



DIVULGAÇÃO

A MELHOR SAÍDA É DEIXAR DE FUMAR

“O primeiro e fundamental passo para deixar de fumar é realmente querer isto. Apesar de todas as campanhas e informações atualmente disponíveis que motivam os fumantes, a decisão de deixar de fumar é individual e somente o próprio fumante pode tomá-la.”

■ POR CRISTINA PEREZ

O tabagismo é conhecidamente um vilão para a saúde. Diversos estudos publicados ao longo dos últimos 50 anos têm demonstrado que, além de ser responsável por seis milhões de mortes entre fumantes, por ano, no mundo, o tabagismo também é o responsável pelo adoecimento e mortes entre as pessoas que convivem com os fumantes e aspiram a fumaça chamada de “segunda mão”.

As iniciativas de controle do tabaco adotadas no Brasil nas últimas três décadas se traduzem em vários resultados positivos, como a redução da prevalência de 32%, em 1989, para 17,2%, em 2008, entre a população acima de 15 anos.

A redução do tabagismo já traz impactos positivos no perfil de saúde, como a redução da taxa de mortalidade por câncer de pulmão entre homens, que caiu quase 10%, entre 1994 e 2007. Entre 1996 e 2007, a taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares também caiu 31%, e a mortalidade por doenças respiratórias crônicas diminuiu 38%, sendo parte desses resultados atribuída à redução da prevalência do tabagismo.

Quando falamos de tabagismo precisamos sempre levar em consideração que, neste caso, o único vetor é a indústria do tabaco. Os fabricantes de cigarros têm como objetivo principal vender, cada vez mais, um produto que mata um em cada dois de seus consumidores. E é disso que estamos falando! Artimanhas para produzir um produto letal, como os cigarros com sabores de baunilha ou morango, que disfarçam o sabor desagradável; embalagens cada vez mais sofisticadas; produtos com públicos bem definidos, como mulheres ou adolescentes; uma enorme capilaridade dos pontos de venda; e, principalmente, o cigarro como uma ferramenta

poderosa de dispensação de uma droga potente, que é a nicotina. Um estudo já demonstrou que, para algumas pessoas, basta um cigarro para que a dependência da nicotina se estabeleça. Pronto! O consumidor está capturado pelos próximos 40 ou 50 anos.

Como se contrapor a tal situação ou dificultar que este quadro se agrave cada vez mais? A resposta é o desenvolvimento de campanhas esclarecedoras, implementação de fortes medidas de controle, como o aumento dos impostos sobre estes produtos, implementação dos ambientes 100% livres do fumo, adoção de advertências proeminentes nas embalagens, oferta de tratamento para deixar de fumar, entre outras.

Aqui vamos nos focar nesta última estratégia: a cessação de fumar. Para muitos, uma simples decisão, mas, para tantos outros, um passo difícil de ser dado e que, por vezes, se faz necessário acompanhar pelo apoio de vários grupos como a família, a equipe de trabalho e os profissionais de saúde (serviços de saúde).

Partindo do princípio de que o tabagismo é uma dependência química com componentes físicos, psicológicos e comportamentais, o seu tratamento deve ser, desta forma, também abrangente. Devem ser disponibilizadas ao fumante as ferramentas necessárias para lidar com algumas questões:

- Com a retirada do cigarro, a nicotina deixa de chegar ao cérebro e isso ocasiona a diminuição da produção de neurotransmissores relacionados com o humor, como a serotonina e dopamina, resultando em reações físicas no corpo do ex-fumante como formigamento das extremidades, dor de cabeça e a conhecida fissura por fumar.

- A dependência psicológica do cigarro também atua com bastante força e de forma bem complexa.

O cigarro, para algumas pessoas, funciona como uma forma de lidar com os sentimentos desagradáveis ou enfrentar situações difíceis ou de estresse. Vale ressaltar que isto se dá inconscientemente, sem nem mesmo o fumante perceber. Muitas vezes o fumante acaba dando ao cigarro “funções”, utilizando-o como um artifício para acalmar ou tranquilizar. Após a repetição desse uso nessas situações durante anos, o fumante passa a acreditar que não consegue enfrentá-las sem o cigarro.

- Os componentes comportamentais são fortíssimos e de grande importância também. Após anos e anos de uso do cigarro as pessoas estabelecem, sem nem mesmo perceber, relações do ato de fumar em algumas situações, como ao falar ao telefone, logo após o café ou as refeições. Esses são alguns exemplos de associações estabelecidas com as repetições feitas ao longo da vida e algumas vezes são difíceis de serem quebradas.

Vale destacar que cada um desses componentes tem uma importância e influência que são individuais e se diferenciam de pessoa para pessoa. O fundamental para o êxito do propósito de abandonar o cigarro é o fumante saber do possível impacto que a falta do cigarro pode causar, o que pode vir a acontecer e as possíveis saídas estratégicas para as situações que se estabelecerem. Vale lembrar que deixar de fumar é um processo que exige dedicação e planejamento, e investir nesta iniciativa vale muito a pena.

Assim, vamos aos passos necessários para deixar de fumar. Aqui a ideia é dar sugestões práticas que possam ser seguidas por qualquer um que tenha o firme propósito de parar de fumar, assim como dicas para ajudar alguém a largar o cigarro.

O primeiro e fundamental passo para deixar de fumar é realmente querer isto. Apesar de todas as campanhas e informações atualmente disponíveis que motivam os fumantes, a decisão de deixar de fumar é individual e somente o próprio fumante pode tomá-la.

Caso este seja o seu momento de ser mais livre e viver sem depender de um cigarro ou de alguém próximo que conte com seu apoio, algumas dicas podem ajudar.

É muito importante o fumante se preparar para o momento da cessação de fumar. Tanto na organização do seu dia a dia, quanto psicologicamente.

A primeira dica é marcar uma data dentro dos próximos 15 dias, não mais do que esse prazo. Após a definição da data é importante o fumante decidir se deixará de fumar gradualmente ou de forma abrupta. Ou seja, a pessoa fuma normalmente nos dias anteriores e no dia marcado, após acordar não fumará mais nenhum cigarro. Se a parada for gradual é importante estabelecer o número de cigarros fumados em cada dia anterior à parada e seguir esta definição. Caso contrário, o método pode não funcionar.

Nos dias que antecedem a parada, o fumante precisa dedicar algum tempo para identificar algumas situações que funcionam como “gatilhos” para fumar. São momentos em que fumar é quase como uma reação inconsciente.

Momentos em que o cigarro está sempre presente ou que parece ser mais difícil ficar sem fumar, situações, sentimentos e atividades a que o tabagismo está muito associado. Após vários anos, o fumar se torna parte da rotina e um ato repetitivo, sem que o fumante se dê conta disto, e é essa repetição automática que precisa ser quebrada. Como preparação para os primeiros dias sem fumar, conte cinco minutos para fumar esse cigarro após se alimentar. Depois de alguns dias, aumente para dez minutos e vá assim quebrando esse fumar inconsciente. Fazer isso com as associações identificadas antes da parada facilitará os primeiros dias sem fumar.


No dia anterior à parada é fundamental se desfazer de todo e qualquer objeto associado ao cigarro, como isqueiros, cinzeiros, cigarreiras, entre outros, e, principalmente, não guardar nenhum cigarro. Estes também funcionam como “gatilhos” que fazem a pessoa pensar em fumar mesmo sem estar sentindo vontade.

Após a parada, vale lembrar que o corpo começa a se adaptar ao funcionamento normal sem a potente droga nicotina. Talvez seja necessário um tempo para essa adaptação e o corpo poderá dar sinais de que isto está acontecendo. Estes sinais são conhecidos como sintomas da síndrome de abstinência e podem se apresentar como dor de cabeça, formigamento das mãos e pés, tosse, ansiedade e a vontade intensa de fumar. Neste momento é importante lembrar que:

- nem todas as pessoas passam pela síndrome de abstinência ao deixar de fumar;
- todos esses sintomas desaparecem após uma ou no máximo duas semanas sem fumar; e
- essa é uma reação natural do corpo voltando a funcionar sem todos os malefícios do cigarro, e este esforço valerá muito a pena.

O sintoma que poderá durar mais tempo é a vontade intensa de fumar, conhecida como “fissura”. Para este momento, algumas pessoas utilizam artifícios como beber água gelada, mastigar canela em pau, cravo, cristais de gengibre, consumir barras de cereais ou chiclete sem açúcar. Estes itens devem estar sempre à mão para serem usados especificamente no momento em que haja vontade intensa de fumar.

Por fim, vale destacar alguns pontos importantes. Deixar de fumar é um processo e merece dedicação. Às vezes, é preciso retomar o processo do início e isso não deve se constituir motivo para desanimar. As tentativas fazem parte do caminho que levarão à cessação definitiva do hábito. Por isso, se não der certo, é preciso tentar novamente, aprendendo com os erros da experiência anterior, identificando as dificuldades para que estas sejam ultrapassadas na próxima vez. Assim suas chances aumentam.

Deixar de fumar é uma das decisões mais importantes para a vida de quem fuma e de quem convive com o fumante. Deixar de fumar, em qualquer fase da vida, sempre vale a pena! 



ARQUIVO PESSOAL

CRISTINA PEREZ é Secretária Executiva da Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco – Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde.