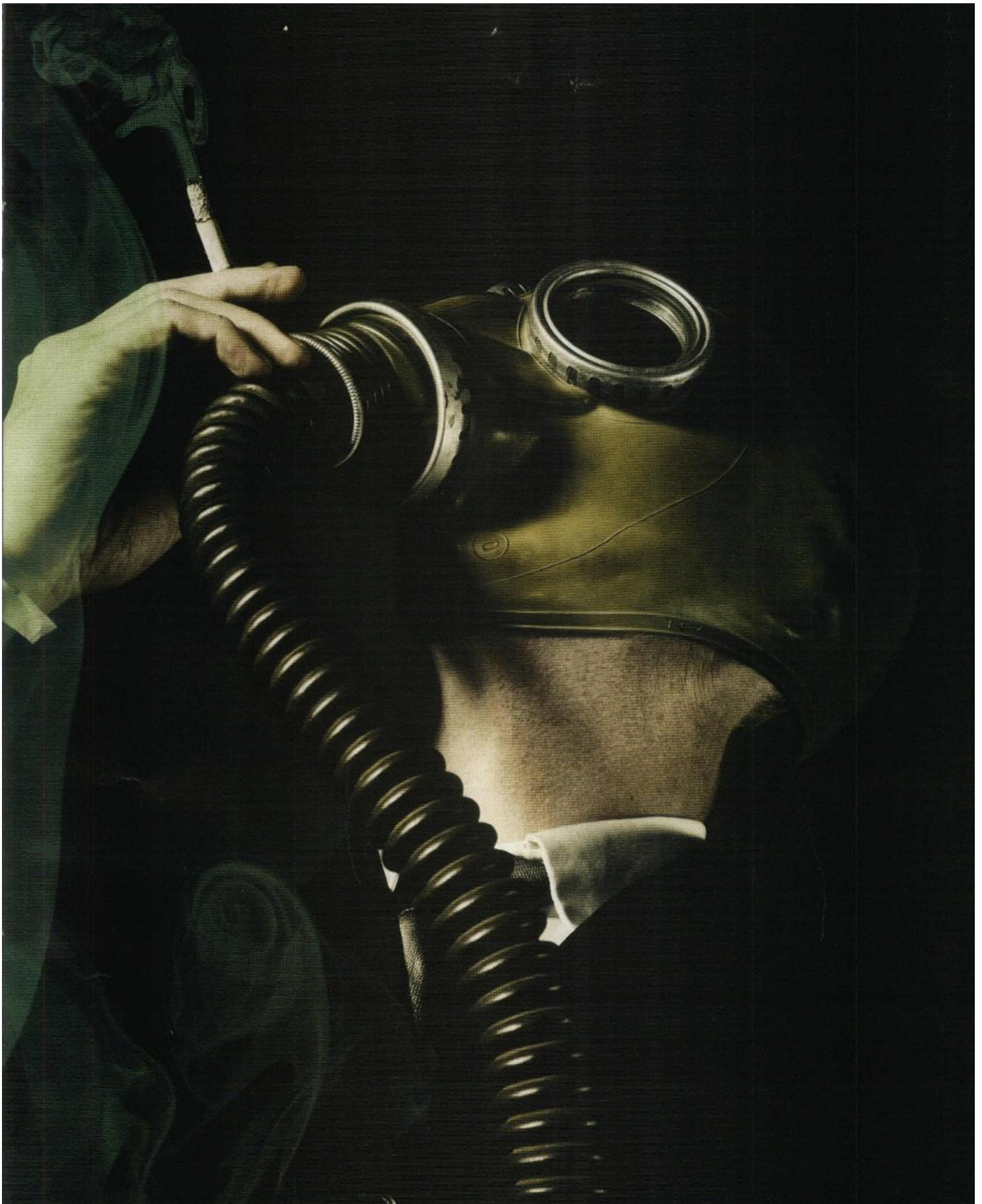




VIDA

RESPIRE! DEIXE DE FUMAR

Sete em cada 10 fumadores
querem ver-se livres do vício do tabaco.
Se é uma dessas pessoas, aproveite o início
do novo ano para perseguir este objetivo:
deixe de fumar. Definitivamente.





VIDA SAÚDE

ANO NOVO VIDA NOVA DEIXE OS VELHOS HÁBITOS!

- 1 Fixe um dia para deixar de fumar.
- 2 Avise os outros das suas intenções e peça-lhes ajuda.
- 3 Elabore uma lista de motivos para deixar de fumar e releia-a sempre que pensar em desistir.
- 4 Identifique os seus hábitos tabágicos.
- 5 Retire de casa ou do carro o tabaco, cinzeiros, isqueiros ou fósforos.
- 6 Evite as situações que aumentem a vontade de fumar.
- 7 Aprenda a resistir. Mastigue uma pastilha elástica sem açúcar, sempre que tenha vontade de fumar.
- 8 Cuidado com o excesso de álcool, pois fragiliza a força de vontade.
- 9 Pratique exercício físico regularmente.
- 10 Procure um médico e inicie tratamento para aliviar a síndrome de privação nicotínica.

Siga os conselhos dos especialistas de saúde.

FUMAR UM MAÇO
POR DIA CONTABILIZA
1 260€
AO FIM DE UM ANO

OS EX-FUMADORES
VIVEM EM MÉDIA MAIS
10 ANOS, QUANDO
COMPARADOS COM OS
QUE CONTINUAM
A FUMAR

por Melissa Pereira Marques

ESTE É O ANO PARA DEIXAR DE FUMAR!

Todos os anos, milhares de pessoas morrem em Portugal por causa do tabaco. De acordo com os últimos estudos, cerca de 12 mil por ano. Em média, os fumadores perdem 11 anos de vida; 10% das mortes são devidas ao fumo passivo. Os números chocam mais do que frases patentes nos maços dos cigarros, não é? Mas elas são verdadeiras: 'Fumar prejudica gravemente a saúde e a dos que o rodeiam', e 'Fumar mata'. Mesmo. Afinal, todos os fumadores estão conscientes das consequências nefastas do tabaco, e, segundo a Direção-Geral de Saúde (DGS), sete em cada 10 querem largar a dependência. Trata-se de uma tarefa árdua, pois o tabagismo, como dependência, "é uma doença crónica recorrente" - reconhecem Ivone Pascoal e Sofia Ravara, da Comissão de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP). A abstinência abrupta da nicotina - a substância responsável pela dependência, tanto física como psicológica do organismo em relação ao tabaco - pode desencadear reações adversas, como "irritabilidade, ansiedade, ira, nervosismo, dores de

cabeça, insónias, agitação, prisão de ventre, aumento de apetite, humor depressivo, desejo compulsivo de fumar", explicam as especialistas. Apesar destes sintomas tenderem "a desaparecer ao fim de algumas semanas" e poderem "ser reduzidos com medicação", poucos são os que conseguem deixar de fumar se não o desejarem verdadeiramente.

BOAS RAZÕES PARA DEIXAR O TABACO

Um dos motivos para que os fumadores tenham força de vontade para deixarem de fumar é convencerem-se de que a sua meta é apenas reduzir o número de cigarros. Esclarecem Ivone Pascoal e Sofia Ravara, que "os fumadores ocasionais, ou que consomem menos cigarros, sofrem dos mesmos malefícios que os fumadores pesados. O tabaco é muito tóxico e não há 'consumo seguro', nem 'fumar pouco', nem 'fumar dia sim, dia não'. Assim, não basta reduzir os cigarros; é necessário uma abstinência total para que a sua saúde lhe agradeça. "Os benefícios de cessação são indiscutíveis, qualquer que seja a carga tabágica, a idade e o estado de saúde. Vale sempre a pena deixar de fumar", afirmam



DEPOIS DE:

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE:

- :: 20 minutos :: ○ A pressão arterial e a frequência cardíaca começam a normalizar.
- :: 8 horas :: ○ Os níveis de monóxido de carbono no organismo baixam e os de oxigénio aumentam.
- :: 24 horas :: ○ Diminui o risco de ataque cardíaco e morte súbita.
- :: 2 dias :: ○ As terminações nervosas começam a regenerar-se; o olfato e o paladar melhoram.
- :: 3 dias :: ○ A capacidade pulmonar aumenta e a respiração torna-se mais fácil. A tosse matutina vai diminuindo, a pessoa sente-se com mais energia.
- :: 2 semanas / 3 meses :: ○ Melhoria da circulação sanguínea e da função respiratória.
- :: 1 a 9 meses :: ○ Diminuição da tosse, cansaço e normalização da função ciliar.
- :: 1 ano :: ○ O risco de doença cardiovascular reduz para metade.
- :: 5 anos :: ○ O risco de AVC, cancro da boca e do esófago diminui para metade.
- :: 10 anos :: ○ O risco de cancro desce. O risco de cancro do pulmão diminui para metade.
- :: 15 anos :: ○ O risco de doença cardiovascular ou AVC iguala ao de um não fumador do mesmo sexo e idade.

Fontes: Direção-Geral de Saúde e Comissão de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia

aquelas pneumologistas. "Alguns benefícios para a saúde são imediatos, outros demoram anos" (ver caixa). Além de beneficiar o estado de saúde – a sua e a dos outros (sabia que os filhos de pais fumadores podem consumir até dois cigarros diários sob a forma de fumo passivo?) – deixar de fumar "melhora também o hálito, a saúde oral em geral e atrasa o envelhecimento cutâneo", referem as especialistas da SPP.

PLANEIE O FUTURO!

Para preparar a cessação tabágica, o melhor a fazer será começar por escolher uma data para deixar de fumar. Poderá ser um dia especial, como o aniversário, férias, gravidez (nessa condição é mesmo imperioso parar de fumar), ou simplesmente, o início do fim de semana. Anuncie aos outros a sua decisão e peça-lhes ajuda – quem sabe, talvez até haja alguém que lhe queira seguir as pisadas.

Alguns fumadores conseguem deixar o tabaco sozinhos, mas "a grande maioria necessita de ajuda de um profissional de saúde experiente, em regra um médico e/ou psicólogo, integrando um programa de

seguimento com etapas e estratégias próprias, ao longo dos meses". Ivone Pascoal e Sofia Ravara reconhecem que, "sem ajuda, só 3% a 5% dos fumadores está abstinente ao fim de um ano", pelo que aconselham que a cessação tabágica de "todos os fumadores dependentes" deve passar por "tratamento com fármacos para tratar ou aliviar a síndrome de privação nicotínica". Há que fazer a "desabitação física e psíquica gradualmente, ao longo das primeiras oito a 12 semanas, substituindo a nicotina (usando adesivos e/ou pastilhas ou comprimidos sublinguais de nicotina). Também pode ser prescrito pelo médico um outro tipo de medicamento não nicotínico. As especialistas referem que o "tratamento farmacológico aumenta duas a três vezes a probabilidade de sucesso".

Fumadores pesados (mais de um maço por dia), muito dependentes, que começaram a fumar antes dos 17 anos, que já fizeram várias tentativas de cessação sem sucesso, que tiveram síndrome de privação intensa, ou que apresentam outras dependências ou patologias psiquiátricas, "necessitam de aconselhamento

e acompanhamento em consultas multidisciplinares de apoio intensivo à cessação tabágica", para que tenham melhores resultados, referem as pneumologistas.

VENÇA OS MEDOS

Muitas pessoas receiam poder vir a aumentar de peso se deixarem de fumar. Existe o risco de tal ocorrer, dado que fumar tende a aumentar o metabolismo (velocidade a que o corpo queima as calorias), mas, em média, o aumento de peso situa-se entre os três e os seis quilos, confirmam Ivone Pascoal e Sofia Ravara, que ressaltam, contudo, que um aumento moderado de peso é "transitório" e "muito menos perigoso para a saúde do que continuar a fumar".

Para minimizar o risco de aumento de peso, as especialistas aconselham a "fazer exercício físico regularmente" (pelo menos, uma caminhada) e "uma alimentação equilibrada, rica em fibras, frutas e vegetais, e evitar *snacks* e refrigerantes". Mas sem exageros. "Não é de todo, aconselhável adotar uma dieta de emagrecimento" numa altura em que se deixa de fumar. Uma outra questão, muitas vezes colocada pelos fumadores,

é o risco de dependência dos fármacos habitualmente utilizados na cessação tabágica, nomeadamente os substitutos da nicotina. Ora, esclarecem as representantes da Comissão de Tabagismo da SPP, "este risco é mínimo e pode considerar-se inofensivo quando comparado com os riscos de continuar a fumar".

VIVER SEM FUMO

Não vai ser uma jornada fácil. Mas milhares de pessoas já conseguiram, e continuam a conseguir viver cada dia que passa, sem mais pegar num único cigarro. Rodeie-se de ajuda – familiar, médica, farmacológica, etc. – e viva um dia de cada vez. Se não conseguir à primeira, nada está perdido. A recaída faz parte do processo de mudança. **O ponto de partida é, mesmo, querer mudar. Querer começar a respirar livre do fumo. Boa sorte, #**

CONTACTOS ÚTEIS

Linha SOS Deixar de Fumar:
808 208 888 (de 2^ª a 6^ª, das 13h às 21h - custo da chamada local)

www.incp.pt
<http://de-de.help-eu.com>
www.parar.net
www.portaldasaude.pt