

**TABAGISMO**



**São Marcos**

Resultados com precisão e carinho.

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável no mundo. A organização estima que um terço da população mundial adulta, isto é, cerca de 1 bilhão e 200 milhões de pessoas, sejam fumantes. Pesquisas comprovam que aproximadamente 47% de toda a população masculina mundial e 12% da feminina fumam.

A fumaça do cigarro contém mais de 4,7 mil substâncias tóxicas. O alcatrão, por exemplo, é composto de mais de 40 compostos cancerígenos. Já o monóxido de carbono (CO) em contato com a hemoglobina do sangue dificulta a oxigenação e, conseqüentemente, ao privar alguns órgãos do oxigênio causa doenças como a aterosclerose (que obstrui os vasos sanguíneos). A nicotina é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) droga psicoativa que causa dependência. Ela também aumenta a liberação de catecolaminas, que contraem os vasos sanguíneos, aceleram a frequência cardíaca, causando hipertensão arterial.

O tabagismo está relacionado a mais de 50 doenças sendo responsável por 30% das mortes por câncer de boca, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença do coração, 85% das mortes por bronquite e enfisema, 25% das mortes por derrame cerebral. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), todo ano cinco milhões de pessoas morrem no mundo por causa do cigarro.



E, em 20 anos, esse número chegará a 10 milhões se o consumo de produtos como cigarros, charutos e cachimbos continuar aumentando.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o tabaco também tem relação com a impotência sexual e infertilidade masculina pois, segundo estudos, prejudica a mobilidade do espermatozoide. Os mesmos prejuízos também são atribuídos ao cachimbo e ao charuto. Apesar de não serem tragáveis, possuem uma concentração de nicotina maior, que é absorvida pela mucosa oral.

Não só o fumo ativo, mas o passivo também aumenta os riscos de doença. Sete não fumantes morrem por dia em consequência do fumo passivo. O tabagismo passivo aumenta em 30% o risco para câncer de pulmão e 24% o risco para infarto.

## **Tratamentos e benefícios**

Os tratamentos mais eficazes unem apoio medicamentoso com mudanças de hábitos. A combinação é importante porque o tabaco causa dependência física, psicológica e comportamental, veja os detalhes:

- **Física**

Cada tragada tem 4.730 substâncias e, com o tempo, o corpo do fumante passa a precisar do cigarro para funcionar.



Quando se tira essas substâncias, particularmente a nicotina, o corpo vive uma espécie de curto-circuito e entra em síndrome de abstinência. Os principais sintomas são ansiedade, inquietação, sonolência ou insônia, e prisão de ventre.

- **Psicológica**

O cigarro torna-se uma “bengala” para o dependente, que passa a fumar mais quando está estressado, triste e se sentindo sozinho.

- **Comportamental**

O fumante tem uma rotina com o cigarro. Há momentos em que o fumar é um hábito automático. Depois da refeição, com o cafezinho, após ir ao banheiro, etc.

Especialistas aconselham as pessoas a marcar uma data para largar o vício. Há dois métodos para parar de fumar: imediatamente ou gradualmente. O método mais adequado é a parada imediata, no qual você marca uma data e, a partir desse dia, não fuma mais nenhum cigarro. Esta deve ser sempre sua primeira opção. Outra alternativa é parar gradualmente, reduzindo o número de cigarros ou retardando a hora do primeiro cigarro do dia. Mas você não deve gastar mais de duas semanas, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar.



Para reduzir o número de cigarros, diminua um pouco a cada dia. Por exemplo, uma pessoa que fuma 30 cigarros por dia, no primeiro dia fuma os 30 cigarros usuais, no segundo dia 25, no terceiro 20, no quarto 15, no quinto 10 e no sexto fuma apenas 5 cigarros. O sétimo dia é a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

Ao retardar a hora do primeiro cigarro, o fumante deve proceder com o mesmo método gradual. Por exemplo, no primeiro dia você começa a fumar às 9h, no segundo às 11h, no terceiro às 13h, no quarto às 15h, no quinto às 17h e no sexto às 19 h. O sétimo dia é a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

Lembre-se também que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, etc.) fazem mal à saúde. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Caso não consiga parar de fumar sozinho, procure orientação médica.

Para obter informações sobre tabagismo consulte o site do Instituto Nacional de Câncer (Inca), órgão do Ministério da Saúde responsável por coordenar e executar o Programa de Controle do Tabagismo no Brasil, ou ligue no Disque Saúde (136).