



TABAGISMO

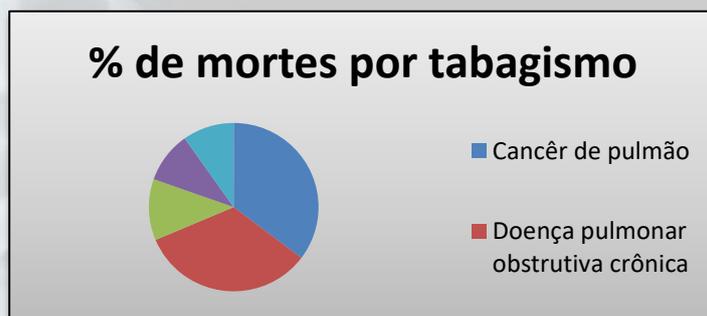
TABAGISMO

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A OMS estima que 40% da população mundial adulta sejam fumantes.

É reconhecido como uma doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína. A dependência ocorre pela presença da nicotina nos produtos à base de tabaco. A dependência obriga os fumantes a inalarem mais de 4.720 substâncias tóxicas, como: monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína, além de 43 substâncias cancerígenas, sendo as principais: arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, resíduos de agrotóxicos e substâncias radioativas.

Algumas dessas substâncias tóxicas também são conhecidas como potenciais irritantes, pois produzem irritação nos olhos, no nariz e na garganta, além de paralisia nos cílios dos brônquios. O tabagismo é causa de aproximadamente 50 doenças, muitas delas incapacitantes e fatais, como câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas. Desse modo, os fumantes correm risco muito mais elevado de adoecer por câncer e outras doenças crônicas do que os não fumantes.

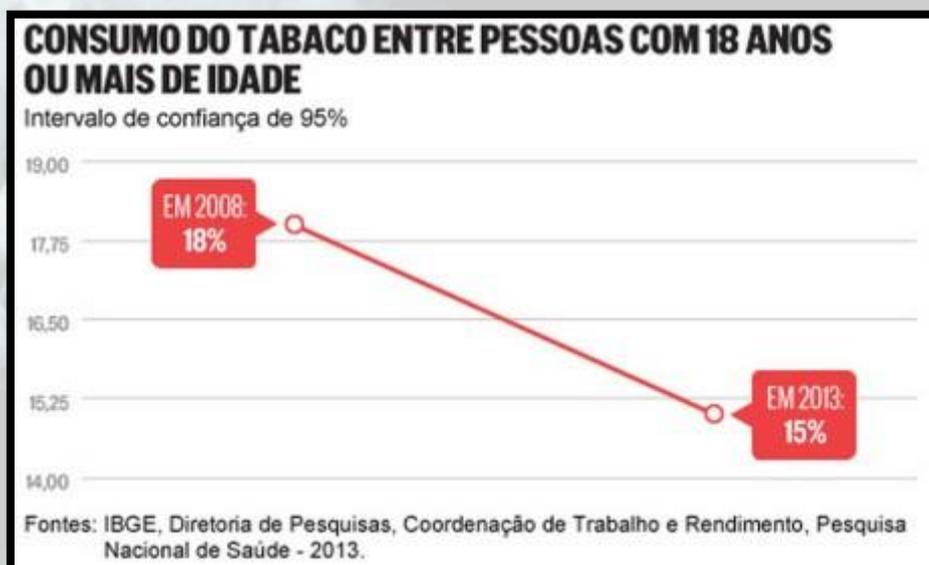
O tabagismo é diretamente responsável por:



- 90% das mortes por câncer de pulmão.
- 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica.
- 30% das mortes por câncer.
- 25% das mortes por doença coronariana.
- 25% das mortes por doença cerebrovascular.

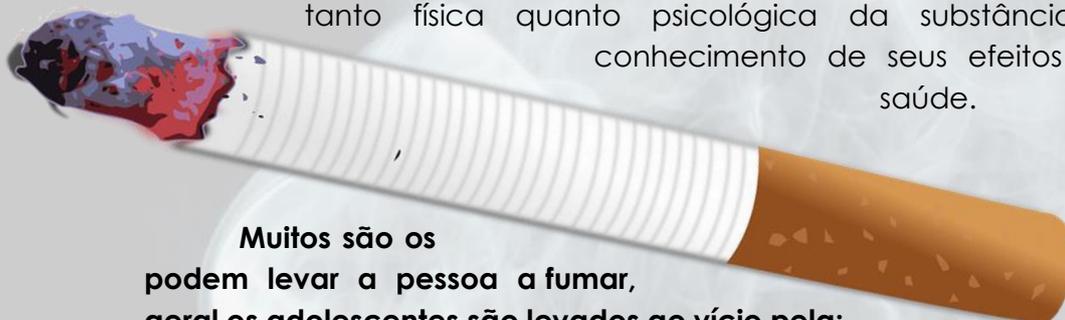
Entre todos os cânceres, o de pulmão está mais fortemente associado ao consumo de tabaco, e o risco de ocorrência e morte aumenta quanto maior a intensidade da exposição. A mortalidade por câncer de pulmão entre fumantes é cerca de 15 vezes maior do que entre pessoas que nunca fumaram na vida, enquanto entre ex-fumantes é cerca de 4 vezes maior. Fumantes de 1 a 14 cigarros, 15 a 24 cigarros e mais de 25 cigarros têm, respectivamente, risco 8, 14 e 24 vezes maior de morte por este tipo de câncer do que pessoas que nunca fumaram. A cessação de fumar reduz consideravelmente o risco de morte por causas associadas ao tabaco, aumentando em 9 anos a sobrevida média de uma população.

O percentual de fumantes em nosso país diminuiu nos últimos 15 anos, provavelmente como reflexo das políticas públicas de controle do tabaco. No entanto, a par das heterogeneidades regionais, ainda temos cerca de 22 milhões de fumantes no país.



Por que as pessoas fumam?

A nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco é considerada droga por possuir propriedades psicoativas, ou seja, ao ser inalada produz alteração no sistema nervoso central, trazendo modificação no estado emocional e comportamental do usuário que pode induzir ao abuso e dependência. O quadro de dependência resulta em tolerância, abstinência e comportamento compulsivo para consumir a droga, estabelecendo-se assim um padrão de autoadministração caracterizado pela necessidade tanto física quanto psicológica da substância, apesar do conhecimento de seus efeitos prejudiciais à saúde.



Muitos são os fatores que podem levar a pessoa a fumar, mas em geral os adolescentes são levados ao vício pela:

- Imitação dos adultos.
- Necessidade de aceitação pela turma de amigos.
- Ilusão de que fumar os faz parecer mais velhos.
- Ansiedade e timidez.
- Crença de que levar um cigarro à boca é gesto de elegância.

Em geral, as pessoas fumam para:

- Relaxar, aliviar as tensões.
- Disfarçar o tédio.
- Amenizar uma situação de estresse combater a ansiedade.
- Ocupar as mãos e a boca em ambiente social em que há grupos de pessoas reunidas.

No caso do tabagismo vale destacar o papel que a publicidade exerceu e exerce na adoção do consumo de derivados do tabaco, especialmente cigarro. A publicidade veiculada pelas indústrias aliou as demandas sociais e as fantasias dos diferentes grupos (adolescentes, jovens, mulheres, faixas economicamente mais pobres e com menor nível de escolaridade, entre outras.) ao uso do cigarro.



Porque é difícil parar de fumar?

A nicotina é a substância que causa a dependência do tabaco. Ela é encontrada em todas as formas de tabaco e produz uma sensação de prazer,

semelhante ao de drogas como heroína e cocaína. Após uma tragada de cigarro, a nicotina leva de 7 a 9 segundos para chegar ao cérebro e causar a liberação de substâncias que causam sensação de prazer. Esse efeito dura por volta de 30 minutos e é seguido de depressão e fadiga. A abstinência leva a agressividade e nervosismo. São necessárias doses cada vez maiores de nicotina para se obter este prazer.

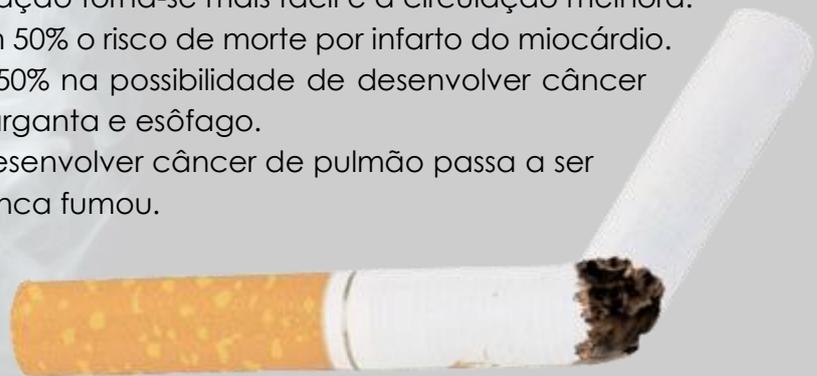


Sempre vale a pena parar

Independente de sua idade ou há quanto tempo você fuma, a decisão de livrar-se do vício sempre traz benefícios para seu organismo.

Tão logo você para de fumar, a saúde de seu corpo começa a reagir de maneira positiva. Confira o que acontece após:

- 20 minutos sem fumar, sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- 2 horas, já não há mais nicotina circulando em seu sangue.
- 8 horas, o nível de oxigênio de seu sangue volta ao normal.
- 12 a 24 horas, seus pulmões começam a funcionar melhor.
- 2 dias, seu olfato e paladar melhoram.
- 3 semanas, sua respiração torna-se mais fácil e a circulação melhora.
- 1 ano, você reduz em 50% o risco de morte por infarto do miocárdio.
- 5 anos, redução de 50% na possibilidade de desenvolver câncer de pulmão, boca, garganta e esôfago.
- 20 anos, o risco de desenvolver câncer de pulmão passa a ser igual ao de quem nunca fumou.



O cigarro prejudica todos à sua volta

O fumante também está prejudicando a saúde de quem está perto dele, os chamados fumantes passivos. Estudos revelam que a fumaça aspirada pelo não fumante apresenta níveis oito vezes maiores de monóxido de carbono, o triplo de nicotina, e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas que a fumaça

tragada. Isso porque a fumaça que sai da ponta do cigarro, diferentemente da que entra pela boca do fumante, não passa pelo filtro.

Dessa forma, os fumantes passivos tem um risco 23% maior de desenvolver doença cardiovascular e 30% mais chances de ter câncer de pulmão. Crianças expostas à fumaça do tabaco podem desenvolver doença cardiovascular quando adultas infecções respiratórias e asma brônquica.



Para quem deseja parar de fumar

Quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, e que pode impor a necessidade de várias tentativas até que finalmente consiga abandonar o tabaco.

Entender o que acontece com o tabagista e suas tentativas de parar de fumar é fundamental para que se possa ter a real dimensão do problema. Portanto, se você quer parar de fumar comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar outra coisa que goste de fazer para se distrair e relaxar.



Consciência, força de vontade e atitude são pilares que sustentarão você na batalha contra o tabagismo. É preciso vencer a etapa inicial de abstinência. As opções de tratamento variam de acordo com a pessoa e levam em consideração diversos aspectos, como, por exemplo, o nível de dependência.

Mas existem algumas dicas que podem ajudar a todos. Confira:

- Cada vez que tiver vontade de fumar, tome um ou dois copos de água.
- Adote uma rotina de exercícios físicos: caminhadas, natação, ginástica etc. Escolha uma atividade de que você goste.

- Evite qualquer estímulo que lembre o cigarro.
- Livre-se dos cinzeiros e isqueiros.
- Terminada a refeição, deixe a mesa imediatamente e escove os dentes.
- Fora do horário das refeições, caso sinta fome, dê preferência a alimentos saudáveis (frutas, barras de cereais, sucos naturais etc.).
- Lembre-se sempre de todas as razões que o fizeram tomar a atitude de parar de fumar.
- Procure ajuda e assistência médica. Atualmente há tratamentos clínicos eficazes que auxiliam na interrupção definitiva do tabagismo.

Fontes: www.ibcc.org.br, www.inca.gov.br, Associação Paulista de Medicina, Organização Mundial da Saúde (OMS).