

Tabagismo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo, sendo responsável por 63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis.

A OMS reconhece o tabaco como doença que causa dependência física e psicológica. Após um ano sem fumar, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido pela metade.

O QUE É TABAGISMO?

É um hábito de consumir produtos que contenham tabaco, cujo princípio ativo é a nicotina.

Como devo suspeitar da dependência do cigarro?

A dependência é caracterizada pela presença de três critérios.

- 1) Tolerância que é a necessidade crescente da substância para alcançar o efeito desejado.
- 2) Síndrome da abstinência, que corresponde a sintomas causados pela falta da nicotina, como irritabilidade, dificuldade de concentração, inquietação, cefaleia, insônia, tontura e sintomas gastrointestinais.
- 3) Desejo persistente, que se caracteriza por gastos para adquirir a substância e troca das atividades sociais pelo uso da nicotina.

Quais são as doenças causadas pelo fumo?

- 1) Câncer, sendo os principais órgãos afetados: pulmão, boca, laringe e bexiga.
- 2) Enfisema pulmonar e bronquite crônica (doenças pulmonares obstrutivas crônicas).
- 3) Doença cardiovascular, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral.

Qual o tratamento adequado?

Dois modalidades de tratamento são sinérgicas para interromper o hábito do cigarro. A terapia cognitiva comportamental e a terapia farmacológica.

Dicas para facilitar a mudança de hábito de fumar.

Adote estratégias para controlar a vontade de fumar.

Determine uma data para parar de fumar lembre-se não existe força maior do que a sua determinação.

Pratique exercícios físicos isso leva a uma maior preocupação com a saúde.

Evite hábitos que relacionem o hábito do tabaco por exemplo: restrinja o café e bebidas alcoólicas.

