

TABAGISMO

O consumidor de cigarro ou de qualquer outro produto que contenha tabaco fica dependente. Tão certa como essa afirmação é a constatação da Organização Mundial de Saúde (OMS) de que o tabagismo pode ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada.



Segundo a própria OMS, por ano, 5 milhões de pessoas no mundo morrem vítimas do fumo. Se as estimativas se confirmarem, serão 10 milhões de mortes anuais em 2030, praticamente uma cidade de São Paulo inteira, a mais populosa do Brasil.

Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina é uma das substâncias cancerígenas do tabaco e a causadora do vício. Ela atua no sistema nervoso central como a cocaína, 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 cigarro sejam os mais difíceis, porém as dificuldades serão menores a cada dia. Um dado que, somado ao fato de que o ex-fumante está deixando de consumir 4,7 mil substâncias tóxicas – muitas cancerígenas – a cada tragada, é bastante animador.



Procure ajuda e programe-se

Como acontece com qualquer outra droga, parar de fumar causa abstinência. Algumas pessoas conseguem parar sem ajuda. Mas se esse não for o seu caso, nada de desânimo. De chicletes antidepressivos, a oferta de métodos para parar de fumar é muito grande. Um médico pode ajudá-lo a optar pelo método mais eficaz no seu caso. Ele também vai informar você sobre os efeitos que a falta da nicotina provoca. Se estiver atento às dificuldades e às reações do seu corpo, as chances de evitar recaídas são muito maiores.

Atitudes que ajudam

Quando a decisão de parar de fumar está tomada, muitas atitudes podem ajudá-lo a conseguir parar de vez e substituir os hábitos que o tabagismo trouxe:

- Tenha sempre à mão alimentos saudáveis para mastigar quando sentir necessidade de ter algo na boca.

- Se o que estiver sentindo falta do cigarro forem suas mãos, providencie uma bolinha, moeda ou algum outro objeto fácil de manusear.
- O cafezinho depois das refeições sempre vai fazê-lo lembrar do cigarro de depois das refeições. Quebre a corrente e mude a rotina: beba apenas um suco ou um chá e a vontade de fumar provavelmente vai diminuir. Ao invés de voltar imediatamente para o trabalho, dê uma caminhada.
- Se no seu grupo de amigos há muito fumantes, evite estar com eles pelo menos nas primeiras semanas ou até se sentir seguro de que não vai recair. Quando se sentir forte para frequentar os mesmos lugares de antes, não caia na tentação de dar pequenas tragadas. Em pouco tempo, você pode não ter mais controle sobre elas e voltar a ser um fumante como antes.
- No seu tempo livre, procure atividades que o deixem ocupado fisicamente. Pratique um esporte, leve o carro pra lavar, caminhe, arrume a casa. Evite ficar parado.
- Se o estresse bater forte, respire fundo por alguns minutos, faça algum alongamento.



Tenha certeza: quando a compulsão passar, você vai perceber todo o bem-estar que abandonar o fumo pode trazer.

Em menos de uma hora, você já sente os benefícios de parar de fumar

Aos 20 minutos:

- A pressão sanguínea diminui.
- A pulsação cai.
- A temperatura das mãos e pés aumentam.

Em 8 horas:

- O nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal.
- O nível de oxigênio no sangue aumenta e pode chegar ao normal.

Em 24 horas:

- A chance de um ataque cardíaco ou **infarto** diminui.

Em 48 horas:

- A capacidade de sentir cheiros e sabores melhora.

Após 2 semanas a 3

- A circulação melhora.
- Fica mais fácil caminhar.
- A função pulmonar aumenta.

Após 1 ano:

- O de risco de doença cardíaca coronariana diminui para a metade de um fumante.

Após 5 anos:

- De 5 a 15 anos após parar de fumar, o risco de **derrame** passa a ser o mesmo que o das das pessoas que nunca fumaram.

Após 10 anos:

- O risco de **câncer** de pulmão cai para a metade dos que continuam fumando.
- O risco de **câncer** de boca, garganta, esôfago, bexiga, rins e **pâncreas** diminui.
- O risco de úlcera também cai.

Após 15 anos:

- O risco de doença cardíaca coronariana passa a ser semelhante ao das pessoas que nunca fumaram.
- O risco de morte retorna a um nível próximo do de pessoas que nunca fumaram.

Menos poluição e mais controle sobre sua vida

Se os problemas que o tabagismo traz vão diminuindo aos poucos, parar de fumar traz benefícios imediatos:

- Você deixa de ser mais um agente poluidor do meio ambiente.
- Seu hálito fica muito mais fresco.
- Seus cabelos e suas roupas deixam de exalar o mau cheiro característico do cigarro.
- A sensação de ter controle sobre suas decisões vai fortalecê-lo para continuar na batalha contra o fumo.

Um carro pelo cigarro!

Se você fuma um maço de 20 cigarros por dia ao preço médio de R\$ 4,00, no final de um ano terá gasto com o vício R\$ 1.460. Agora é só fazer as contas: em dois anos sem fumar, você economiza o equivalente a um pacote para a Disney. Depois de pouco mais de 16 anos, até um carro popular dá pra comprar com a economia!

