

CUIDE-SE AQUI!

TRABALHO EM EQUIPE

Quem fuma sabe que se livrar do vício é uma tarefa árdua. Além de ter força de vontade, especialistas dizem que é preciso buscar a ajuda de profissionais

Não faltam motivos para o fumante abandonar o cigarro. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo. O tabaco provoca um número tão grande de doenças que elas precisam ser divididas em grupos: as respiratórias (como bronquite crônica e enfisemas), as cardiovasculares (derrame cerebral, infarto agudo e trombozes venosas) e os cânce-

res (de gengiva, traqueia, língua, pulmão...). Até mesmo a imagem do fumante é comprometida pelo cigarro, pois o mau hábito leva ao amarelamento dos dentes e ao envelhecimento precoce da pele.

Apesar dessas perspectivas assustadoras, deixar de fumar não é simplesmente uma questão de escolha. Mesmo quando a decisão já foi tomada, é preciso buscar ajuda, já que a abstinência do cigarro gera consequên-

cias físicas e psicológicas. Entre elas, o ganho de peso, a ansiedade e a insônia. É o que conta o estudante João Dias*, de 20 anos, que fuma até 35 cigarros por dia e, pela segunda vez, ensaia ficar livre deles. "O maior desafio é encarar os primeiros dias sem o cigarro, é lidar com a ansiedade e o pânico. Isso assusta", conta.

De acordo com o pneumologista Ricardo Martins, do Hospital Universitário de Brasília

(HUB), com o passar do tempo, esses impactos se tornam mais brandos. "Entretanto, é imprescindível que uma equipe de profissionais acompanhe todo o processo", ressalta. Ele lembra que a ajuda profissional, além de apresentar recursos para que o futuro ex-fumante consiga largar o cigarro – como terapias e medicamentos –, proporciona suporte emocional. Mas, segundo o médico, até mesmo em campanhas

antitabagismo fala-se pouco sobre onde e como procurar ajuda.

O caso de João Dias confirma a constatação do pneumologista. "Espero parar de fumar definitivamente, mas não sei qual profissional devo buscar", admite. Ricardo Martins salienta que a Rede pública de saúde do DF disponibiliza, em postos de saúde, médicos especialistas no combate ao tabagismo.

* Nome fictício.

Por uma vida mais saudável

Saiba o que fazer após decidir parar de fumar



- 1 **Diagnóstico**
A primeira etapa é procurar um clínico-geral, que vai delimitar o grau de dependência.
- 2 **Ajuda psicológica**
Em muitos casos, a dependência não é química, mas psicológica. Por isso, é importante buscar a ajuda de um psicólogo para minimizar a ansiedade gerada pela abstinência.
- 3 **Não sofra sozinho**
A terapia em grupo também pode ser eficaz. A interação com outras pessoas que se encontram na mesma situação é indicada para que o estresse e as angústias surgidas ao longo do processo sejam exteriorizados por meio de palavras.
- 4 **Mudança de vida**
Alimentar-se de forma saudável é um passo importante para o tratamento. Além de proporcionarem mais disposição e melhor funcionamento do organismo, alimentos nutritivos, como as verduras, prolongam a sensação de saciedade, enquanto os doces são rapidamente metabolizados, deixando o organismo mais suscetível ao desejo de fumar.
- 5 **Fim do sedentarismo**
Outro aliado para eliminar a ansiedade é o esporte. A prática de exercícios físicos, em geral, aumenta a carga de endorfina – hormônio que gera sensação de bem-estar.