

# VÍCIOS QUE QUEREMOS ABANDONAR

DISTÚRBIOS RELACIONADOS AO USO DE NICOTINA



## DISTÚRBIOS RELACIONADOS AO USO DE NICOTINA



Se fuma, você se encontra em um grupo em constante diminuição. O que costumava ser um hábito muito comum e bem aceito, está sendo proibido em muitos locais de trabalho, restaurantes e locais públicos; e muitos fumantes procuram esconder o hábito de colegas de trabalho e familiares e enfrentam chuva e exposição para ter que fumar nas calçadas.

Não é a falta de conhecimento sobre os efeitos maléficos para a saúde individual e coletiva que faz com que os fumantes continuem

fumando e morrendo em quantidade assustadora, muito acima do que o etilismo, o vício por drogas psicoativas, homicídios, suicídios, acidentes de trânsito e SIDA somados.

O aumento de risco atribuível ao tabagismo inclui infarto, derrame, enfisema, bronquite, câncer (pulmão, esôfago, laringe, boca, faringe, rim, bexiga, pâncreas, estômago, colo uterino e leucemias), pneumonia, bem como gripes e resfriados mais frequentes.

Sete entre dez fumantes declaram desejar parar de fumar e cerca de 4 tentam de fato parar. Em média, um fumante tenta parar de fumar de 8 a 10 vezes antes de abandonar o vício (há relatos de mais de 30 tentativas antes de obter sucesso). Portanto, parar é possível e recaída não é motivo para parar de tentar.

### **Como a nicotina afeta o fumante**

A nicotina faz a pessoa se sentir alerta, energizada e mentalmente afiada por disparar uma descarga de adrenalina, aumentando a frequência cardíaca, a pressão arterial e a frequência respiratória. Ela não causa euforia ou prazer como as drogas psicoativas, embora possa causar uma leve melhora de humor. O seu efeito é mais calmante, talvez muito mais devido ao alívio de sintomas causados pela abstinência e mudanças no padrão respiratório do que pelo efeito da droga ou de outras substâncias contidas no tabaco.

### **Substitutos do tabaco**

Existe uma variedade de alternativas ao cigarro, cada um com seus próprios desafios.

- **Cigarros eletrônicos (e-cigarettes) ou evaporadores (vape).** Funcionam com uma bateria ou pilha, produzem um vapor contendo concentrações variáveis de nicotina, permitindo desfrutar alguns aspectos do tabagismo, evitando contato com o alcatrão e a maioria dos gases venenosos da fumaça do cigarro. Optar pelo uso de cigarros eletrônicos pode ser considerado uma forma de reduzir malefícios, mas ainda é incerto afirmar que é efetivo para o abandono do tabagismo. Além de terem seus próprios riscos e efeitos adversos, muitos continuam fumando cigarros convencionais de tabaco. Uma preocupação é com o uso de cigarros eletrônicos por adolescentes e crianças, pelas alterações provocadas em seus cérebros pela nicotina e por predispor a vícios pelo próprio cigarro e outras drogas.
- **Narguilé (ou hookah).** É uma alternativa aos cigarros que vem ganhando popularidade em especial entre os jovens. Se trata de um conjunto de tubos ou cachimbo de água que queima um tipo especial de tabaco aromatizado, e o vapor é inalado através de um tubo. Há uma falácia que admite uma menor toxicidade da fumaça por ser levemente resfriada pela água. Na realidade esse hábito é extremamente arriscado, pois em geral é usado em grupo, o que torna em si a prática anti-higiênica e as sessões podem se prolongar por horas. Uma hora fumando no narguilé expõe a pessoa à fumaça de cerca de 200 cigarros.
- **Charutos e cachimbos.** Pessoas que fumam charutos e cachimbos em geral, não inalam a fumaça até os pulmões. Ainda assim sofrem risco aumentado para câncer de pescoço, boca, língua e pulmões embora significativamente menor que os fumantes de cigarros. Mas muitos fumantes de charutos e cachimbos tragam a fumaça portanto não usufruem de qualquer redução de risco.

## Tratamento

Há diferentes esquemas de tratamento que pode ser escolhido para ajudar a parar de fumar. Alguns não são comprovadamente efetivos embora venham sendo ainda indicados, como hipnose, acupuntura, ervas (como Lobelia, São João e Ginseng), entre outros.

Algumas pessoas acham que podem reduzir gradualmente até deixar de fumar, mas a maioria pensa que cortar de uma vez é melhor. Vejamos a seguir o que comprovadamente funciona.

## Dicas para deixar de fumar:

- marque uma data e se livre de todo o produto (maço de cigarros, isqueiro e cinzeiros) relacionado ao tabagismo em casa, no trabalho e no carro;
- escolha uma data significativa: aniversário, evento comemorativo;

- não aceite que as pessoas fumem próximo de você;
- não fume de forma alguma, nem mesmo uma tragada;
- se for mulher a melhor data é imediatamente após o fim do período menstrual;
- procure auxílio e encorajamento: conte a todos sobre sua decisão e peça para ninguém fumar perto de você;
- converse com sua equipe assistencial. Ela pode recomendar programas que melhor se adequem a cada situação tanto individual quanto em grupo;
- pessoas próximas têm grande influência no resultado, tais como cônjuge, filhos, amigos e colegas de trabalho ou estudo;
- fique próximo de pessoas que também estão deixando de fumar e se apoiem;
- identifique e evite as situações que causam o impulso de fumar como tomar um café ou uma bebida, eliminando-os de casa, do trabalho e de seu trajeto;
- procure aconselhamento e suporte social para identificar e contornar situações que geram o desejo de fumar;
- procure aprender a fazer coisas que não sabe ou nunca fez e mude hábitos e comportamentos por meio de caminhadas, praticando um hobby, uma atividade nova ou um novo esporte;
- reduza o estresse com exercícios, meditação, banho quente e ingestão de líquidos não alcoólicos e sem estimulantes como: água, sucos e chás de folhas ou sementes calmantes (ervas como hortelã, capim santo, camomila e outros);
- substitua o cigarro após a refeição por uma bala dura sem açúcar e que leve algum tempo para ser chupada ou mantenha um canudo ou palito na boca;
- caso não seja sua primeira tentativa, reveja as tentativas anteriores e pense sobre o que o impediu de continuar sem fumar. Faça mudanças de outros hábitos, para desviar os impulsos que causaram a recaída, com atenção aos detalhes para que a mudança seja completa.

## **Abstinência**

Sintomas de abstinência podem ir de irritabilidade à insônia, fome e obstipação. Ajustar-se

para suportá-la pode exigir esforço para mudanças no estilo de vida, que voltaremos a abordar em uma próxima recomendação, mas que podem ser bem resolvidos com as medicações existentes para ajudar a abandonar o vício.

## Medicamentos

O uso de medicamentos deve seguir recomendações da equipe assistencial, alinhada como o Programa de Combate ao Tabagismo. Há três classes de medicamentos:

- 1. Substitutos de nicotina:** proporcionam uma oferta de nicotina ao cérebro, sem alcatrão, monóxido de carbono e milhares de outras substâncias maléficas contidas no tabaco. Está disponível na forma de gomas de mascar, adesivos, spray nasal, inaladores e pastilhas. A escolha desse tipo de substituto é pessoal e não afeta os resultados, podendo ser mudados ou combinados conforme disponibilidade, desejo e disposição da pessoa.
- 2. Vareniclina:** por ter efeitos semelhantes à nicotina é muito eficaz em evitar os desejos, impulsos e sintomas de abstinência ao tabaco. Embora desenvolvida para uso sem nicotina, a associação é muito bem tolerada, eficaz e segura. Consulte sua equipe assistencial para acompanhar o uso desses medicamentos. O seu uso por uma ou duas semanas antes de suspender o fumo é aconselhável, pois facilita a interrupção do tabaco. Em geral, o uso por duas semanas após parar de fumar é suficiente, podendo seu uso ser prolongado a critério médico. Ela tem alguns efeitos colaterais que incluem: náusea, vômitos, cefaleia, insônia, pesadelos e mudanças no paladar. Raramente pode causar mudanças de comportamento como: agitação, hostilidade, depressão e comportamento suicida. Caso sinta algum desses sintomas, você deve reportá-los imediatamente à sua equipe assistencial. O uso de bebida alcoólica precisa ser suspenso ao longo do tratamento.
- 3. Bupropiona:** trata-se de um antidepressivo que reduz o desejo e o impulso para fumar, bem como os sintomas da abstinência e pode ser usado em associação com nicotina. Recomenda-se iniciar o seu uso uma a duas semanas antes de parar de fumar. Leva-se de 3 a 4 semanas para atingir a máxima efetividade e deve ser usado por 12 semanas ou mais, a critério do seu médico. Não deve ser suspenso subitamente, devendo seguir as recomendações de sua equipe assistencial. Os efeitos colaterais incluem: insônia, ansiedade, cefaleia, boca seca, alteração do apetite, diarreia, tontura e reações cutâneas. Como a vareniclina, raramente causa alterações de comportamento, hostilidade, agitação, depressão e pensamentos suicidas.

**Bom trabalho e sucesso no abandono desse vício tão prejudicial à saúde e à vida!**