

ULSNE CONSIGO

Deixe de fumar: dê mais fôlego à vida

Se é fumador, o melhor que pode fazer é apagar de vez o cigarro. Deixamos-lhe motivos e dicas fundamentais para deixar o hábito de fumar e pode ainda procurar a ajuda de que necessita nos serviços clínicos da Unidade Local de Saúde do Nordeste.



Fumar prejudica gravemente a saúde. Quer daqueles que fumam, quer dos que estão próximo, em particular em espaços fechados. Por isso, deixar de fumar é a melhor decisão que uma pessoa fumadora pode tomar para melhorar a sua saúde e a daqueles que o rodeiam.

Parar de fumar diminui o risco de morte prematura. As pessoas que deixam o tabaco vivem em média mais 10 anos, quando comparadas com aquelas que continuam a fumar.

Apenas uma pequena proporção de fumadores é capaz de manter níveis muito baixos de consumo e de deixar de fumar com facilidade. A grande maioria daqueles que são dependentes do tabaco sente sérias dificuldades em abandonar este hábito.

Nestas situações, existem diversos apoios de natureza comportamental e/ou farmacológica que podem ser utilizados no apoio aos fumadores que pretendem deixar de fumar. A eficácia do tratamento depende, no entanto, da motivação que as pessoas têm para deixar esse hábito.

Nesta área, a Unidade Local de Saúde do Nordeste

disponibiliza consultas de cessação tabágica, em que é feito, nos Centros de Saúde, o acompanhamento de pessoas que decidem deixar o vício do tabaco.



Nicotina vicia

O fumo do tabaco contém mais de quatro mil substâncias químicas, das quais várias com efeitos tóxicos, irritantes e com efeitos cancerígenos.

Uma dessas substâncias presente no cigarro é a nicotina, uma droga com propriedades psico-ativas, responsável pela dependência – física e psicológica – provocada pelo consumo de tabaco.

Quando os níveis de nicotina no organismo baixam, podem surgir diversos sintomas – dificuldade de concentração, insónia, ansiedade, irritabilidade, aumento de apetite – que levam a que se volte a fumar. Por outro lado, a nicotina, uma vez absorvida, atinge o cérebro em poucos segundos, proporcionando a estimulação dos centros cerebrais relacionados com o prazer, o que leva à repetição do gesto de fumar. Por isso, o melhor é nunca começar a fumar!

Os riscos para a saúde decorrentes do consumo de tabaco estão relacionados com a quantidade de tabaco fumado e o número de anos em que se é fumador. Por esse motivo, as vantagens de se deixar de fumar são tanto maiores quanto mais cedo se verificar o abandono do tabaco. No entanto, vale a pena parar de fumar em qualquer

idade. Os ex-fumadores gozam de melhor saúde do que os fumadores e têm uma melhor perceção do seu estado de saúde.



Benefícios para a saúde

- Decorridas 8 horas sem fumar, os níveis de monóxido de carbono no organismo baixam e os níveis de oxigénio no sangue aumentam

- Decorridas 72 horas, a capacidade pulmonar melhora e a respiração torna-se mais fácil

- Gradualmente sentirá uma diminuição da tosse pela manhã, uma melhoria do paladar e do olfato, uma melhoria do tom e do aspeto da pele e o desaparecimento do cheiro a tabaco no hálito e na roupa

- Sentir-se-á com mais energia e melhor bem-estar geral

- Vai poupar dinheiro diariamente, que poderá investir de forma mais saudável e que lhe dê prazer

- Menor aparecimento de rugas precoces na face

- Melhor saúde oral

- Diminuição do risco de ocorrência de cancro, de doenças cardiovasculares mortais e doenças respiratórias crónicas e incapacitantes

- Diminuição do risco de morte prematura

Fonte: Direção Geral da Saúde

Conselhos úteis para deixar de fumar

Querer deixar de fumar e decidir fazê-lo são os passos mais importantes. Mas passar à prática exige esforço e auto-disciplina. Algumas rotinas poderão facilitar a tarefa:

- Fixe um dia para deixar de fumar. O estabelecimento de uma data ajuda a criar um sentimento de compromisso.
- Anuncie aos outros a sua decisão. Envolver os que lhe são mais próximos garante-lhe apoio e solidariedade.
- Identifique os seus hábitos tabágicos. Saber em que circunstâncias fuma habitualmente permite-lhe criar estratégias para contorná-las.
- Elabore uma lista de motivos para deixar de fumar e releia-a sempre que pensar em desistir.
- Aprenda a reagir à vontade de fumar. Os momentos em que sente grande desejo de voltar a fumar duram apenas alguns minutos.
- Faça uma alimentação saudável. Se a sua preocupação é o ganho de peso associado ao abandono do tabaco, procure substituir as gorduras, o açúcar e os alimentos ricos em sal, por saladas, frutas e legumes.
- Tente evitar a proximidade de fumadores, bem como os cigarros e todos os objetos relacionados com o hábito de fumar.
- Pratique atividade física. Não só contribui para uma boa forma, como ajuda a combater a ansiedade e as alterações de humor próprias dos ex-fumadores.
- Com o dinheiro que poupar no tabaco, ofereça a si próprio/a uma prenda que deseje há muito tempo.

Se não conseguir à primeira, nada está perdido. A recaída faz parte do processo de mudança. Marque uma nova data e volte a tentar.