

Deixe de vez o hábito de fumar

29/06/2009
Costa Rica News

Em 1965 os americanos que compravam o cigarro de todo dia passaram a ter em mãos maços com os dizeres "Cuidado: o tabagismo pode ser perigoso para a sua saúde". A lei, que entrou em vigor na metade da década de 60 no País, foi criada no dia 24 de junho de 1964 e comemora hoje 45 anos. O objetivo era atentar os fumantes para os perigos que as cerca de 4.720 substâncias tóxicas existentes na fumaça do cigarro representam à saúde.

Dados do Ministério da Saúde estimam que cerca de 200 mil brasileiros morrem anualmente em decorrência do tabagismo. É o fumo ainda que aumenta em dez vezes os riscos de câncer de pulmão, e em cinco as chances de infarto ou bronquite crônica, e de enfisema pulmonar.

O tratamento do tabagismo é regulado pela Portaria Nº 1035/GM, de 31 de maio de 2004, regulamentada pela Portaria SAS/MS/Nº 442 de 13 de agosto de 2004, e pode ser feito pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Àqueles que consomem mais de um maço por dia ou que fumam há décadas, o ideal é que se procure ajuda médica para largar o vício. "O tabagismo é uma doença. Nem todo mundo consegue parar de fumar sozinho, às vezes é preciso de ajuda especializada", defende a cardiologista Jaqueline Issa, diretora do Ambulatório de Tratamento de Tabagismo do Incor de São Paulo.

Mas, aos chamados fumantes sociais, de fim de semana, ou que tem um consumo baixo de cigarros durante a semana, algumas dicas podem ajudar a apagar a última bituca no cinzeiro de casa. Confira abaixo sete dicas elencadas por Jaqueline:

1) Tome a decisão definitiva de parar de fumar. Dúvidas como "Por que vou parar de fumar se vou morrer mesmo" ou "Fulano morreu e nem fumava" não levam a lugar e algum e minam as chances de sucesso. Portanto, tenha em mente que você realmente quer parar.

2) Avalie seu grau de dependência. É importante ter a percepção de você tem chances de conseguir parar de fumar sozinho ou se precisa de ajuda médica. Rotina e programas sociais contam muito na decisão.

3) Elabore uma estratégia, considerando circunstâncias que podem ser mais adequadas. Será que não fica mais fácil dar o primeiro passo nas férias, longe dos fumantes do trabalho? Ou o melhor é na rotina sobrecarregada da profissão? Escolha o que é melhor para você.

4) Inicie o processo de redução. Ir diminuindo o número de cigarros consumidos por dia pode ajudar a amenizar os sintomas da abstinência quando o dia D chegar.

5) Mude seus hábitos e faça exercícios físicos. É importante evitar situações "de risco", como happy hour e danceterias - lugares em que muita gente vai estar fumando ao seu redor. A prática de esportes com regularidade melhora sua qualidade de vida e a saúde do seu organismo.

6) Use pastilhas e gomas de nicotina. Vendidos sem prescrição médica, eles devem ser encarados como uma substituição ao cigarro. Esses subterfúgios ajudam a perder o hábito de fumar, principalmente em ambiente sociais.

7) É quase certo que a ansiedade de quem está parando de fumar suba às alturas. Algumas dicas para enfrentar os picos são: escovar os dentes com frequência, comer frutas, ter algo em mãos para poder rabiscar. Não fique parado. Quando a ansiedade bater, converse com alguém e tente se distrair.

PERIGOS

Fumantes e pessoas que convivem com fumantes, têm 2 vezes mais chance de doença cardíaca fatal. Fumar também aumenta o risco de infarto. Mulheres, especialmente as que têm mais de 35 anos, que tomam pílula anticoncepcional e fumam, têm um risco aumentado de infarto e problemas cardíacos. Elevar a pressão sanguínea é outro perigo do cigarro. Fumar também diminui os níveis de HDL, o "bom colesterol".

Fumantes e pessoas que convivem com eles têm 2 ou 3 vezes mais chance de ter úlcera péptica. Fumantes também têm um risco maior que a média de ter fratura de costelas, punho e vértebras (coluna). Somado a isto, fumar complica problemas de sono. Fumantes também têm maior tendência para gripes e outras doenças respiratórias do que não-fumantes.

A fumaça do tabaco é perigosa para não-fumantes. Exposição à fumaça, também chamado de fumar passivamente, aumenta os riscos de não-fumantes terem os mesmos problemas que fumantes. Um não-fumante, num ambiente cheio de fumaça por 1 hora, tem sobre seu organismo os mesmos efeitos de quem fumou 10 ou mais cigarros. Um estudo demonstrou que a taxa de câncer de pulmão entre mulheres não-fumantes dependia de quantos cigarros seus maridos fumavam.

Fumar afeta mulheres grávidas e seus filhos que ainda não nasceram. Mães que fumam têm maior risco de prematuridade e natimorto. Crianças nascidas de mães fumantes têm menor peso ao nascer que a média. Eles também têm infecções respiratórias com mais frequência, um maior risco de infecção de ouvido crônica e asma e uma menor eficiência pulmonar. Pesquisas recentes sugerem possíveis ligações entre mães fumantes e déficit de atenção (hiperatividade) em crianças. Investigações sugerem a possibilidade de que a exposição ao cigarro seja um fator para síndrome de morte precoce infantil. Filhos de fumantes frequentemente se tornam fumantes.

Quanto mais cigarros a pessoa fuma, maiores as chances de adoecer. Substituir os cigarros por cachimbo ou charuto não diminui o risco de doenças. Fumadores de charuto ou cachimbo têm o mesmo risco de ter câncer de boca, lábio, laringe e esôfago que os fumantes de cigarros. Felizmente, quando um fumante para de fumar muitos desses riscos diminuem. Aqueles que mascam tabaco têm grande risco de ter câncer de boca. O câncer de boca pode desenvolver-se rapidamente, com 10 a 15 anos desde a primeira vez que se usou tabaco.