

**i** Nesta edição:

## Tabagismo

### Setembro: Tabagismo

#### Dica de saúde

Milhões de pessoas conseguiram se libertar do vício da nicotina. Se você fuma, você também poderá largar esse hábito prejudicial!



- Fixe um dia para deixar de fumar. O estabelecimento de uma data ajuda a criar um sentimento de compromisso.

- Analise sua rotina para ver quando você procura um cigarro e altere esse padrão, pois a mente está condicionada por comportamentos associados ao fumo.

- Parar de fumar é diferente de abandonar definitivamente o fumo. Estabeleça alvos de abstinência: um dia, uma semana, três meses, para então parar de fumar para sempre.

- Se a idéia de engordar o incomoda, lembre-se de que os benefícios de parar de fumar superam esses quilinhos a mais. É bom ter frutas e hortaliças à disposição. E beba muita água.



Responsável por cinco milhões de mortes anuais no planeta, o tabagismo é um problema de saúde pública global. É considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A OMS estima que um terço da população mundial adulta, isto é, um bilhão e 200 milhões de pessoas (entre as quais 200 milhões de mulheres), sejam fumantes. Pesquisas comprovam que aproximadamente 47% de toda a população masculina e 12% da população feminina no mundo fumam. Enquanto nos países em desenvolvimento os fumantes constituem 48% da população masculina e 7% da população feminina, nos países desenvolvidos a participação das mulheres mais do que triplica: 42% dos homens e 24% das mulheres têm o comportamento de fumar.

#### Por que as pessoas fumam?

Vários são os fatores que levam as pessoas a experimentar o cigarro ou outros derivados do tabaco. A maioria delas é influenciada principalmente pela publicidade maciça do cigarro nos meios de comunicação de massa que, apesar da lei de restrição à propaganda de produtos derivados do tabaco sancionada em dezembro de 2000, ainda tem forte influência no comportamento tanto dos jovens como dos adultos. Além disso, pais, professores, ídolos e amigos também exercem uma grande influência.



Pesquisas entre adolescentes no Brasil mostram que os principais fatores que favorecem o tabagismo entre os jovens são a curiosidade pelo produto, a imitação do comportamento do adulto, a necessidade de auto-afirmação e o encorajamento proporcionado pela propaganda. Noventa por cento dos fumantes iniciaram seu consumo antes dos 19 anos de idade, faixa em que o indivíduo ainda se encontra na fase de construção de sua personalidade.

#### Quais as doenças que são ocasionadas pelo uso do cigarro?

Doenças isquêmicas do coração (como angina de peito ou infarto do miocárdio), isquemias ou hemorragias cerebrais, doença pulmonar obstrutiva crônica, e cânceres de pulmão, boca, laringe, esôfago e bexiga são as doenças relacionadas ao uso crônico do fumo e que levam à morte tanto de homens como de mulheres. Quanto mais cedo o jovem se tornar fumante freqüente, maior a propensão para desenvolver doenças graves como as descritas acima.

#### O uso do cigarro produz dependência?

Tanto a tolerância aos efeitos adversos agudos do cigarro, como a síndrome de abstinência assinalam a dependência à nicotina e contribuem para manter o hábito de fumar. A síndrome de abstinência ocorre depois das primeiras horas do último cigarro. O aumento de peso e a compulsão (o desejo irreprímível de fumar) são manifestações tardias da retirada. Um quarto das pessoas relatam desejo de fumar até 5 a 9 anos depois de pararem. Portanto, as manifestações de abstinência são a principal causa para que a pessoa volte a fumar.



#### O que acontece com as pessoas que convivem com quem fuma?

Estas pessoas são conhecidas como "fumantes passivos". Dependendo da ventilação do local e da concentração de fumaça de cigarros, em oito horas uma destas pessoas pode aspirar ao equivalente a 1 a 4 cigarros fumados. As crianças são as mais atingidas, apresentando maior freqüência de problemas respiratórios agudos. Também foi demonstrado que filhos de pais que fumam têm risco aumentado de apresentar um câncer quando ficar adulto.

#### Parando de fumar...

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, que atua no sistema nervoso central como a cocaína, porém com uma diferença: chega ao cérebro em apenas 7 segundos - 2 a 4 segundos mais rápido que a cocaína. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as

difficultades serão menores a cada dia.

A vontade de fumar não dura mais que alguns minutos. Nesses momentos, para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente que distraia sua atenção.

Não tenha medo dos sintomas da síndrome de abstinência. O organismo volta a funcionar normalmente sem a presença de substâncias tóxicas e alguns fumantes podem apresentar (varia de fumante para fumante) sintomas de abstinência como vontade intensa de fumar, dor de cabeça, tontura, irritabilidade, alteração do sono, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas, quando se manifestam, duram de 1 a 2 semanas.

A recaída não é um fracasso. Recomece e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você, até conseguir! A maioria dos fumantes que deixaram de fumar fez em média 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.

#### EVITE O PRIMEIRO CIGARRO E VOCÊ ESTARÁ EVITANDO TODOS OS OUTROS!

#### Você Sabia?



#### Se parar de fumar agora:

- Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas não há mais nicotina circulando em seu sangue;
- Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 12 a 24 horas seus pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias seu olfato consegue perceber melhor os cheiros e seu paladar degusta melhor a comida;
- Após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação melhora. A pele e os cabelos começam a ganhar mais brilho;
- Em 1 ano o risco de doença coronariana cai em 50%;
- Após 5 a 10 anos o risco de sofrer infarto é igual ao de pessoas que nunca fumaram;
- Em dez anos caem as chances do aparecimento de câncer.