

Tabagismo: prejuízos à saúde e formas de tratamento

Nathália Silveira Barsotti

O tabaco é uma droga cujo uso já virou epidemia e o hábito de fumá-lo, em forma de cigarro, está incutido na sociedade há muito tempo.

Ele surgiu há quase mil anos com os índios da América Central que o usava para rituais místico-religiosos, pois acreditavam que tinha poderes medicinais, mas, com o tempo e a industrialização, o cigarro foi sendo utilizado como provedor da autoconfiança e do glamour pessoal.

Após o cigarro já ter ganhado raízes fixas entre a população mundial, a ciência médica começou a descobrir os reais efeitos dele no organismo e, finalmente chegou à conclusão que a sua utilização traz prejuízos muito graves à saúde.

A nicotina, um alcalóide (composto orgânico nitrogenado), é a principal substância do tabaco. Ela é estimulante e, após algumas tragadas do cigarro, tem efeito tranqüilizante e bloqueia o stress, porém é ela a causadora da dependência química.

Atualmente, no cigarro são detectadas aproximadamente 4700 substâncias, todas lesivas ao organismo. Dando destaque ao alcatrão, inalado quando o cigarro está aceso, ele é composto por diversas substâncias, orgânicas e inorgânicas, que são carcinogênicas, ou seja, podem contribuir com a evolução de um câncer e é prejudicial tanto ao fumante ativo quanto ao passivo.

Segundo o ministério da saúde, entre os fumantes, de 40 a 45% das mortes é causada por câncer, principalmente câncer de pulmão. E, 35% dos fumantes adquirem doenças cardiovasculares e, em geral o tabagismo é responsável por 4 milhões de mortes anuais, mundialmente.

Há também a dependência psicológica que talvez seja o principal motivo do vício, contribuindo no fumante o pensamento de independência e auto-afirmação, sensualidade, inteligência e tantas outras ilusões alimentadas pelas propagandas e estímulos da mídia.

Contudo ainda é possível parar de fumar, mas para isso é preciso motivação. O fumante deve se conscientizar dos malefícios do cigarro e perceber que além de sua saúde física e psicológica ele pode estar sendo um veto de doenças para seus parentes próximos e colegas de convivência.

Há casos em que para a desistência do cigarro apenas a motivação não é suficiente, nessas situações são necessárias intervenções farmacoterápicas, que facilita a

abordagem cognitivo-comportamental. O tratamento é recomendado para fumantes que utilizam-se de mais de 20 cigarros no dia e que já tentaram parar mas falharam em várias tentativas.

Um deles consiste na reposição de nicotina, fazendo com que o foco seja no combate ao vício psicológico. Essa terapia de reposição visa não baixar bruscamente o nível de nicotina no sangue, evitando que a crise de abstinência crie sintomas de necessidade imediata da substância no organismo, podendo então o indivíduo concentrar-se em perder o hábito de acender um cigarro em momentos de ansiedade e nervosismo e com o tempo ir reduzindo a quantidade da substância no organismo.

O outro utiliza a bupropiona, sob prescrição médica. Esse medicamento foi desenvolvido, primeiramente, para atuar como antidepressivo, porém, foi constatado que entre pacientes fumantes houve redução da vontade de fumar e, então passou a servir para esse fim.

Portanto, se quiser largar o cigarro, procure ajuda. Um profissional farmacêutico pode lhe orientar da melhor forma possível na escolha de um tratamento para que desistir de fumar não seja um transtorno maior do que continuar com o vício.