

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O FUMO

1) O hábito de fumar realmente faz mal à saúde?

Resp: O tabagismo é considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. O total de mortes devido ao uso de tabaco atingiu a cifra de 4 milhões de mortes por ano, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia (estatística de 2001).

2) O que existe no tabaco que prejudica a saúde?

Resp: O tabaco pode ser usado de várias formas: inalação (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha); aspiração (rapé); mastigação (fumo-de-rolô), e é maléfico em todas elas. Mais de 4.700 substâncias tóxicas entram no organismo pelo tabagismo, dentre elas inúmeras cancerígenas e pré-cancerígenas, além da nicotina (que causa a dependência) e do monóxido de carbono (gás venenoso, que sai do escapamento dos automóveis).

3) Como o cigarro atua no organismo?

Resp: A fumaça é inalada aos pulmões, de lá para a corrente sanguínea, chegando rapidamente ao cérebro (cerca de 8 segundos) e ao restante dos órgãos. A nicotina produz prazer, o que leva ao abuso e à dependência. Há necessidade cada vez maior de sua ingestão, aumentando cada vez mais o número de cigarros consumidos.

4) Por que as pessoas começam a fumar?

Resp: A publicidade, dirigida principalmente aos jovens, passa a falsa imagem de que fumar está associado ao bom desempenho sexual e esportivo, ao sucesso, à beleza, à independência e à liberdade, quando, na verdade, dá-se exatamente o contrário, ou seja, tendência à impotência, piora do fôlego, envelhecimento precoce, dependência, gasto financeiro absurdo.

5) Quais as doenças mais comuns causadas pelo cigarro?

Resp: O tabagismo é diretamente responsável por 30% das mortes por câncer em geral, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença coronariana, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema, bronquite) e 25% das mortes por doença cérebro-vascular. Além disso, aneurisma cerebral, trombose vascular, úlcera gástrica/duodenal, infecções respiratórias, impotência sexual, hipertensão arterial e outras.

6) Existem outras desvantagens em ser fumante?

Resp: Os fumantes adoecem com uma frequência duas vezes maior que os não fumantes, têm menor resistência física, menos fôlego e pior desempenho nos esportes e na vida sexual. Além disso, envelhecem mais rapidamente, ficam com os dentes amarelados, pele enrugada e impregnada pelo odor do fumo.

7) Quais os riscos para a mulher grávida?

Resp: A gestante fumante corre o risco de abortar, tem maior chance de Ter um filho de baixo peso, menor tamanho e com defeitos congênitos. Os filhos de fumantes adoecem duas vezes mais do que os filhos de não fumantes.

8) O que é fumante passivo?

Resp: É o que inala a fumaça de derivados do tabaco, por conviver com fumantes em ambientes fechados. Hoje estima-se que o tabagismo passivo seja a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subsequente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool.

9) E os fumantes passivos correm riscos?

Resp: Ao fim do dia, em um ambiente poluído pela fumaça do cigarro, os não fumantes podem ter respirado o equivalente a 10 cigarros, correndo o risco de vir a Ter as mesmas doenças dos fumantes.

10) A ventilação nos ambientes pode eliminar a poluição tabagística ambiental?

Resp: Não. Embora uma boa ventilação possa ajudar a reduzir a irritação nos olhos, nariz e garganta causados pela fumaça, ela não elimina os componentes tóxicos. As áreas de fumantes (fumódromos) somente podem ajudar a proteger a saúde dos não fumantes quando são completamente isoladas, com sistema de ventilação separado, e quando os funcionários não precisam passar através dessa área.

11) Existem leis que protegem contra os riscos da exposição à poluição tabagística ambiental?

Resp: Sim, inúmeras, porém muito pouco obedecidas, infelizmente. Veja em anexo algumas delas.

LEGISLAÇÃO CONTRA POLUIÇÃO TABAGÍSTICA

FEDERAL

- Portaria Interministerial nº 3.257 (22/09/88) – recomenda medidas restritivas ao fumo nos ambientes de trabalho e cria fumódromos

(áreas destinadas exclusivamente ao tabagismo, devidamente isoladas e com arejamento conveniente);

- Lei nº 9.294 (15/07/96) - proíbe o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, em recinto coletivo, privado ou público, tais como: repartições públicas, hospitais, salas de aula, bibliotecas, ambientes de trabalho, teatros e cinemas, exceto em fumódromos;
- Decreto nº 2.018 (01/10/96) - regulamenta a Lei nº 9.294/96, definindo os conceitos de recinto coletivo e fumódromos;
- Portaria do Ministério da Saúde nº 2.818 (28/05/98) - proíbe fumar nas dependências do Ministério da Saúde, tanto as sediadas no Distrito Federal, como nos Estados e Municípios;
- Lei nº 10.167 (27/12/00) - altera a Lei 9.294/96, incluindo a proibição em aeronaves e demais veículos de transporte coletivo, além de proibir a venda por via postal, a distribuição de amostra ou brinde e a comercialização em estabelecimentos de ensino e de saúde; proíbe ainda a participação de crianças e adolescentes na publicidade de produtos derivados do tabaco;
- Lei nº 9.503 (23/09/97) - proíbe dirigir sob a influência de qualquer substância entorpecente ou que determine dependência física ou psíquica, ou dirigir o veículo com apenas uma das mãos, exceto quando deva fazer sinais regulamentares de braço, mudar a marcha do veículo, ou acionar equipamentos ou acessórios do veículo;
- Lei nº 8.069 (13/07/90) - Estatuto da Criança e do Adolescente - proíbe vender, fornecer ou entregar, à criança ou ao adolescente, produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica;

MUNICIPAL

- Lei nº 3.366 (20/03/02) - Proíbe o fumo nos prédios e repartições do Município (estende-se a todos os locais onde funcionem serviços da Prefeitura, Câmara Municipal e Tribunal de Contas, sendo imóveis próprios, cedidos ou alugados. Os infratores estão sujeitos à advertência e a serem retirados do local. Em todos os lugares onde vigore a proibição prevista nesta Lei, deve haver sempre a reserva de locais onde seja permitido fumar (publicado no D. O . de 03/04/02).

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA QUEM PÁRA DE FUMAR

- Após 20 minutos - a pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal;

- Após 2 horas – não há mais nicotina circulando no seu sangue;
- Após 8 horas – o nível de oxigênio no sangue normaliza-se;
- Após 12 a 24 horas – seus pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias – seu olfato já percebe melhor os aromas e seu paladar já degusta melhor a comida;
- Após 3 semanas – sua respiração torna-se mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano – o risco de morte por infarto do miocárdio fica reduzido à metade;
- Após 5 a 10 anos – o risco de sofrer infarto fica igual ao das pessoas que nunca fumaram.

ALGUNS CONSELHOS PARA VENCER A VONTADE POR MAIS UM CIGARRO

- Mude a rotina e a ordem com que você realiza suas atividades diárias (faça suas refeições em locais diferentes, não sente em sua cadeira “de sempre”, etc);
- Após as refeições, levante, deixe a mesa rapidamente;
- Escove sempre os dentes após as refeições;
- Faça pequenos passeios sempre que possível;
- Se alguém tentar convencê-lo a fumar, seja firme e recuse, tenha sua própria opinião sobre você, mantenha sua própria personalidade.

COMO ENFRENTAR RECAÍDAS

Alguns ex-fumantes só conseguiram parar de fumar após mais de uma tentativa. Tentar mais de uma vez é parte normal do processo. **Uma recaída não é fracasso!** Essa situação pode estar ligada a estresse, pressão de amigos e situações de hábito (gatilhos). A maioria das recaídas ocorre nos 3 primeiros meses após a parada. Algumas situações são especialmente importantes para evitar a recaída:

- **Álcool:** considere parar de beber enquanto você está tentando parar de fumar;
- **Outros fumantes:** tente conversar com os fumantes à sua volta, para que tentem parar junto com você, ou evite ficar perto deles quando estiverem fumando. Aos poucos, você terá de se habituar a conviver com fumantes;
- **Estados depressivos:** muitas vezes, após parar de fumar, as pessoas sentem-se um pouco depressivas e ansiosas. Se isso persistir, fale com seu médico;
- **Sintomas de abstinência:** seu corpo passará por inúmeras modificações após parar de fumar. Você pode ficar com a boca seca, tosse, garganta arranhando. Mantenha a sua mente longe dos cigarros.

COMO ENFRENTAR SEUS GATILHOS

Gatilho: Seu chefe pediu-lhe que terminasse um grande volume de trabalho até às 5 horas da tarde.

Solução: Não procure o cigarro. Pegue um lápis, faça um plano de trabalho e observe como conseguirá executá-lo.

Gatilho: Você vai a uma festa, com bebidas alcoólicas e amigos que fumam.

Solução: Tente não beber. Se a vontade de fumar for demais, deixe a festa.

Gatilho: Você sente forte vontade de fumar após a refeição.

Solução: Observe como o sabor da comida tem sido mais agradável desde que você parou de fumar. Você se impôs um desafio e deve vencê-lo.

Gatilho: Você está sentindo falta de algo em sua boca.

Solução: Tenha sempre à mão pequenos alimentos que não engordem, como balas diet, gomas de mascar diet, frutas secas, etc.

Atente para o fato de que esta solução é temporária. Em pouco tempo esses gatilhos serão só lembranças do passado.

ORIENTAÇÕES SOBRE OS TRÊS ESTÁGIOS DE PARAR DE FUMAR

- **Estágio Um** → Preparando para parar → pode durar de dias a anos. É o mais importante. Às vezes as pessoas têm vontade de parar, mas acabam adiando indefinidamente fazer alguma coisa. Ficam com vontade, mas adiam a ação;
- **Estágio Dois** → Parando de fumar → esse estágio necessita de uma série de informações práticas sobre como transformar a sua vontade em ação. Essas orientações visam ajudar as pessoas nesse estágio;
- **Estágio Três** → Recaída → damos algumas dicas de como evitá-la.

Pense bem sobre as seguintes perguntas antes de tentar parar. Talvez valha a pena escrever num papel as respostas:

1. Por que eu quero parar de fumar?
2. Quando eu tentei, no passado, o que ajudou e o que não ajudou?
3. Qual será a situação mais difícil, no que diz respeito a ficar sem um cigarro, após eu parar?
4. Quem poderá me ajudar durante as primeiras semanas? Minha família? Meus amigos? Meu profissional de saúde?
5. Que prazer eu obtenho do cigarro? Será que serei capaz de parar?

Faça uma lista dos seus motivos pessoais para parar de fumar e mantenha essa lista próxima, por várias semanas.

Um exemplo de lista:

- Quero melhorar a minha saúde;
- Não quero que os meus filhos se tornem fumantes;
- Tenho medo de ter câncer;
- É brega fumar;
- Não gosto de ser dependente de nicotina;
- É muito trabalho ir até o fumódromo para fumar;
- Os fumantes ficam horríveis com um cigarro na boca;
- Não vou ficar dando lucro para a indústria do fumo;
- Pouparei o dinheiro do cigarro para uma viagem;
- Não quero ser pessoa indesejável em meu ambiente de trabalho.

Evite as Desculpas. Por exemplo:

- Mais para a frente eu vou parar;
- É tarde demais para parar, já fumei muito tempo para ter algum benefício;

- Quando eu parei da outra vez, eu sofri muito;
- Não tenho força de vontade para parar;
- Vou engordar se parar;
- Eu paro quando eu quiser;
- Só paro se meu companheiro (ou companheira) parar.

FAÇA UM PLANO DE AÇÃO:

Defina o dia para parar de fumar.

Comunique sua família, amigos e colegas de trabalho, que você irá parar de fumar e diga a data exata.

Peça apoio e entendimento. Não hesite em pedir ajuda a um profissional da saúde nas duas primeiras semanas.

Faça algumas mudanças antes de parar de fumar:

- mude o seu ambiente: livre-se do maço de cigarros, cinzeiros e do cheiro de cigarros nos seus locais de trabalho, carro e casa;
- mude alguns hábitos: não fume nos locais onde você passa muito tempo, como no trabalho ou carro;
- reveja suas tentativas anteriores de parar de fumar e pense no que funcionou e no que não funcionou.

Lembre-se: no dia em que você decidir parar de fumar, não tolere nem mesmo uma tragada.

Aprenda como lidar com a vontade de fumar e o estresse:

Fique bastante atento para aquelas situações que fazem você sentir vontade de fumar, por exemplo:

- ficar perto de outros fumantes;
- estar sob pressão de cumprir tarefas rapidamente;
- discutir com alguém;
- sentir-se triste ou frustrado;
- bebidas alcoólicas;
- após almoço;
- após acordar.

Evite situações difíceis enquanto você está tentando parar de fumar. Tente reduzir o nível de estresse. Reserve tempo para fazer coisas

agradáveis, como exercícios físicos, caminhar ao ar livre, correr, nadar, pedalar.

A saída para lidar com a vontade intensa de fumar é você se distrair dos pensamentos relacionados ao ato de fumar: converse com alguém, ocupe-se, veja televisão, leia um livro. É melhor escrever num papel três dessas coisas que funcionam para você.

Obtenha apoio profissional, se não conseguir sozinho:

Um aconselhamento aumenta em muito as suas chances de se tornar um ex-fumante. É um tipo de aconselhamento breve e direcionado exclusivamente para você parar de fumar. Estudos mostram que, quanto mais aconselhamento você tiver, maiores as possibilidades de conseguir êxito em parar de fumar.

Nesses aconselhamentos discute-se:

- a importância de se parar de fumar;
- quais as principais dificuldades em parar;
- aproveita-se a experiência passada de cada pessoa em parar de fumar;
- utiliza-se ajuda farmacológica (adesivos e chicletes de nicotina, medicamentos);
- tenta-se prevenir a recaída.

Havendo interesse, pode-se criar grupos de aconselhamento no ambiente de trabalho, por exemplo, com reuniões semanais, de cerca de 60 minutos cada, e duração de 5 a 6 semanas.

Fonte de dados – <http://zzp.com.br/html/index.htm>