

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

FUMAR É GOSTOSO, MAS MATA...

O hábito de fumar foi apresentado pelo cinema como um símbolo do glamour e de "status", o mais fino dos prazeres. Se você assistir ao filme "Casa Blanca", saberá do que estou falando. Hoje em dias muitas estrelas de Hollywood aparecem fumando nos filmes não só para compor seus personagens, mas também para fazer propaganda subliminar. Você assistiu ao filme "48 horas"? Numa cena desse filme Eddie Murphy persegue um caminhão e, ao subir pela traseira do veículo e abrir a tampa do cofre, aparecem muitas caixas de cigarro...

Durante muito tempo, fumar foi considerado um meio que ajudava a manter o peso, e essa bela desculpa funciona até hoje para muitos. Mas já se sabe que o cigarro é o pior dos inimigos da saúde e responsável por muitas doenças graves, dentre elas vários tipos de câncer.

É muito comum ouvirmos de quem fuma que é difícil parar, e é mesmo. E quanto mais cedo alguém começa a fumar, maior será a dificuldade de abandonar esse vício. *Deixar de fumar sozinho é uma das mais difíceis e árduas tarefas que alguém pode enfrentar, pois a dependência do cigarro vai além: envolve aspectos psicológicos e depende do nível de nicotina no corpo.* A nicotina produz dependência como qualquer outra droga, com a diferença de não provocar alterações psíquicas.

Aproximadamente 1/4 dos brasileiros são fumantes: destes, 60% são homens e 40%, mulheres. A maioria das pessoas começa a fumar entre 14 e 20 anos, e a maior incidência é entre 30 e 50 anos, em ambos os sexos.

Geralmente as pessoas querem parar de fumar pelo mesmo motivo que começaram, ou seja, *alguém começa a fumar para mostrar que é homem (mulher), e depois pára de fumar também para mostrar que é homem (mulher).*

MUNIÇÃO PARA QUEM FAZ CAMPANHA CONTRA O CIGARRO

A Sociedade Brasileira de Cardiologia afirma que os malefícios do cigarro não se restringem apenas à nicotina, mas são causados também por outras substâncias tóxicas resultantes da queima do cigarro. Tais substâncias são responsáveis por 90% dos casos de **câncer de pulmão**, 80% dos casos de **bronquite crônica** e 25% dos casos de **ataques do coração**. Essas substâncias tóxicas vão além: provocam câncer de boca, esôfago, pâncreas, bexiga, rins e estômago.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Fumar também prejudica a circulação sanguínea e provoca danos vasculares. Os mais comuns são os **derrames cerebrais** e o entupimento das artérias das pernas, que pode levar à **gangrena** e muitas vezes à amputação.

Se não bastassem todos esses malefícios, ambientes poluídos por fumaça de cigarros desencadeiam **crises de alergia**, principalmente asma e rinite alérgica. Nos Estados Unidos, onde as estatísticas são confiáveis, há provas de que o cigarro é responsável por 20% dos casos de asma em crianças. É também por isso que os filhos de pais fumantes ficam mais doentes do que os filhos de não-fumantes.

Ocorre que os pais servem de modelos para seus filhos, o que significa que as crianças seguirão os exemplos dos pais, independentemente dos conselhos dados, ou seja, pais fumantes aumentam as chances de seus filhos se tornarem viciados.

Também as mulheres grávidas fumantes aumentam os riscos de saúde de seus bebês e por isso apresentam mais abortos ou partos prematuros. As conseqüências dos partos prematuros são bebês com baixo peso e com maiores chances de defeitos congênitos.

Adverta-se também que mulheres fumantes e usuárias de anticoncepcionais têm mais chances de ataques do coração, derrame cerebral e paralisia, além de agravarem os problemas com suas varizes.

Nos homens, uma das causas da disfunção erétil (impotência) se deve ao vício de fumar. Como se vê, o cigarro não é só fonte prazer, mas também de desprazer: leva você a falhar na hora "h"...

VOCÊ QUER OU PRECISA PARAR DE FUMAR?

Quando alguém pensa em parar de fumar, surgem as comparações entre fumantes e não-fumantes. Os fumantes aumentam em 10 vezes a chance de contrair câncer de pulmão, em 10 vezes de sofrer ataque do coração, em 5 vezes a possibilidade de ter enfisema — que é a dificuldade crescente de respirar — e em 2 vezes a hipótese de sofrer derrame cerebral e ficar paralítico. A decisão está em suas mãos...

PARAR DE FUMAR

Mas parar de fumar é muito difícil e duro para quem já está viciado. Ocorre que o fumante está sob dependência química da nicotina, que é um estimulante poderoso. Mas o fator mais importante é o psicológico. O prazer de fumar faz com que o cigarro assuma

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

condição de destaque na vida do fumante e sirva como meio de relaxar, de fugir das tensões, das irritações e dos distresses do dia-a-dia.

O cigarro pode ser o “amigo” e o companheiro de todas as horas — como ao ir ao banheiro, ao conversar com alguém, ao ler uma revista, ao assistir a um filme, ao namorar... um cigarro aceso, a fumacinha...

Por isso, parar de fumar não é apenas um desejo ou uma vontade: vai muito além e **exige** determinação e coragem. É o momento em que o prazer de fumar é substituído pelo prazer de viver e manter-se saudável.

É interessante notar que 95% dos ex-fumantes deixam o cigarro por decisão própria, o que significa, fumante, que essa decisão está em suas mãos e é fundamental...

BENEFÍCIOS AO NÃO-FUMANTE E OS MALEFÍCIOS AO FUMANTE

O não-fumante tem nível de oxigênio adequado no sangue, e o fumante não. O fumante cansa com facilidade e dorme mal, embora só descubra isso depois de muitos anos de vício.

A saúde de um ex-fumante melhora progressivamente. O nível de oxigênio se normaliza rapidamente e os pulmões funcionam melhor. Algumas semanas depois, seu olfato e seu paladar melhoram a percepção dos cheiros e sabores. Um mês depois a respiração é mais fácil, o que facilita praticar exercícios físicos. Em 1 ano o risco de ataque do coração se reduz à metade e em 5 anos essa hipótese é igual à da população não-fumante. Depois de ficar 10 anos sem fumar, o risco de câncer pulmonar é reduzido e após 15 anos de abstinência do cigarro o risco de desenvolver doenças do coração é igual ao da população não-fumante.

DECIDI: VOU PARAR DE FUMAR!

Fumar é um vício treinado com muito esmero e dedicação, por isso depois de certo tempo de treinamento o ato de fumar torna-se um comportamento automatizado, uma **compulsão**. As desvantagens de fumar aparecem, mas, como em todo vício, nem sempre a primeira decisão significa sucesso.

Nesse ponto o fumante descobre que não é nada fácil parar de fumar: é preciso mudar de comportamento e renunciar ao vício fortemente instalado. É por isso que muitos só conseguem parar de fumar depois de diversas tentativas.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Outro fator fundamental para o sucesso do abandono do vício de fumar é o **nível de motivação** do fumante. Portanto, a motivação prepara o indivíduo para suportar a transição de fumante em ex-fumante.

Em algumas pessoas o processo de parar de fumar leva tempo e passa por várias etapas. Acontece que fumar é um vício em que inicialmente a pessoa sente-se muito bem e é muito prazeroso. Com o tempo, o viciado passa a avaliar os prós e os contras do fumar; o *glamour* e o *status* de fumar já não são tão atraentes, e neste ponto o fumante começa a considerar a necessidade de largar o cigarro e **toma a decisão** de parar.

Podemos dizer que nesse ponto começa a via-crúcis do fumante: muitas tentativas são feitas e vários métodos são utilizados. Pode-se dizer que ocorre então um verdadeiro treinamento para o fumante conseguir seu intento: PARAR DE FUMAR. **Ânimo!**

Alguns preferem substituir a nicotina do fumo por selos com nicotina colocados na pele. Outros diminuem o número de cigarros fumados durante o dia e para isso criam verdadeiros rituais. E há aqueles que simplesmente param de fumar abruptamente.

Parar de fumar não é simples, por isso o desejo tem que ser mais forte, tem de haver um motivo, porque nem sempre o esforço de parar de fumar alcança sucesso: há avanços e recaídas.

Quem vence o desafio inicial aos vai superando as dificuldades da abstinência e aos poucos novos vai substituindo os antigos hábitos.

TÉCNICA DE PENSAMENTO ATIVO – TPA

Você acabou de ler a descrição de quem enfrenta o desafio de parar de fumar, porém existe uma maneira de amenizar todo o sofrimento decorrente dessa decisão. A TPA é uma técnica que pode ser utilizada com muito sucesso no tratamento dessa compulsão e assim facilitar a vida para quem quer se tornar um ex-fumante. Muitas pessoas manifestam o **desejo consciente** de parar de fumar, mas **inconscientemente preferem manter o vício**. Este fato representa a grande barreira que impede alguém de parar de fumar. Para resolver esse problema, é preciso integrar a pessoa: tornar o desejo consciente e o inconsciente em um só. Esse tratamento pode durar até 21 dias em algumas pessoas.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) – 324-3303

CLÍNICA UPTIME
TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Londrina (PR), 21 junho 2002