dos atores que nele atuam.

Após a pandemia, nosso Sindicato, através de seu Departamento de Base, notou maior incidência de problemas psíquicos. Um exemplo: a depressão atingiu muita gente, levando à disfunção de muitos no trabalho.

O Sintracon-SP também se preocupa com a escalada do uso de drogas no canteiro, em especial, o alcoolis-

mo, no caso, consequência de frustrações na vida laboral e familiar.

Em conjunto com diversas entidades do setor da Construção, como o Seconci-SP, o Sindicato vem fazendo palestras de conscientização nos canteiros, abrindo uma linha específica voltada ao tratamento dos profissionais.

Mas isso só não basta. O Sintracon-SP busca o fechamento de convênios com algumas empresas para cuidar de dependentes e moradores de rua em instituições especializadas, que preveem internação e cuidados intensivos.

O escopo desse projeto também pretende abrir espaços de trabalho às vítimas.

Em almoço, conversei sobre o tema com o presidente da UGT, o Patah, e com o respeitado político Andrea Matarazzo. Julgamos ser necessária a atuação de várias entidades sociais, políticas, privadas e sociais no processo.

Adiantado, nosso Sindicato já tem até uma Clínica disposta a ajudar. Em ação conjunta, empresários pagariam pelo custo de internação.

Pretendemos, ainda, dar cursos especializados aos dependentes, para que de lá já saiam com uma profissão. Isso feito, encaminharemos as pessoas à necessária empregabilidade.

Acreditamos tratar-se de um trabalho de cunho eminentemente social. E cidadão.

Ramalho da Construção
Presidente do Sintracon-SP



VANTAGENS DO ASSOCIADO

CONFIRA NOSSOS DESCONTOS www.sintraconsp.org.br

Enfrentando vícios e vencendo obstáculos



*Deputado por vários mandatos, **Edson Ferrarini** é psicólogo, advogado e coronel da reserva da Polícia Militar. Reúne décadas de experiência em tratamento e prevenção de alcoolismo e drogas. Abaixo, ele destaca pontos importantes sobre dependência e como evitá-la.*

Jamais dê o primeiro passo. Não queira nunca experimentar. O efeito das drogas bate no cérebro, lá fica armazenado e pronto para ser reativado a qualquer momento. As consequências são avassaladoras. A armadilha, fatal. É como se a pessoa tivesse caído em areia movediça. Vai se debater. E quanto mais fizer isso, mais irá afundar.

Uma das maiores dificuldades para que se impeça a proliferação das drogas reside no fato da primeira experiência com o perigo não ter o traficante como fonte. A situação oportuna chega, na esmagadora maioria das vezes, através de um amigo ou parente próximo.

A desinformação e a curiosidade são despertadas nas

crianças e adolescentes através de argumentos mentirosos expressos em frases como: vamos nessa; experimenta uma vez só; isso não faz mal; não seja careta; está todo mundo usando; ninguém vai ficar sabendo; é só para dar uma relaxada...

A droga chega de maneira sorrateira. As primeiras experiências, geralmente, são gratuitas e incentivadas por companheiros que já estão usando. Quando o jovem cede e usa, a sensação fica registrada em sua memória química e dificilmente será esquecida.

A droga fragiliza tanto o usuário que ele não percebe as alterações e perdas em sua vida. Passa a conviver com a redução de sua vitalidade, perdendo o interesse



pelas coisas. O uso leva à dificuldade de concentração, sentimento de culpa, problemas de sono, pensamentos ou atos suicidas, alterações de apetite e peso, agitação ou lentidão, depressão e desapego por si próprio.

Uma das piores armadilhas das drogas é que nenhuma dessas situações mencionadas está relacionada com a dor física. O drogado não reconhece sintomas como doença porque eles não são agudos como uma dor de dente, por exemplo. O usuário procura no médico o que há de errado no organismo e não encontra nada. A doença é física, moral, espiritual e está arraigada no cérebro, nos neurônios. A pessoa mente para si mesma. Acha que para a hora que quiser. Não consegue.

Enquanto o usuário se afunda cada vez mais nas drogas, ele vai perdendo, na mesma proporção, sua autoestima, sua saúde, seu trabalho, suas relações sociais. Todo mundo dele se afasta, inclusive os familiares.

A dependência física é cruel. Consiste na adaptação fisiológica do corpo à droga. Na tentativa da cura, surge a crise de abstinência: câimbras, vômitos, tremores, pânico, calafrios, insônia, suores. O desconforto é muito grande.

Os pais têm papel fundamental na prevenção, deven-

do estar sempre atualizados sobre o assunto. Já existem crianças com oito ou nove anos de idade no vício. Assim sendo, quanto mais cedo os pais iniciarem o diálogo a respeito com os filhos, melhor.

Na conversa com os filhos, os pais devem ser verdadeiros, demonstrando que o prazer imediato gerado pela droga terá um custo muito alto ao longo da vida.

Caso a família descubra que o filho passou a ser usuário, é importante e fundamental a procura de auxílio especializado: psicólogo, médico ou grupos de autoajuda.

O álcool e o fumo, erroneamente encarados como drogas sociais, são os primeiros degraus do uso de substâncias mais nocivas. Tais vícios funcionam como rastilho de pólvora, normalmente levando à maconha, cocaína, crack, ecstasy, LSD25, esteroides anabolizantes, haxixe, skunk, solvente, merla, ópio, morfina, heroína e a mais recente, o oxi que, em seu conteúdo, tem até a utilização de cal virgem.

Das drogas fabricadas no mundo, as melhores polícias só apreendem 20%. Os 80% restantes chegam aos consumidores. Só nos resta chegar antes das drogas, numa incessante busca por tratamento preventivo.

Criança no celular: como isso afeta o crescimento?

Ramalho da Construção adverte que celulares devem ser usados com muito cuidado, pois podem gerar distúrbios de toda ordem, físicos e psíquicos.

A esmagadora maioria das famílias hoje se comunica com celulares. O que pensa?

É um notável avanço tecnológico. As pessoas conseguem uma comunicação rápida e eficiente. Ficam sabendo de tudo o que acontece no mundo em tempo real. Não dá, portanto, para desmerecer a importância do aparelho. Só que ele traz efeitos colaterais. Entrando em diversas plataformas inseridas no celular, perdem-se em meio ao alto grau de facilidade oferecida. Deixam de raciocinar. Vão na onda. Ficam viciadas. E, se a comunicação existe, tendem a ficar cada vez mais individualizadas. Neles há jogos eletrônicos. Chamam a atenção tanto de adultos como de crianças. Penso que no celular há grande perigo. Ele informa, mas não forma inteligência.

Mas o celular foi um avanço, certo?

Eu diria que é uma das melhores invenções da história, mas, assim como o computador, uma das piores, por representar certa alienação. Tem gente que vê a beleza da lua não mais olhando para o céu e, sim, para a telinha. Como pode? Os relacionamentos humanos são momentâneos, fugazes, neles não há mais calor social como antes.

Um problema muito debatido é o uso do aparelho por crianças, correto?

Mal de nosso tempo. E resolver a questão é como remar contra a maré. O uso constante de telas pelos pequenos está cada vez mais comum e, inclusive, há

um nome para isso: intoxicação digital infantil, de acordo com a Fiocruz. O que parece algo inocente e apenas um joguinho para distrair a criança é, a longo prazo, prejudicial para o crescimento e desenvolvimento dos pequenos, inclusive, de ordem física, cognitiva e comportamental.

Escolas e famílias precisam redobrar a atenção?

A meu ver, é preciso resgatar as brincadeiras ao ar livre, as interações humanas. O incentivo à criatividade é crucial e deve ser uma prioridade para papais, mães e escolas. Há de se buscar um meio termo, sabe? O uso do celular uma vez ou outra, não é grave. Mas, quando se torna excessivo, perde-se a noção do mundo ao redor. É sempre importante lembrar que bebês e crianças têm “a cabeça em construção”, o que faz com que nessa fase, a exposição às telas se torne ainda mais crítica.

Cite alguns problemas de natureza física e psicológica...

Daí me valho de observações feitas por técnicos em saúde. Sempre as leio, pois tenho netos. Um dos mais citados é o da atrofia do córtex cerebral. Trata-se de uma região do cérebro responsável por processar as informações e, também, realizar tarefas de memória, raciocínio, atenção, entre outras. Algumas das áreas dessa porção são as que fazem função de processar informação visual complexa, compreender linguagens, fazer uso da fala etc. O uso de telas pelas crianças faz com que o córtex fique atrofiado e, conseqüentemente,

Não fique só. Fique

receba menos estímulos do que em outras atividades. Além disso, essa região está em desenvolvimento e os pequenos acabam por não ter a maturidade necessária para conter impulsos.

Liberação de dopamina?

Sou leigo no assunto. Apenas procuro conhecimento para transmitir às pessoas. Segundo cientistas, a dopamina é um neurotransmissor muito importante e que está relacionado a compensação, prazer, humor, entre outras sensações e funções importantes para o organismo. Acontece que a dopamina também está relacionada ao vício e, por isso, o uso excessivo das redes sociais causa tanta dependência, pois a sensação de recompensa por meio de curtidas, comentários ou notificações faz com que o cérebro precise cada vez mais desse estímulo. Ora. Se nós, adultos, já ficamos presos a isso, imagine os pequenos.

Prejudica o aprendizado nas crianças?

Brincar, além de delicioso, é necessário. São nesses momentos em que realidade e imaginação se fundem que os pequenos dão significado aos pensamentos e vivenciam experiências. Não há dúvidas de que esse é um momento muito importante para o desenvolvimento cognitivo e, quando ele é substituído pelas telas, fica uma lacuna. Um artigo da PUC de Goiás explica que o uso do celular ou da televisão no lugar da brincadeira faz com que a criança tenha mais dificuldades de concentração e de pensar, além de influenciar nas atitudes. Tudo isso causa atraso no desenvolvimento da linguagem, aumento de medo em razão de alguns conteúdos, intolerância à espera, pois tudo, para as crianças precisa ter respostas rápidas. São impacientes.



Como fazer um uso saudável das telas?

Administrando o tempo de uso do celular. Diretrizes da Organização Mundial de Saúde, da Academia Americana de Pediatria e da Sociedade Brasileira de Pediatria estabelecem limites:

Abaixo de 18 meses, nenhuma exposição a telas, exceto videochamadas entre familiares e amigos; entre 18 meses e dois anos, nenhuma ou pouquíssima exposição com telas. Se for assistir, que seja por apenas 1 hora; crianças entre 3 e 5 anos: até 1 hora por dia; crianças entre 6 e 10 anos, entre 1h e 1h30 por dia; crianças entre 11 e 13 anos: até 2h por dia, no máximo.

Para concluir...

Além de respeitar as horas por idade, é muito importante que os pais monitorem qual conteúdo a criança está assistindo e dê preferência para os educativos. Vale também que o adulto assista junto, para conversar e estimular os pequenos a processarem melhor a informação.

sócio do Sindicato!

Certificado da ABNT a empresas de médio porte



Em nova reunião do Fórum Permanente de Negociação entre o Sintracon-SP e o SindusCon-SP, foi debatida a importância de se realizar, no dia 24 de outubro próximo, com a presença de diretores do nosso Sindicato, o Fórum Jurídico do SindusCon-SP.

Na ocasião, segundo Antonio de Sousa Ramalho Júnior, o Júnior, vai ser feito o lançamento oficial do pedido de Certificação dos Empreiteiros via ABNT, que é a Associação Brasileira de Novas Técnicas.

“A iniciativa é fundamental para que haja um alinhamento tecnológico e social de empreiteiras de pequeno e médio portes. Com o certificado, tais empresas ganharão novo status, mais avançado. E o trabalhador, com certeza, será atendido com mais segurança e eficácia em suas necessidades nos canteiros de obras”, resume Júnior

Crédito imobiliário ultrapassa os R\$ 2 trilhões



Foto: Freepik

Informações do jornal O Estado de S. Paulo, dão conta que, apesar do cenário econômico de juros ainda altos, o crédito imobiliário bateu recordes nos últimos anos, ajudado pela diversificação das fontes de recursos e pela menor dependência dos recursos direcionados, como os da poupança.

Segundo dados oficiais, o volume disponível de recursos para financiar o mercado de imóveis chegou a R\$ 2,04 trilhões, em julho deste ano.

“A evolução aconteceu mesmo com o encolhimento de 7,5% do saldo disponível no Sistema Brasileiro de Poupança e Empréstimo (SBPE) no período, quando baixou de R\$ 798 bilhões, em julho de 2021 para R\$ 772 bilhões, em 2022, e R\$ 739 bilhões, em julho deste ano”, afirma Ramalho da Construção.

“Percebemos como outras fontes de financiamento vêm ganhando importância no mercado”, disse o presidente executivo do Sindicato da Habitação de São Paulo (Secovi-SP), Ely Wertheim. “Isso ainda não acontece na velocidade com que a gente gostaria, por conta dos juros altos e de outros problemas estruturais da economia, mas são avanços relevantes.”

Governo entrega PPA prevendo R\$ 13,3 trilhões em investimentos



Foi entregue ao presidente Lula da Silva, no último dia 30 de agosto, o Plano Plurianual para 2024-2027. Logo em seguida, o PPA foi entregue ao Congresso Nacional, em cerimônia realizada no Palácio do Planalto

Elaborado pelo Ministério do Planejamento e Orçamento (MPO), o documento foi produzido por 1,4 milhão de

técnicos especializados, entre eles, o diretor do nosso Sindicato, Atevaldo Leitão, que participou de diversas plenárias como representante da Força Sindical.

“Sob a liderança da secretária Nacional de Planejamento do MPO, Leany Lemos, houve a realização de três fóruns interconselhos, 36 conselhos nacionais e 27 plenárias nas capitais brasileiras, entre 11 de maio e 10 de julho”, diz Atevaldo.

Foram democraticamente eleitos 88 programas e uma previsão de investimentos de R\$ 13,3 trilhões ao longo de quatro anos.

“Desse total, R\$ 8,8 trilhões serão investimentos orçamentários fiscal e da Seguridade Social; outros R\$ 566,2 bilhões serão investimentos orçamentários de estatais e, o restante, não-orçamentários, como subsídios creditícios e tributários e crédito”, explica Atevaldo Leitão.

Após entregar a proposta a Pacheco, Lula disse,



em discurso, que o documento foi feito com a participação popular.

“Eu posso dizer para vocês que nunca, na história do Brasil, o Congresso Nacional recebeu uma peça tão bem-feita, tão bem trabalhada. Muitas vezes o povo não é ouvido porque tem gente que acha que ele não sabe das coisas. A sociedade voltou a ter um papel fundamental nas definições estratégicas do nosso País”, comemorou o presidente.

O plano leva em conta temas como transição demográfica, mudanças climáticas e digitalização da economia, para garantir um país “sustentável”, que garanta o bem-estar da população e sem discriminações.

“O combate à fome e à redução das desigualdades são algumas das prioridades deste PPA, assim como educação básica e atenção primária na área da saúde”, concluiu Lula.

Em Brasília, Convenção da ICM

Nosso Sindicato, liderado por Ramalho da Construção, marcou presença na Convenção da Internacional da Madeira que abordou a integração do setor público com as empresas e trabalhadores da Construção Civil.

O evento contou com a participação do representante da CBIC – Câmara Brasileira da Indústria da Construção – Renato de Sousa Correia, e de autoridades como

Miriam Belchior, que sabe tudo sobre o setor, Antonio Correia Lacerda, conselheiro do BNDS, além de diversas lideranças sindicais de todo o Brasil.

“Eu quero parabenizar a ICM. O tema desenvolvido foi muito importante. Com certeza, construímos alguns comitês para debater a economia, o desenvolvimento do Brasil e demais possibilidades para fazer girar a roda do desenvolvimento”, disse Ramalho da Construção.

Padre Lancellotti recebe medalha da Ordem



Parabéns ao presidente Lula, que acaba de homenagear o padre Júlio Lancellotti com a condecoração Grã-Cruz da Ordem do Mérito do Ministério da Justiça e Segurança Pública.

Criada em 2018, a honraria é entregue a pessoas que se destacaram na sociedade por serviços prestados ao Ministério da Justiça ou aos órgãos vinculados à Pasta.

Padre Júlio Lancellotti, de 74 anos, se notabilizou por seu trabalho de assistência social com as pessoas em situação de vulnerabilidade social na pastoral do Povo da Rua da Arquidiocese de São Paulo.

Vale ressaltar que, em 7 de agosto último, o padre foi vítima de ameaças à sua integridade física. Rece-

beu um bilhete com xingamentos e ameaças.

“Nosso Sindicato, diante do acontecimento, divulgou Nota de Repúdio às ameaças sofridas pelo Padre Lancellotti. Elas partem de pessoas movidas pelo ódio. Buscam descredibilizar o trabalho árduo que o religioso realiza a favor de pessoas carentes, pobres, e em situação de extrema vulnerabilidade social e econômica, o que é inaceitável”, opina Ramalho da Construção. E conclui:

“A homenagem do presidente Lula veio a calhar. Inaceitável que alguém da envergadura moral do padre Lancellotti seja, frequentemente, alvo de tamanha intolerância e violência.”

Não fique só. Fique sócio do Sindicato!

Direcional recebe “Padaria na Obra”



No dia 1º de setembro, nosso Sindicato, representado pelo diretor Antonio de Sousa Ramalho Júnior, o Júnior, inaugurou mais uma “Padaria na Obra”.

Foi no canteiro da Direcional Barra Funda, que reúne 160 trabalhadores.

“Nada como aquele pão quentinho, feito na hora, somado àquele café fumegante, além de frios, fruta de época, suco... Ou seja, tudo de bom para o funcionário que executa suas funções num ambiente perigoso como o da Construção. Afinal, saco vazio não se põe em pé”, disse Ramalho Júnior.

O dirigente comunicou, ainda, que o Sintracon-SP pretende fechar o ano com mais de mil padarias.

Na questão do Projeto, vale um aviso de Ramalho da Construção:

“Infelizmente temos acompanhado que algumas construtoras vêm fechando acordos diretamente com as padarias. Querem, como sempre, reduzir custos com seus recursos humanos, enfiando goela abaixo de seus colaboradores produtos péssimos para consumo. É



oportunismo. É falta de caráter. Queremos alertar que se tal prática continuar não nos restará alternativa a não ser a de paralisar os serviços através de uma greve por tempo indeterminado.”

Sorteio na obra

Além da instalação do projeto Padaria na Obra, os trabalhadores do canteiro da Direcional foram surpreendidos por um sorteio. Quem ganhou o valioso brinde foi o companheiro Valdeci. E foi merecido. Aliás, Valdeci ganhou o encaminhamento para fazer um curso de hidráulica no Sesi do Tatuapé, pois Ramalho Júnior integra o Conselho do Sebrae.

Cursos de Qualificação

Atenção! Há uma grade de cursos gratuitos à disposição dos profissionais da Construção Civil no nosso Sindicato.

Eles acontecem aos sábados, das 9 horas às 18 horas, na sede do Sintracon-SP (Rua Conde de Sarzedas, número 286, região Central da cidade).

Detalhe: somente nos cursos de elétrica as aulas práticas são realizadas no Senai (Unidade Cambuci).

Os interessados podem se inscrever pelo nosso site/aplicativo, ou através das equipes de Base, que possuem fichas de inscrição.

“Conforme forem fechando as turmas, entramos em contato por ordem de inscrição. Ao final do curso, os participantes recebem certificados em nome do Sebrae e Senai. É necessário pelo menos 75% de presença nas aulas”, informa Elaine Mikozami, assis-

tente do Departamento de Marketing do nosso Sindicato.

A grade de cursos:

- Técnica para Dimensionamento de Componentes
- Acionamento de Motores para Automação Predial
- Técnicas de Manutenção em Instalações Elétricas
- Reparação em Instalações Elétricas
- Pintura em Drywall: Preparação e Acabamento
- Técnicas de Revestimento em Paredes Externas
- Técnicas de Encanamento Predial
- Montagem em Drywall

Observação: há ainda, o Curso de Liderança Sindical, realizado na segunda e última sexta-feira de cada mês.

Tabagistas devem sempre tentar parar de fumar

Se você é tabagista, já tentou parar de fumar e não conseguiu, faça-o novamente. Não considere a recaída como uma derrota. Cada tentativa já é um grande passo. Quanto mais você tentar, mais próximo estará de conseguir.

A recomendação é da doutora Marice Ashidani, pneumologista do Seconci-SP (Serviço Social da Construção), por ocasião do Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto).

Mas ela alerta: “Sem a pessoa estar determinada a parar de fumar, não adianta somente recorrer ao médico ou ao apoio da família”.

De acordo com a doutora Marice, deixar de fumar sempre traz ganhos para a saúde, não importa há quanto tempo o fumante deixou o hábito.

“É preciso que o médico avalie o grau de dependência de cada caso individualmente. Há aqueles que conseguem deixar de fumar somente com a força de vontade. Para amenizar os sintomas da abstinência, algumas pessoas necessitarão de reposição da nicotina por adesivo ou goma, gradualmente reduzida ao longo do tempo. Além disso, fumantes muito agitados podem necessitar de tratamento com antidepressivos, sempre com acompanhamento médico”.

É muito importante que o fumante reflita sobre os “gatilhos” que detonam o hábito de fumar, e como evitá-los. “Exemplos desses gatilhos são tomar café, concluir uma refeição ou ficar ansioso. “Quando a fissura aparece, ela dura alguns minutos naqueles que não são muito dependentes. Nesse tempo, o fumante deve fazer outra coisa, como tomar água gelada. Pouco depois, a fissura tenderá a desaparecer”.



Foto: Freepik

De acordo com a pneumologista, a recaída pode ocorrer mesmo muito tempo depois de a pessoa ter deixado a dependência.

“Ela pode estar em uma viagem ou em uma festa e acender um cigarro, imaginando que isso não a fará voltar ao vício. É um autoengano, que poderá levar a uma recaída. Aí, precisará tentar novamente parar. A ajuda da família e dos amigos é fundamental, não fazendo terrorismo, mas sim com apoio”.

Males do fumo

O tabagismo expõe os fumantes a 7 mil componentes químicos, causando cerca de 50 doenças diferentes e matando 8 milhões de pessoas por ano. É a causa evitável de morte mais prevalente no mundo, vitimando um em cada dez adultos.

O Seconci-SP faz palestras nos canteiros de obras sobre a importância de parar de fumar e proporciona tratamento aos trabalhadores da construção civil e seus familiares que querem fazê-lo.

Fale com o Ramalho nas redes sociais:



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR E ACESSE O QR CODE PARA AS NOSSAS REDES SOCIAIS



Zap do Ramalho (11) 982580249

