



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

O que você deveria saber sobre Tabagismo

A simples queima do tabaco produz mais de 4.000 substâncias nocivas à saúde. Entre elas, as mais conhecidas são a nicotina e o monóxido de carbono, os maiores responsáveis pelos estragos produzidos pelo fumo no organismo humano.

A nicotina é a grande responsável pela dependência física. Ela eleva a pressão arterial, aumenta a frequência cardíaca além de causar constrição dos vasos sanguíneos, como foi dito, diminuindo o calibre das artérias e prejudicando a irrigação dos tecidos. O uso freqüente do cigarro, portanto, agrava progressivamente a hipertensão e prejudica a circulação nos órgãos vitais do organismo. O monóxido de carbono, por sua vez, é produzido pela combustão de substâncias orgânicas. Absorvido pelo organismo, ele ocupa, nos glóbulos vermelhos, o espaço do oxigênio. Assim, fica reduzida a presença do oxigênio nos tecidos, uma deficiência conhecida como hipóxia. Além disso, o monóxido de carbono agride a parede da artéria, abrindo caminho para a formação de placas de ateroma, o que acelera o processo de aterosclerose.

O monóxido de carbono ainda aumenta a viscosidade sanguínea, o que leva a formação de trombos, obstruindo as artérias. O conjunto desses fatores pode resultar em acidente vascular cerebral, infarto do coração, gangrena, aneurisma e etc.

Por que você fuma?

Se sabe que o vício lhe faz mal, se está consciente do estrago que está provocando em si mesmo, por que continua absorvendo fumaça?

O hábito de fumar geralmente está ligado a problemas emocionais. São mecanismos complexos que, uma vez acionados, levam à dependência física e psíquica do cigarro. Pela dependência física, o individuo sente falta do cigarro como acontece com as drogas. O cigarro, aliás, é uma droga. O organismo já se acostumou com o veneno e não consegue ficar sem ele. A dependência psíquica explica-se pelo condicionamento ao hábito, como no caso do cafezinho que lembra o cigarro, da mesma forma como a visão do alimento saboroso provoca salivação.

O fumante passivo

Está comprovado: filhos de pais fumantes, em idade pré-escolar, chegam a apresentar três vezes mais problemas pulmonares do que as demais crianças. Infecções respiratórias são nitidamente mais freqüentes nas crianças de baixa idade que crescem em ambientes onde se fuma. E os adolescentes, além de imitarem os pais nesse hábito, muitas vezes inalam passivamente o suficiente para se tornarem dependentes do vício. Por isso é mais freqüente encontrar jovens fumantes entre os filhos de pais viciados. Mais: crianças alérgicas têm seus problemas acentuados pela presença do fumo no ambiente em que vivem.

Vida curta

As doenças causadas pelo tabagismo e a dependência química matam, em média, oito brasileiros por hora, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

O prêmio para quem larga o cigarro é, em média, oito anos a mais de vida. E, melhor, uma vida com muito mais qualidade, já que fumante tende a ter problemas crônicos cedo. Mas não adianta sentir um ímpeto e jogar o



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

maço na lixeira. Só a minoria absoluta dos fumantes dá adeus ao cigarro sem olhar para trás e... pegar o maço de volta. Os especialistas que trabalham com programas para atender dependentes de nicotina concordam: é

preciso planejamento, antes de mais nada.

Sugestões para deixar de fumar

É importante que o fumante esteja disposto a:

- 1- preparar-se para solucionar seus problemas;
- 2 – estimular habilidades para resistir as tentações de fumar;
- 3 – prevenir-se para a recaída;
- 4 – preparar-se para lidar com o estresse;
- 5 – incluir uma dieta alimentar para não engordar.

Dez mandamentos para abandonar o cigarro:

- I. Marque uma data e pare completamente nesse dia;
- II. Conte a todas as pessoas que parou de fumar. Isso ajuda na hora que vem a tentação de acender um cigarro;
- III. Encare cada dia como um novo desafio. Cada manhã é o início de uma barreira que precisa ser ultrapassada. Um dia sem fumar é uma etapa vencida.
- IV. Identifique os momentos do dia em que o desejo de fumar é mais intenso. Nessa hora, ocupe as mãos com alguma atividade, mesmo que seja uma simples brincadeira com um lápis, uma bola de borracha, etc.
- V. Faça um bom uso do cinzeiro: coloque nele, todo os dias, o dinheiro que gastaria na compra do cigarro.
- VI. Pense positivamente, como um não fumante. Se alguém lhe oferecer a tentação, resista: “obrigado, eu não fumo”.
- VII. Controle o impulso e a vontade de dar uma tragada pensando na dificuldade que teve para parar de fumar. Lembre-se do que já conquistou e o que estará perdendo se voltar a fumar. E se a primeira tentativa de parar de fumar não deu certo, é importante não desanimar e tentar de novo.
- VIII. Pratique exercícios físicos, mas nunca sem orientação médica. Você pode substituir o vício pelo prazer de caminhar, pedalar, nadar...
- IX. Procure orientação médica o êxito para deixar o cigarro aumenta com sua ajuda.
- X. Milagre não existe. O que existe é força de vontade.

Recidiva, não desanime!

Estresse e tentativa de reduzir a angústia trazida pela falta do cigarro estão entre os motivos mais freqüentes que levam o fumante de volta à dependência.

O ex-fumante não pode matar a saudade pedindo cigarro a um amigo, ainda que anos depois. Bastam poucas tragadas para o cérebro retomar as reações de dependência.

O mais importante é não desistir!

PARA MAIORES INFORMAÇÕES:



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo:

Instituto Nacional de Câncer

<http://www.inca.gov.br/tabagismo/>

Tabagismo Online

<http://www.tabagismoonline.com.br/>

HU-USP - Anti Tabagismo

<http://www.tabagismo.hu.usp.br/>

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.