CIGARRO: O MAL QUE FAZ E COMO PARAR

escrito por Triada

Que o cigarro faz mal, todo mundo sabe. Mas, para muitas pessoas, essa verdade indiscutível ainda não é o suficiente para fazê-las largar o vício de vez. Será que você é uma delas? A seguir, a gente revela como a nicotina age no corpo humano e indica possíveis caminhos para deixá-la para trás. Força!

Texto • Redação

Uma pandemia. É assim que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define o tabagismo. E não é para menos. Atualmente, morrem cerca de 5 milhões de fumantes por ano no mundo inteiro. Só no Brasil estima-se que sejam 200 mil óbitos anuais. Para se ter ideia, o cigarro mata mais que cocaína, heroína, álcool, incêndio, suicídios e HIV juntos.

A lista de doenças causadas pelo hábito de fumar é extensa, vai desde o envelhecimento precoce da pele até um infarto do coração e um câncer no pulmão. Apesar dos dados e fatos, a OMS calcula que se as atuais tendências de expansão de consumo sejam mantidas, esses números aumentarão para 10 milhões de mortes anuais por volta do ano 2030, sendo metade delas em pessoas em idade produtiva (entre 35 e 69 anos). A seguir, damos mais um arsenal de argumentos para combater esse mal silencioso.

Qual é a substância do cigarro que causa o vício?

É a famosa nicotina, uma substância alcalóide presente na planta do tabaco. Tragada, a nicotina é absorvida nos pulmões e se espalha por todo o corpo, até atingir o cérebro, onde ativa receptores que desencadeiam a sensação de prazer – todo esse processo ocorre entre 7 e 9 segundos. Uma vez estimulado com mais e mais cigarros, esse circuito se intensifica e a busca pelo prazer passa a ser uma constante. A partir de então, são altas as chances de uma pessoa se tornar viciada. Estudos apontam a nicotina como a droga que causa maior dependência química, superando o álcool, a morfina, o crack e até a cocaína.

Depois de quanto tempo a pessoa torna-se dependente do cigarro?

O médico pneumologista e coordenador da Comissão de Tabagismo da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), Ricardo Henrique Meirelles, explica leva, em média, de 3 a 4 anos para se viciar de verdade. “Mas tudo varia de indivíduo para indivíduo”, aponta. Pesquisas demonstram que de, cada dez adolescentes que passam pela experiência de fumar pelo menos quatro vezes, seis deles tornam-se dependentes.

Cigarro e pílula anticoncepcional formam uma dupla perigosa mesmo?

Sim. Segundo o site do Ministério da Saúde, o risco de infarto, embolia pulmonar e tromboflebite em mulheres jovens que tomam pílula e fumam chega a ser 10 vezes maior do que o normal. O risco de AVC (Acidente Vascular Cerebral) também é 4 vezes maior em mulheres que fumam e tomam pílula. Estudos demonstram que a chance de adolescentes que fazem esta

combinação desenvolverem AVC é de 3,4 em 100 mil. No entanto, acima dos 35 anos, esse risco é tão alto que a mulher tem de fazer uma escolha: pílula ou cigarro – nunca os dois juntos. Calcula-se que o tabagismo seja responsável por 40% dos óbitos nas mulheres com menos de 65 anos e por 10% das mortes por doença coronariana nas mulheres com mais de 65 anos de idade.

Qual a diferença entre o cigarro normal e o light?

“Nenhuma”, diz o médico Ricardo Henrique Meirelles. Segundo ele, esta foi uma tática da indústria de cigarros para atrair mais consumidores – em especial, as mulheres. “E deu tão certo que hoje a segunda maior incidência de câncer nas mulheres é no pulmão, que só perde para o câncer de mama e está na frente do de útero”. E um grande perigo é que ao escolher trocar o cigarro normal pelo light, o fumante pode acabar utilizando artifícios de compensação sem perceber – como, por exemplo, fumar mais cigarros e até tragá-los mais profundamente. Tudo para manter o teor de nicotina que seu organismo exige e era alcançado pelo cigarro normal.

Uma pessoa resolve largar o cigarro depois de fumar por 40 anos. Quais são os benefícios imediatos?

À princípio, a melhora do fôlego, do paladar e do olfato. Depois de um ano sem fumar, o risco de câncer no pulmão cai pela metade. Após dez anos de abstinência total do cigarro, a chance de desenvolver a doença se iguala à de alguém que nunca fumou. “Mesmo uma pessoa que já sofra de câncer no pulmão tem a sobrevida aumentada ao largar o cigarro. O risco de desenvolver um outro tumor é menor”, explica Ricardo Henrique Meirelles. “E sua qualidade de vida irá melhorar em todos os aspectos”.

A quais problemas de saúde está sujeito um fumante passivo?

Os riscos são os mesmos, mas em menor proporção. Isso porque o fumante ativo age ativa e passivamente – afinal, ele também respira a fumaça que é solta no ambiente. Mas qualquer pessoa, depois de 20 anos convivendo com a fumaça de cigarros, tem 30% mais chance de desenvolver câncer de pulmão e 24% mais probabilidade de sofrer um infarto.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabagismo passivo é a terceira maior causa de morte "evitável" no mundo, perdendo apenas para o tabagismo ativo e para o consumo excessivo de álcool. Crianças e bebês são vítimas frágeis da fumaça que inalam, uma vez que têm maiores chances de desenvolver resfriados, infecções no ouvido e doenças respiratórias, como pneumonia, bronquite e asma.

Além disso, mães que fumam durante a fase de aleitamento transmitem a nicotina pelo leite, o que pode ocasionar intoxicação, vômitos, diarréia, taquicardia e parada respiratória no bebê. Crianças que convivem com fumantes têm também mais chances de se viciar em cigarro, uma vez que tendem a copiar o modelo e atitudes dos adultos.

A hipnose pode ajudar a parar de fumar? Como?

Sim. Em geral, a consulta começa com uma entrevista para que o hipnoterapeuta descubra por que, como e quando a pessoa fuma, e só depois é iniciada a sessão de hipnose. Durante o transe, o especialista passa a imprimir imagens aversivas do cigarro, como o gosto horroroso que fica na boca, o olfato deficiente etc. E também imagens agradáveis associadas a momentos em que a pessoa não está fumando. Assim, quando a pessoa for fumar, disparará em seu cérebro o gatilho dessas informações e, aos

poucos, o vício passará a ser controlado.

Segundo o psiquiatra e hipniatra Carlos Laganá de Andrade, primeiro é preciso que a pessoa tenha a determinação de mudar esse padrão de comportamento e empenhe-se em largar o vício. “A hipnose é um tratamento complementar”, diz o médico. Ele conta também que o fumante, na verdade, precisa tomar medicamentos específicos, como a bulpropiona, e de um acompanhamento multidisciplinar, que vai desde um cardiologista até um nutricionista que ensine ele a adaptar um cardápio a esta nova fase da vida. “Não é só largar o cigarro, a pessoa precisa de uma acompanhamento de manutenção”, ressalta.

Qual o melhor tratamento contra o tabagismo?

O único tratamento contra o tabagismo é… Parar de fumar. O vício é uma doença crônica, que pede muita vontade e determinação para ser combatido. Não vamos mentir: é um processo doloroso, mas necessário. A boa notícia é que, segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), 70% daqueles que se propõem a parar de fumar atingem esse objetivo.

De forma geral, explica o pneumologista Ricardo Henrique Meirelles, o tratamento médico contra o tabagismo é do tipo cognitivo-comportamental – ou seja, os especialistas ouvem o paciente e, levando em conta a sua realidade, traçam dicas e orientações específicas para ajudá-lo a se livrar do vício. Os medicamentos, como a terapia de reposição de nicotina (que pode ser adesivo ou goma de mascar) e a bulpropiona, apenas diminuem os sintomas da abstinência.

É vale dizer ainda que, como consta no site da SBPT, a maioria das pessoas que deixou de fumar não conseguiu logo na primeira tentativa. Por isso, não há porque desanimar. Você pode obter

mais dicas e informações no Instituto Nacional do Câncer, pelo site www.inca.gov.br ou pelo telefone 0800-703-7033.

Os números do vício

Mais de **15 BILHÕES DE CIGARROS** são consumidos diariamente em todo o mundo.

50% DOS JOVENS que continuam a fumar após a adolescência vão morrer por causa do cigarro.

O cigarro é responsável por **90% DOS CASOS DE CÂNCER DE PULMÃO** e**25% DOS CASOS DE DOENÇAS CORONARIANAS**.

40% DAS CRIANÇAS de todo o mundo fumam passivamente dentro da própria casa.

De toda a população do planeta hoje, **500 MILHÕES DE PESSOAS** vão morrer por doenças relacionadas ao tabaco.

Cada cigarro pode significar **7 MINUTOS A MENOS DE VIDA**.

Dados da OMS – Organização Mundial de Saúde.