

10 fatos sobre o tabaco

FATO 1

O tabaco é a principal causa de morte passível de prevenção no mundo, causando uma em cada 10 mortes de adultos em todo o planeta. Em 2005 o tabaco causou 5,4 milhões de mortes: **uma a cada 6 segundos**. Estima-se que, em 2030, sejam 8,3 milhões de mortes.

FATO 2

O tabaco mata **metade** de seus usuários regulares. Aproximadamente 29% da população mundial é fumante, com 47,5% de todos os homens e 10,3% de todas as mulheres. Dos **1,3 bilhões** de fumantes vivos atualmente, **650 milhões** estão propensos a morrer por causa do tabaco, metade deles entre os 35 e 65 anos.

FATO 3

Mais de um bilhão de fumantes, ou 84% de seu total, vivem em países em desenvolvimento ou com economias em transição. Em 2030, calcula-se que 70% das mortes causadas pelo tabaco ocorrerão no mundo em desenvolvimento.

FATO 4

O tabaco causou **100 milhões** de mortes no século XX. Se esta tendência for mantida, espera-se que aconteçam **um bilhão** de mortes no século XXI.

FATO 5

Em ambientes fechados, a fumaça exalada pelos fumantes e produzida pelo cigarro é inalada por todos, expondo ambos, fumantes e não-fumantes, a seus efeitos danosos.

FATO 6

Há aproximadamente 4 mil substâncias químicas na fumaça do cigarro. Mais de 50 destas são comprovadamente **causadoras de câncer**. Esta fumaça também provoca doenças do coração e outras complicações respiratórias e cardiovasculares.

FATO 7

Cerca de 700 milhões de crianças - quase **metade das crianças do mundo** - inalam fumaça de cigarro, principalmente em casa. Esta fumaça causa diversas doenças respiratórias sérias, agravando também condições como a asma.

FATO 8

A Organização Mundial do Trabalho calcula que no mínimo 200 mil trabalhadores morrem a cada ano por problemas relacionados à exposição à fumaça de cigarro no trabalho. A Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos estima que o fumo passivo é responsável por 3 mil mortes por **câncer de pulmão** anualmente entre os **não-fumantes** do país.

FATO 9

O fumo passivo também afeta a economia, os negócios e a sociedade como um todo, na forma direta ou indireta de cuidados médicos e perdas de produtividade.

FATO 10

Não há nível seguro de exposição à fumaça produzida pelo cigarro. Somente um ambiente **100%** livre da fumaça é capaz de garantir uma proteção efetiva.

Dados fornecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS)

Refletir

Como primeiro passo

O que você ganha parando de fumar?

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina. Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, com uma diferença: chega ao cérebro em apenas 7 segundos - 2 a 4 segundos mais rápido que a cocaína. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades serão menores a cada dia.

As estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes apresentam um risco

- 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão.
- 5 vezes maior de sofrer infarto.
- 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar.
- 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

Se parar de fumar agora...

- Após 20 minutos sua pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas não tem mais nicotina no seu sangue.
- Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e você já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação melhora.
- Após 5 a 10 anos o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou.

Não tenha medo

Dos sintomas da síndrome de abstinência

O organismo volta a funcionar normalmente sem a presença de substâncias tóxicas e alguns fumantes podem apresentar (varia de fumante para fumante) sintomas de abstinência como fissura (vontade intensa de fumar), dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, alteração do sono, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas, quando se manifestam, duram de 1 a 2 semanas.

Da recaída

A recaída não é um fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você... até conseguir. A maioria dos fumantes que deixaram de fumar fez em média 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.

De engordar

Se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso de até 2 kg, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que de costume. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos de baixa caloria, frutas, verduras, legumes etc. Prefira produtos diet / light e naturais. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. Evite café e bebidas alcoólicas. Eles podem ser um convite ao cigarro.

O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Agir para superar o vício

Métodos para deixar de fumar

Parada Imediata

Você marca uma data e nesse dia não fumará mais nenhum cigarro. Esta deve ser sempre sua primeira opção.

Parada Gradual

Você pode utilizar este método de duas formas:

1) Reduzindo o número de cigarros.

Por exemplo: um fumante de 30 cigarros por dia, no primeiro dia fuma os 30 cigarros usuais, no segundo, 25, no terceiro, 20, no quarto, 15, no quinto, 10, no sexto, 5. O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

2) Retardando a hora do primeiro cigarro

Por exemplo: no primeiro dia você começa a fumar às 9 horas, no segundo, às 11 horas, no terceiro, às 13 horas, no quarto, às 15 horas, no quinto, às 17 horas, no sexto, às 19 horas. O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

A estratégia gradual não deve gastar mais de duas semanas para ser colocada em prática, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar. O mais importante é marcar uma data-alvo para que seja seu primeiro dia de ex-fumante. Lembre-se também que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, etc) fazem mal à saúde.

Caso não consiga parar de fumar sozinho, **procure orientação médica**. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar.

Cuidado com as armadilhas

Nos momentos de stress

Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas.

Sentindo vontade de fumar

A vontade de fumar não dura mais que alguns minutos. Nesses momentos, para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente que distraia sua atenção.

Exercícios de relaxamento

São um ótimo recurso saudável para relaxar. Faça a respiração profunda: respire fundo pelo nariz e vá contando até 6, depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões. Relaxamento muscular: estique os braços e pernas até sentir os músculos relaxarem.

Proteja-se

Após parar de fumar, uma simples tragada pode levar você a uma recaída. Evite o primeiro cigarro e você estará evitando todos os outros.