



TABAGISMO

DRA. VANESSA CABRERA • SAÚDE EM DIA

ESSES ARGUMENTOS PODEM SER TOTALMENTE CONTESTADOS QUANDO ENCARAMOS O CIGARRO COMO A DROGA EXTREMAMENTE PREJUDICIAL QUE É, SABENDO QUE CADA CIGARRO FUMADO AUMENTA O PREJUÍZO À SAÚDE EM NÍVEIS IMPOSSÍVEIS DE MENSURAR, MAS SABIDAMENTE ALTOS.

DESSA MANEIRA, OS FUMANTES INTERESSADOS NO ABANDONO DO VÍCIO DEVEM MARCAR UM DIA ESPECÍFICO PARA DEIXAR O CIGARRO, ESCOLHENDO UM DOS MÉTODOS DE PARADA:

ABRUPTA

GRADUAL POR
ADIAMENTO

(fumar o primeiro cigarro
cada dia mais tarde)

GRADUAL POR
REDUÇÃO

(reduzir o número de cigarros
fumados a cada dia)

Um grande medo dos tabagistas ao parar de fumar é o ganho de peso. No entanto, dados científicos mostram que a média de aumento de peso ao parar de fumar fica entre 2 a 4kg, sendo que alguns podem não engordar e outros podem até emagrecer. A maior parte do aumento de peso ocorre nos primeiros 6 meses e se estabiliza após 1 ano. De qualquer maneira, mesmo com ganho de peso, parar de fumar sempre é um benefício.

Além da terapia cognitivo-comportamental, existem outras formas de apoio para quem deseja parar de fumar, como o tratamento medicamentoso. Entre eles, destacamos a goma de mascar de nicotina, os adesivos de nicotina e um antidepressivo chamado bupropiona, que age nos mesmos neurotransmissores do tabaco, reduzindo assim os sintomas da síndrome de abstinência.

NO BRASIL, 80 MIL MORTES POR ANO ESTÃO RELACIONADAS AO TABAGISMO, O QUE SIGNIFICA UMA MORTE A CADA HORA.

A nicotina, entre as drogas psicotrópicas, está inserida nos estimulantes do Sistema Nervoso Central, junto com a cocaína, crack, heroína, ou seja, o cigarro pode ser considerado uma droga.

EXISTEM ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES QUE DEVEM SER REFORÇADOS.

Dependência física: caracteriza-se pela presença de sintomas e sinais físicos que aparecem quando o indivíduo para de tomar a droga ou diminui bruscamente o seu uso: é a síndrome de abstinência.

Dependência psicológica: corresponde a um estado de mal-estar e desconforto que surge quando o dependente interrompe o uso de uma droga. Os sintomas mais comuns são ansiedade, sensação de vazio e dificuldade de concentração, mas podem variar de pessoa para pessoa.

Tolerância: ocorre quando o organismo acaba por se acostumar à droga, ou seja, a droga faz, a cada dia, menos efeito.

Assim, para se obter o efeito desejado, é preciso ir usando a cada dia doses maiores.

Síndrome de abstinência: são os sinais e sintomas de abstinência e dependem do tipo de substância utilizada. Aparecem algumas horas ou dias depois que ela foi consumida pela última vez.

Muitas vezes, os pacientes racionalizam o seu desejo de fumar, ou seja, encontram argumentos razoáveis que justificam a continuidade do vício, por exemplo:

“Vou fumar até passar esse momento ruim.”

“Sem fumar, não vou resolver esse problema.”

“Hoje não é um bom dia. Amanhã eu paro.”

“É meu único vício.”

“A vida não tem graça sem fumar.”

**IMPORTANTE:
NÃO TOME MEDICAÇÃO SEM
PRESCRIÇÃO MÉDICA.**



Centro Clínico Gaúcho
Planos de Saúde Empresariais

Av. Cel. Frederico Linck, 25

Fone: (51) 3287.9290

www.centroclinicogaucho.com.br