

Goma de nicotina é arma de emergência contra o tabagismo

► Pastilhas são recomendadas para os momentos em que existe um risco maior de haver recaídas do ex-fumante

BRUNO FOLLI
brunocf@diariosp.com.br

► Largar o cigarro não é fácil. Um recente estudo realizado no Rio de Janeiro mostra que apenas 3% dos fumantes consegue se livrar do vício sem nenhuma ajuda. Os demais precisam de remédios e apoio médico. Entre as alternativas, estão as pastilhas antitabagismo. Elas possuem nicotina, que satisfaz a necessidade do fumante. Mas trocar a nicotina do cigarro pela nicotina das pastilhas é realmente seguro?

“É um recurso de emergência”, afirma a cardiologista Jacqueline Issa, diretora do programa de combate ao tabagismo do Incor (Instituto do Coração). Ela explica que as pastilhas são boas alternativas para as chamadas situações de resgate, quando o ex-fumante está

prestes a sofrer uma recaída.

“Às vezes, numa situação de nervosismo ou durante uma cervejinha, surge aquela vontade do cigarro. É aí que as pastilhas cumprem seu papel”, exemplifica. O ex-fumante, nesses casos, tem sua necessidade do cigarro saciada pela nicotina das pastilhas.

Três vícios

O combate ao tabagismo é uma luta contra três tipos de vício. “O fumante possui as dependências emocional, comportamental e física”, enumera a psicóloga Sabrina Presman, responsável pelo programa de controle do tabagismo no Rio de Janeiro.

A dependência emocional é o desejo de estar com o cigarro nas mãos, de tê-lo como um companheiro. Já a comportamental acontece nas situação

que “pedem” um cigarro ao fumante, como um cafezinho.

Por fim, a dependência física é uma necessidade do organismo pelas substâncias químicas que fazem parte do cigarro. “Na ausência da nicotina, a pessoa pode ter mal-estar, suor, agitação, ansiedade. São sintomas que dificultam o tratamento”, conta a psicóloga.

“As pastilhas são uma espécie de SOS, um socorro que dá alívio imediato à necessidade de fumar”, explica. O tratamento com as pastilhas deve durar cerca de três meses. “Elas também evitam o ganho de peso, problema que faz muitas pessoas relutarem em largar o vício”, afirma.

Apesar de terem o comércio livre, as pastilhas devem ser usadas com orientação médica. “Isso aumenta as chances de sucesso do tratamento.”

Mulheres lideram a procura por tratamentos

► As mulheres lideram a procura por programas de combate ao tabagismo. Isso é o que revela um levantamento realizado pela Universidade de Guarulhos (UnG), que oferece um programa de combate ao tabagismo junto com a Unifesp.

Elas fumam, em média, 30 maços de cigarros ao ano e iniciam o vício por volta dos 18 anos. "Quando para de fumar, a mulher não sofre apenas com

as alterações fisiológicas. Existem alguns agravantes, como a menstruação, que gera irritação, nervosismo e mal estar, dificultando o processo", aponta Everton Luís dos Santos, coordenador do projeto.

"Ainda assim, com todo o nível de estresse que a mulher moderna carrega, ela ainda é a que mais procura programas para abandonar cigarro." Segundo o especialista, o tabaco

gera nas mulheres efeitos mais intensos quando comparado aos homens.

Desde sua implantação, em 2006, o programa já realizou cerca de cinco mil atendimentos gratuitos. As mulheres representam 75% das 258 pessoas entrevistadas entre junho de 2007 e junho de 2008. Inscrições: (11) 2464-1778 ou compareça pessoalmente à clínica de fisioterapia da UnG.

COMO LARGAR O VÍCIO

► Jogue fora tudo que lembre o cigarro, como isqueiros, fósforos e cinzeiros

► Não esqueça que um único cigarro pode fracassar o tratamento

► A prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada ajudam a evitar o ganho de peso, comum nos fumantes

► Nunca se esqueça dos malefícios do cigarro

► Comer palitos de cenoura ajuda a saciar a fome

► Os cigarros com baixos teores de nicotina e alcatrão não são menos prejudiciais para a saúde do que os cigarros comuns

CHANCE DE RECAÍDAS



9 vezes maior para quem sempre fumou a mesma quantidade de cigarros



7 vezes maior para quem fumava cigarro light



3 vezes maior para quem mora com outros fumantes



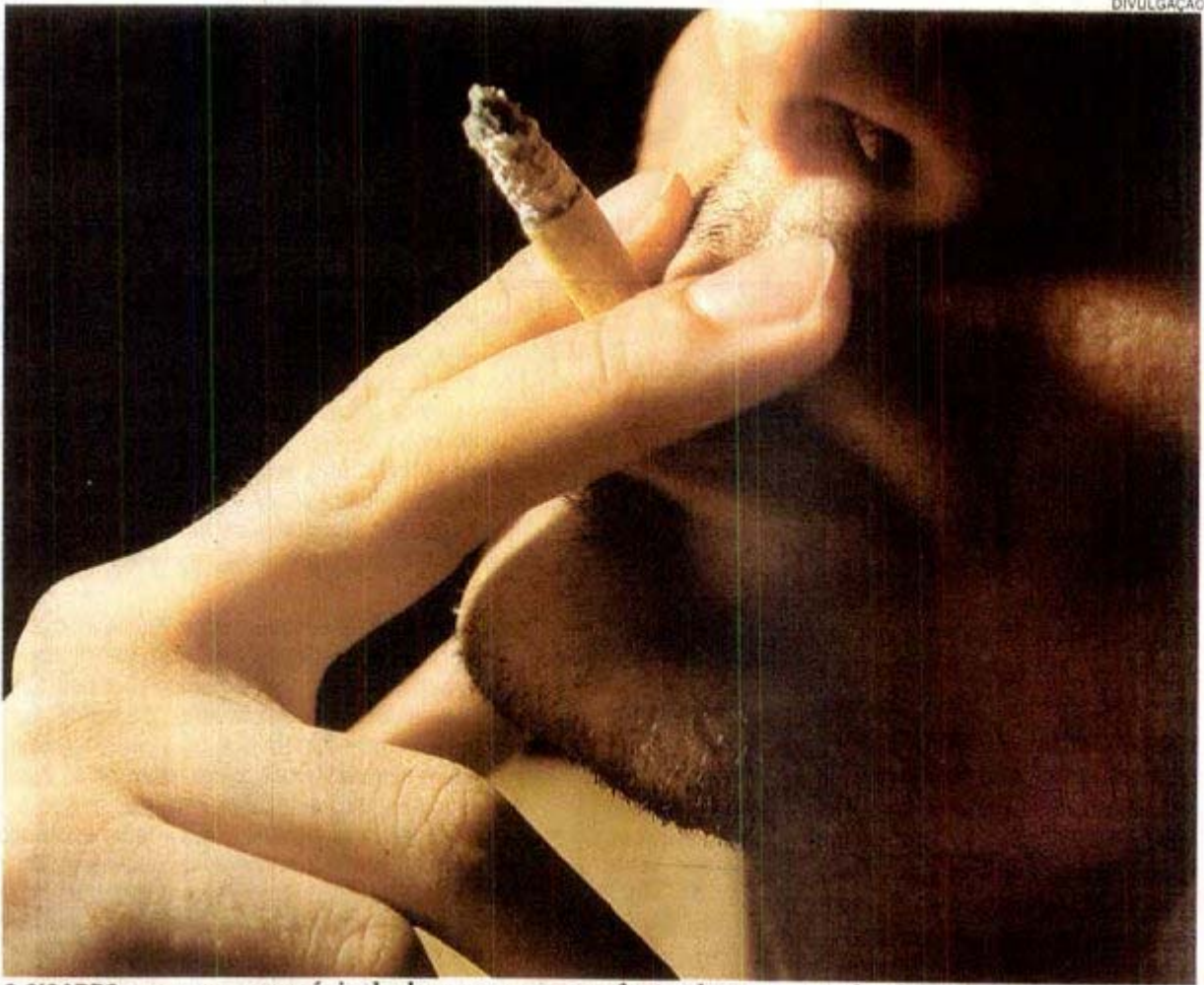
2 vezes maior em pessoas que fumavam nos momentos de alegria



1 vez maior para cada ano que fumou

Sintomas da abstinência

- Ansiedade
- Tontura
- Dor de cabeça
- Irritação
- Insônia
- Mau humor
- Depressão
- Desânimo
- Dificuldade de concentração
- Aumento do apetite
- Vontade incontrolável de fumar



O CIGARRO *provoca uma série de doenças, como enfarte, derrame cerebral e enfisema pulmonar*