



VIVER BEM

Tabagismo

Unimed 
Oeste do Pará



Vamos falar sobre tabagismo?

Até pouco tempo o ato de fumar era considerado um charme, símbolo de status e de rebeldia entre os adolescentes e, acredite, houve uma época em que certificavam que o tabaco era capaz de curar doenças. Mas, hoje, graças ao avanço da ciência e da tecnologia, sabemos, comprovadamente, o quão prejudicial é o ato de fumar.

Para se ter uma ideia o fumante inala e leva ao seu pulmão a nicotina – que é cancerígena –, agrotóxicos, solvente, metais pesados (**chumbo** e o **cádmio**), substâncias radioativas: **polônio 210** e **carbono 14**, além do **Benzopireno** que facilita a combustão existente no papel que envolve o fumo.

O resultado disso você já sabe e, se não tem ideia, aproveite a leitura para se aprofundar sobre este importante tema.





O que é o tabagismo?

Reconhecido como uma doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína, o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, sendo responsável por 63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, OMS.

Consumido pela população mundial há milhares de anos, o tabaco, antes relacionado a poder e status social, se disseminou rapidamente com a industrialização dos cigarros e as diversas ações de marketing relacionadas ao produto.

O resultado da industrialização e comercialização do tabaco foi catastrófico, o que levou as instituições governamentais a tomarem atitudes drásticas com foco na saúde e bem-estar da população.

No Brasil, as campanhas de saúde pública, a proibição da publicidade de tabaco nos meios de comuni-

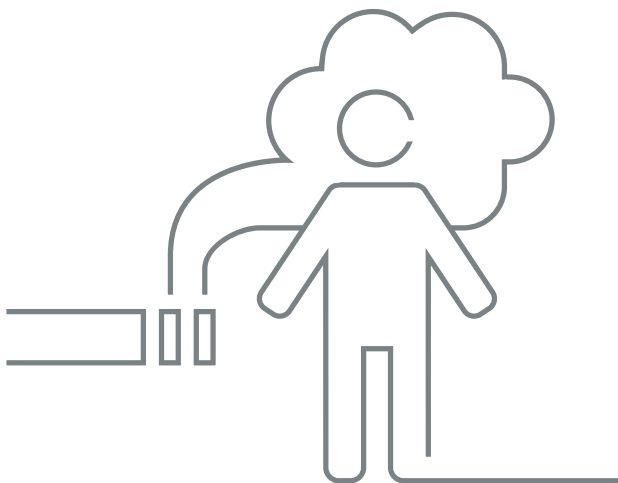
cação, o aumento dos tributos e preços do tabaco, as leis que protegem a população dos efeitos da fumaça do tabaco (ambientes livres de tabaco), e a oferta de tratamento gratuito na rede pública, a partir de 2004, dentre outras medidas preconizadas pela Convenção-Quadro Mundial para o Controle do Tabaco, têm produzido efeitos e avanços no controle desta pandemia.

O que é o tabagismo passivo?

No Brasil, morrem 23 pessoas por hora devido às doenças causadas pelo tabagismo ativo e outras 7 pessoas por dia devido às doenças provocadas pelo tabagismo passivo.

Esse quadro mostra a importância da consciência de quem fuma, já que o seu ato também afeta as pessoas com quem convive em casa, no trabalho e em demais espaços coletivos e que não existe nível seguro de exposição à fumaça

Por definição, o tabagismo passivo é a inalação da fumaça de derivados do tabaco, tais como cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo, narguilé e outros produtores de fumaça, por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados respirando as mesmas substâncias tóxicas que o fumante inala.



Mas por que a inalação involuntária à fumaça do tabaco pode levar à morte?

A fumaça que sai da ponta do cigarro e se difunde homogeneamente no ambiente contém, em média, três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.

Nesse contexto, o fumante passivo pode sofrer reações alérgicas (rinite, tosse, conjuntivite, exacerbação de asma) em curto período, até infarto agudo do miocárdio, câncer do pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica) em adultos expostos por longos períodos. Em crianças, aumenta o número de infecções respiratórias.

Como ocorre a dependência à nicotina?

O cigarro contém quase cinco mil substâncias tóxicas, e destas, a nicotina é a responsável direta pela dependência do fumo, chegando ao cérebro em apenas 9 segundos após uma tragada atingindo o Sistema Nervoso Central, modificando, assim, o estado emocional e comportamental do mesmo modo que ocorre com a cocaína, a heroína e o álcool.

Após atingir o cérebro, a nicotina libera várias substâncias (neurotransmissores) que são responsáveis por estimular a sensação de prazer, por isso, é prazeroso fumar. Acontece que, com o uso contínuo, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o mesmo nível de satisfação do início, daí a dependência.

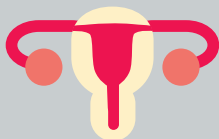
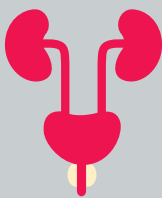
Fumo durante a gravidez

Fumar durante a gestação pode trazer sérios riscos tanto à gestante quanto ao bebê, já que o monóxido de carbono e a nicotina são absorvidos pelo organismo materno e passados ao feto, podendo ocasionar:

- Abortos espontâneos
- Nascimento prematuro
- Bebês de baixo peso
- Mortes fetais e de recém-nascidos
- Gravidez tubária
- Deslocamento prematuro da placenta
- Placenta prévia
- Episódios de sangramento

As lactantes também precisam se atentar já que a criança recebe nicotina pelo leite, durante a amamentação, podendo ocorrer intoxicação (agitação, vômitos, diarreia e taquicardia), principalmente em casos nos quais as mães consomem vinte ou mais cigarros por dia.





O uso contínuo do tabaco pode ocasionar quais tipos de doenças?

O tabagismo tem relação direta com aproximadamente 50 enfermidades, dentre elas vários tipos de cânceres, entre eles os de: pulmão, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero e leucemia.

Também está relacionado com doenças do aparelho respiratório como: enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma e infecções respiratórias, além das doenças cardiovasculares: angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral e trombose.

Também podemos citar úlcera do aparelho digestivo, osteoporose, catarata e impotência sexual no homem, bem como a infertilidade na mulher, menopausa precoce e complicações na gravidez.

Há diversos motivos para parar de fumar

Estima-se que 80% dos fumantes queiram parar de fumar, mas acabam sempre deixando esse dia para trás. Por isso, separamos uma lista de motivos para superar o vício e largar o tabaco hoje mesmo.

Pela família e entes queridos

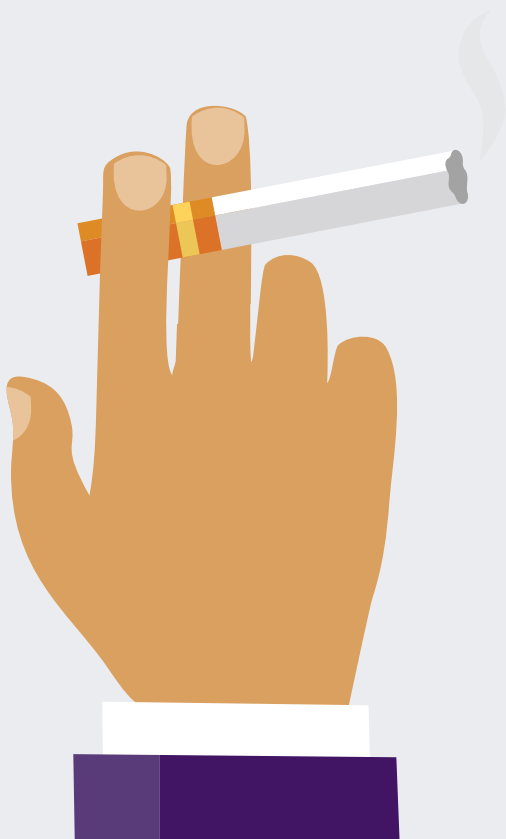
- Dar bom exemplo aos filhos
- Prevenir doenças como a bronquite, rinite, asma e otite nos filhos
- Melhorar as relações com familiares e amigos
- Economizar dinheiro
- Viver muitos anos para poder desfrutar com seus filhos e/ou netos

Para ter mais saúde

- Respirar melhor, ter mais fôlego
- Ter mais disposição para caminhar
- Sofrer de menos resfriados e tosse
- Ter menos problemas digestivos
- Evitar o câncer de pulmão e outros tipos de câncer
- Reduzir o risco de infarto, de derrame cerebral e enfisema

Para melhorar a aparência física

- Acabar com o mau hálito
- Eliminar a cor amarela dos dentes e dedos
- Ter a pele mais saudável, cabelos mais perfumados, sem o cheiro do cigarro
- Sentir o aroma das coisas
- Receber um abraço carinhoso e o elogio de estar mais cheirosa (o)



Quer saber qual o seu grau de dependência? Faça o teste aqui.

A dependência é medida de acordo com a sua pontuação e serve de base para embasar medidas terapêuticas específicas: tipos de tratamento, incluindo apoio comportamental e/ou medicamentos para enfrentar o período de abstinência.

Aproveite! Anote o resultado e leve ao seu médico, tão logo tenha uma oportunidade.

1. Durante quanto tempo, logo após acordar, você fuma o 1º cigarro?

- [3] Dentro de 5 minutos
 - [2] Entre 6–30 minutos
 - [1] Entre 31–60 minutos.
 - [0] Após 60 minutos
-

2. Para você é difícil deixar de fumar em locais proibidos?

- [1] Sim
 - [0] Não
-

3. Qual dos cigarros que fuma durante o dia lhe dá mais satisfação?

- [1] O primeiro da manhã
 - [0] Os outros
-

4. Quantos cigarros você fuma por dia?

- [3] Mais de 31
 - [2] De 21 a 30
 - [1] De 11 a 20
 - [0] Menos de 10
-

5. Você fuma mais frequentemente pela manhã?

- [1] Sim
 - [0] Não
-

6. Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar acamado a maior parte do tempo?

- [1] Sim
 - [0] Não
-

Agora some o total de pontos e veja como se enquadra a sua dependência à nicotina:

0 a 2 pontos = muito baixa

3 a 4 pontos = baixa

5 pontos = média

6 a 7 pontos = elevada

8 a 10 pontos = muito elevada



Como funciona o tratamento para o tabagismo?

Há duas formas para parar de fumar: imediatamente ou gradualmente. Especialistas acreditam que o método mais adequado é a parada imediata, na qual você marca uma data e, a partir daí, não coloca mais um cigarro na boca.

Isso, porque com a parada gradual você pode se acostumar com a redução do cigarro e acabar adiando o abandono do vício.

A força de vontade é crucial para evitar recaídas já que o tabaco causa dependência física, psicológica e comportamental. Por isso, ter um acompanhamento médico é muito importante, além da adoção de atividades físicas aliadas a uma alimentação saudável e equilibrada.

Cuidado com as recaídas

O maior desafio para quem quer parar de fumar são as recaídas. Cerca de 30% dos fumantes em tratamento, volta a fumar nos três primeiros meses. Vencida esta etapa, o índice cai para 17% a 20% no período de um ano e despenca para 1,5% após 12 meses, de acordo com um estudo apresentado no congresso da Society for Research on Nicotine and Tobacco, nos Estados Unidos.

Situações de estresse (perda de pessoas queridas, divórcios, separações, instabilidades financeiras e ansiedade) são as principais causas de recaída para todos os pacientes. Muitos dos que conseguem vencer esta etapa regressam ao vício por puro deslize, na crença de que venceram o vício.

Por isso, o fumante precisa de um acompanhamento médico durante todo o período de tratamento.



Você pode fazer o tratamento gratuito pela rede pública

Para saber se na sua localidade existe um serviço que ofereça o tratamento ligue para o número 0800 61 1997 do Instituto Nacional de Câncer (Inca) que se encontra no maço de cigarros. O Inca é o órgão do Ministério da Saúde responsável por coordenar e executar o Programa de Controle do Tabagismo no Brasil.



Webgrafia

http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoess_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-control-tabagismo

http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoess_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-control-tabagismo/tratamento-do-tabagismo

<http://www.brasil.gov.br/saude/2009/11/tabagismo1>

<https://sbpt.org.br/espaco-saude-respiratoria-tabagismo/>

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar em:
www.unimed.coop.br/site/web/oestedopara/ais_viverbem
Telefone e Whatsapp: **0800 591 6241**

Unimed 
Oeste do Pará