

# Tabagismo: Fique livre do cigarro!



Quem fuma sabe o quanto este hábito é difícil de largar. Isso acontece por causa da nicotina, que é altamente viciante. Tanto o corpo como a mente se acostumam muito rapidamente com ela e o usuário logo precisa consumi-la com frequência para sentir-se bem.

A maioria dos fumantes inicia o hábito ainda durante a adolescência. Segundo estatísticas, nove em cada dez fumantes começaram a fumar antes dos 18 anos de idade. Pesquisas da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam, ainda, que um em cada quatro estudantes entre 13 e 15 anos são fumantes ou fumaram pela primeira vez antes dos 10 anos.

Entre as razões que levam um jovem a fumar estão: a ideia de que o hábito o firmará como adulto; a crença de que o cigarro tem poder de relaxamento; a busca pela sensação de pertencer a um grupo; a ideia de que fumando poderá controlar o peso; ou simplesmente porque os pais fumam.

## Como o cigarro afeta a nossa saúde?

O corpo humano é extremamente inteligente e se defende como pode. Muitas pessoas precisam insistir várias vezes até conseguirem começar a fumar. Elas podem sentir ardor ou até dor na garganta. Outras podem chegar até mesmo a vomitar nas primeiras vezes.

A consequência deste envenenamento aparece de forma gradativa. Com o tempo, os fumantes apresentam mais rugas, dentes amarelos, enfraquecimento ósseo (o que aumenta o risco de osteoporose), problemas de fertilidade (tanto para as mulheres como para os homens), além de afetar a saúde sexual do homem.

## O tamanho do estrago:

Mais de 300 pessoas morrem por dia no Brasil em decorrência do hábito de fumar. A Organização Mundial de Saúde prevê, ainda, que se nada for feito em 2020 o vício do cigarro levará mais de 10 milhões de pessoas à morte por ano.

O cigarro pode provocar câncer, bronquite crônica, enfisema pulmonar, doença vascular periférica e acidente vascular cerebral, além de diminuir em até 10 anos o tempo de vida do usuário.

## Qual a melhor forma para parar de fumar?

A estratégia de iniciar a diminuição gradativa do número de cigarros por dia não deve levar mais de duas semanas para ser colocada em prática. O mais importante é marcar uma data-alvo para que seja seu primeiro dia como ex-fumante.

## Atenção às armadilhas:

- Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e não será o cigarro que irá resolver seus problemas.
- Quando sentir vontade de fumar, você poderá chupar gelo, beber água gelada, comer uma fruta ou gengibre. Escove os dentes imediatamente após as refeições para reduzir a vontade de fumar.
- 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, atividades físicas e caminhadas são ótimos para relaxar, inclua em sua rotina diária. A prática de exercícios produz endorfina, uma substância que proporciona a sensação de prazer. Caminhar é uma excelente prática de exercícios e não exige muito esforço e nenhum investimento.
- Se mesmo assim você não conseguir parar de fumar sozinho (a), não pense duas vezes antes de procurar o auxílio de um especialista ou de grupos de apoio.

Existem medicamentos eficientes no mercado que com a devida orientação médica podem lhe ajudar a abandonar o cigarro para sempre.

## Mantenha-se longe do cigarro:

Lembre-se sempre: se você é dependente da nicotina, um único cigarro pode levá-lo ao insucesso do tratamento do tabagismo.

- Mantenha uma vida saudável, continue praticando atividades físicas e se alimentando corretamente. Dessa forma, você reduz o ganho de peso.
- Evite bebidas alcoólicas.
- Os sintomas de abstinência tendem a desaparecer após quatro semanas. Porém, se o desejo de fumar surgir, experimente realizar respiração pela boca.
- Lembre-se dos malefícios do cigarro.

Para ler mais sobre tabagismo, acesse os sites:

[www.euqueroparar.com.br](http://www.euqueroparar.com.br)

Associação Mundial Antitabagismo:

[www.amata.com.br/](http://www.amata.com.br/)

Associação Brasileira de Não Fumantes:

<http://www.naofumantes.com.br>