

# Desabitução tabágica e seus impactos na saúde

[Pesquisas](#) realizadas no Brasil indicam que o uso do tabaco ocupa o **segundo** lugar no ranking de **drogas mais experimentadas** no país.

É inegável que o [tabagismo](#) é **fator de risco** para diversas doenças e morte na população. Ele é responsável por cerca de **50% de todas as doenças** evitáveis e metade delas são doenças [cardiovasculares](#).

O risco de desenvolvimento da doenças está relacionado ao tempo e a quantidade do fumo.

São **mais de um bilhão** de fumantes no Mundo. [Segundo a OMS](#), estima-se que os fumantes atuais consomem cerca de 6 trilhões de cigarros todos os anos.

Mas vale lembrar que o [hábito de fumar tem sido menor](#) em países desenvolvidos. Em contrapartida, vem crescendo em países em desenvolvimento, sendo mais comum em homens.

Saiba quais são os fatores de risco para a saúde e quais as medidas para modificar esse hábito. Continue a leitura!

## Redução do tabagismo no Brasil

Em geral, a [idade média](#) para experimentar o tabaco entre os jovens é de 16 anos de idade.

Felizmente, tem sido observada [expressiva queda](#) na prevalência de adultos fumantes no Brasil. Um dos motivos para isso são as **inúmeras ações** desenvolvidas pela **Política Nacional de Controle do Tabaco**.

Essa redução foi observada desde 1989, com cerca de 34,8% da população acima de 18 anos fumantes. Já em 2003, houve uma queda expressiva, sendo 22,4% fumantes. No ano de 2008, esses números foram para 18,5%. Enquanto que na última pesquisa feita em 2013, o percentual total de adultos fumantes foi para 14,7%.

## Tabagismo passivo também é um vilão para a saúde

Vale lembrar que o [tabagismo passivo](#) também está relacionado ao desenvolvimento de doenças e agravos à saúde. São as pessoas que não fumam, mas que convivem no mesmo ambiente dos fumantes. É a exposição à fumaça exalada pelos fumantes e por produtos do tabaco durante a sua queima.

De acordo com os [estudos do INCA](#) (Instituto Nacional do Câncer), não há níveis considerados seguros para essa exposição, inclusive a exposição provenientes das emissões dos cigarros eletrônicos (dispositivo eletrônico conhecido como e- cig, vaper). Sendo assim, **qualquer exposição é prejudicial** à saúde, tanto em ambientes públicos quanto em suas casas.

## Fatores de risco para a saúde

As [doenças](#) que estão fortemente associadas ao tabagismo são:

- Câncer de pulmão
- Câncer da cavidade oral
- Câncer de estômago
- Câncer de bexiga
- Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica
- Úlceras gastroduodenais

A estimativa nos países desenvolvidos é que o fumo causa 87% das mortes por câncer de pulmão. 82% dos óbitos por doença pulmonar estrutural e 40% das mortes por doença cardíaca em pessoas com menos de 65 anos de idade.

Portanto, é considerado um dos principais fatores de risco para a doença cardiovascular. É um determinante no aumento da placa aterosclerótica quando comparado a uma pessoa que não fuma. Outra comparação é em relação ao risco de morte súbita, que em fumantes é 4 vezes maior do que em não fumantes.

## Dificuldades enfrentadas na desabitação tabágica

Sabe-se que a nicotina [aumenta a liberação de dopamina](#) ao nível da região tegmental ventral e do núcleo accumbens, que são regiões responsáveis pelo prazer. Sendo assim, incentiva a auto administração ao longo dos anos.

A **abstinência** é uma das maiores dificuldades encontradas durante a **interrupção** do **tabagismo**. Essa síndrome é considerada uma consequência fisiológica que podem ter sintomas como desejo intenso de fumar (craving), irritabilidade, hostilidade, ansiedade, dificuldades de concentração, insônia, aumento do apetite e aumento do peso.

# Motivos para deixar de fumar

Em relação aos [motivos](#) para deixar de fumar são:

- 60% por questões relacionadas à saúde
- 25% por fatores psicossociais

No entanto há muito medo relacionado à mudança do hábito como medo de ganhar peso, medo do fracasso, medo da síndrome de abstinência.

## 5 fases para a mudança

Os [5 estágios](#) da motivação fundamentais para o processo de mudança e deixar de fumar são:

### Pré contemplação

Nesse estágio o tabagista não se preocupa com o seu comportamento e age de forma defensiva evitando todo tipo de informação. Os motivos para agir dessa forma é a desmotivação para qualquer mudança e em alguns casos não estão conscientes dos riscos que acarreta a saúde, tendo em vista o bem estar que sente logo após o ato.

### Contemplação

O paciente se preocupa com o seu comportamento, mas encontra-se em uma postura ambivalente em relação ao abandono do hábito. As razões de dúvidas nessa fase são as dificuldades de autocontrole em relação à mudança.

### Preparação

Nesse estágio, o paciente começa a ter tentativas para modificar o seu comportamento a curto prazo (1 mês).

### Ação

É quando a pessoa interrompe o tabagismo e permanece sem fumar durante os 6 meses seguintes, sem recaídas.

## Manutenção

É a fase quando está sem fumar há mais de 6 meses e mantém esse comportamento por anos.

## Como cessar o tabagismo

O uso do cigarro está muito associado às **situações de estresse** e é considerado uma forma de lidar com a solidão. Alguns acham que o tabagismo estimula a criatividade e assim fumam mais quando estão trabalhando, outros fumam mais quando estão mais contentes.

Existem [duas formas mais usadas](#) para cessar o tabagismo: a parada abrupta e a gradual.

## Interrupção abrupta

É quando [para de fumar de uma hora para outra](#), cessando totalmente o uso da nicotina. A maioria dos ex-fumantes pararam abruptamente, tendo auxílio de especialistas médicos ou até sozinhos.

## Parada gradual do tabagismo

Se o paciente decidir deixar de fumar de [forma gradual](#), não deve levar mais de 2 semanas nesse processo, pois quanto mais longo o período pode acarretar em prejuízos nessas mudanças. Reduzir o número de cigarros usados é uma boa forma de desabituação tabágica gradual, mas que se prolongar por muito tempo pode tornar esse processo difícil, sendo uma forma de adiar.

Além disso, vale lembrar da importância do **apoio familiar** e de **psicoterapia**, se necessário, para ajudar na desabituação tabágica e motivar as mudanças para novos hábitos mais saudáveis.

Gostou do nosso post? Compartilhe esse artigo com alguém que esteja passando por um processo de desabituação tabágica.

Não se esqueça de se inscrever em nossa newsletter e fique por dentro dos próximos artigos!