

O Brasil ocupa o oitavo lugar no ranking de número de tabagistas no mundo

Amanhã, 31 de maio, 'Dia Mundial Sem Tabaco' - A data é uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) e tem o objetivo de alertar a população sobre os perigos causados pelo hábito de fumar. A entidade afirma que as doenças relacionadas ao tabaco matam mais que tuberculose, AIDS e malária juntas. Segundo estudo da organização, no início deste ano, o tabagismo mata quase 6 milhões de pessoas anualmente, sendo 600 mil vítimas do fumo passivo. Até 2030, este número deve aumentar para 8 milhões.

No Brasil, em 25 anos, o número de fumantes diários caiu de 29% para 12% entre homens e de 19% para 8% entre mulheres. Mesmo assim, o país ainda ocupa o oitavo lugar no ranking de número absoluto de tabagistas no mundo, com o total de 18 milhões de tabagistas, segundo pesquisa do INCA (Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva).

De acordo com o oncologista Tiago Kenji, especialista em câncer de pulmão do Instituto de Oncologia do Hospital Santa Paula (IOSP), o risco de câncer de pulmão em um ex-fumante será sempre maior quando comparado a alguém que nunca tenha fumado. "Comparados aos não fumantes, os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais risco de desenvolver o câncer de pulmão. Geralmente os sintomas aparecem apenas quando a doença já está avançada como: tosse frequente, mudança no padrão da tosse, tosse com sangue, rouquidão, chiado no peito, falta de ar e dor no tórax", explica o especialista.

O câncer de pulmão pode ser classificado em quatro estágios. O estágio 1 representa os tumores iniciais, o 2, os tumores um pouco maiores, mas ainda restritos aos pulmões, o 3, os tumores avançados dentro do tórax, e o 4 são os tumores que já se disseminaram pelo organismo. O tratamento



substâncias tóxicas. As principais são a nicotina, associada aos problemas cardíacos e vasculares (de circulação sanguínea); o monóxido de carbono (CO), que reduz a oxigenação sanguínea no corpo; e o alcatrão, que reúne vários produtos cancerígenos, como polônio, chumbo e arsênio.

Entre os principais danos causados ao corpo estão:

- **Boca:** mau hálito, irritação da gengiva, aparecimento de cáries, alteração nas papilas gustativas, o que afeta o paladar, e aumento do risco de câncer de boca.
- **Cérebro:** a dificuldade de circulação sanguínea no órgão pode comprimir os vasos e aumentar a pressão arterial, resultando em um derrame cerebral.

Sete dicas para abandonar o cigarro:

- 1 Em média, é na terceira tentativa que a interrupção definitiva é alcançada, tenha paciência.
- 2 Existem vários grupos de apoio antitabagistas para orientar os pacientes que desejam parar de fumar. As pessoas se reúnem em grupos de autoajuda, no mínimo, uma vez por semana. Em alguns casos essa frequência pode ser ajustada para mais dias por semana.
- 3 No Brasil, os tratamentos farmacológicos podem ajudar, eles incluem o uso de adesivos e goma de mascar.
- 4 Evite bebidas alcoólicas e café, pois a ingestão desses líquidos estimula a vontade de fumar.
- 5 A abstinência é normal e dura somente alguns minutos. Neste momento, beba água, masque chiclete ou coma algum doce.
- 6 A prática de exercício físico contribui muito para a melhora respiratória. As atividades mais indicadas são natação, caminhada, corrida e ciclismo.
- 7 Busque o apoio de sua família e amigos para lidar com possíveis recaídas.

Fonte e mais informações: (www.santapaula.com.br).



é feito com cirurgia, radioterapia e quimioterapia. "Costumo dizer para meus pacientes que, hoje, o maço de cigarros custa em média R\$ 7,00. Em vinte anos, o indivíduo gastará em média R\$ 50 mil, ou seja, se parar de fumar, ele pode comprar um carro zero km ou fazer uma viagem para o exterior", diz Kenji.

Para quem convive com fumantes, o médico aconselha a evitar ao máximo o contato com o cigarro, determinando a área externa como o único ambiente possível para quem quiser fumar. O médico afirma que o simples fato de ser fumante passivo já aumenta em 30% o risco de ter câncer de pulmão. "O tabagismo é uma doença crônica e transmissível, basta olhar alguém fumando para sentir vontade. É por isso que 85% dos tabagistas começam a fumar aos 16 anos. De 80% que tentam parar, apenas 3% conseguem", afirmou. Se o tabagista está em tratamento, é importante que a família e amigos saibam lidar com as possíveis recaídas. "Em média, é na terceira tentativa que a interrupção definitiva é alcançada pelo paciente."

Além do câncer de pulmão, o cigarro pode causar cerca de 50 outras doenças, especialmente problemas ligados ao coração e à circulação.

De acordo com o médico, cada tragada é responsável pela inalação de aproximadamente 4,7 mil

• **Coração:** aumento do colesterol total, da pressão arterial e da frequência cardíaca, que pode subir em até 30% durante as tragadas. Além disso, todo fumante é mais propenso a ter infarto.

• **Corrente sanguínea:** o fumante está mais sujeito a problemas relacionados à circulação como aneurisma, trombose, varizes e tromboangite obliterante, que afeta as extremidades do corpo, podendo levar à amputação de membros.

• **Estômago:** náuseas e irritação das paredes do estômago. As substâncias tóxicas do cigarro também podem gerar gastrite, úlcera e câncer no estômago.

• **Fígado:** a nicotina é metabolizada no fígado e, consequentemente, aumenta a chance de desenvolver câncer no órgão.

• **Pulmão:** os tecidos dos pulmões perdem a elasticidade e são destruídos aos poucos. A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) é um dos problemas causados e manifesta-se de duas maneiras: enfisema pulmonar e bronquite crônica. Das mortes provocadas por essas enfermidades, 85% estão associadas ao cigarro. Elas geralmente se desenvolvem depois de muitos anos de agressão aos tecidos do pulmão por causa das toxinas do cigarro.

Benefícios para quem para de fumar:

Algumas das vantagens em largar o vício são:

- Ter a pressão sanguínea de volta ao normal após 20 minutos sem fumar.
- Ter a circulação sanguínea adequada após três semanas sem cigarro.

- Depois de 5 a 10 anos, ter o risco de infarto igual ao de uma pessoa que nunca fumou.
- Os que largarem o cigarro aos 30 anos podem viver até dez anos mais do que viveriam.
- Diminuir a ansiedade e o risco de calvície.

