

Autor: Daniel Beirão

Última atualização: 2016/06/28

Palavras-chave: Tabagismo, Cessação tabágica, Produtos para a cessação tabágica

Resumo

Segundo a OMS, o tabaco contribui para seis das oito primeiras causas de morte a nível mundial. Na União Europeia, o tabaco mata, por ano, cerca de 700 000 pessoas. No ano de 2013, estima-se que o tabaco tenha sido responsável pela morte de mais de 12 000 pessoas em Portugal, cerca de 11% do total de mortes. Para uma parte importante da população portuguesa, o tabagismo não é percecionado como um grave factor de risco para a saúde, em particular pelas pessoas fumadoras. Todos os produtos do tabaco são nocivos para a saúde, não havendo um limiar seguro de exposição, ou seja, fumar prejudica a saúde desde o primeiro cigarro.

A realidade do tabagismo

20% dos portugueses são fumadores.

No ano de 2013, estima-se que o tabaco tenha sido responsável pela morte de mais de 12 000 pessoas em Portugal, cerca de 11% do total de mortes. Na faixa etária dos 45 aos 64 anos, o tabaco esteve associado a uma em cada cinco mortes.

Segundo os dados da OMS e da Comissão Europeia, o tabaco é responsável por:

- 6 milhões de mortes a nível mundial, das quais cerca de 600 000 devido à exposição ao fumo ambiental do tabaco
- 700 000 mortes na União Europeia, das quais cerca de 19 000 devido à exposição ao fumo ambiental do tabaco

Para além do impacto na mortalidade, fumar contribui para a incapacidade e retira anos de vida saudável.

Quais os principais constituintes do tabaco?

O fumo do tabaco é um aerossol constituído pela nicotina e mais de quatro mil substâncias, várias das quais com efeitos tóxicos, irritantes e cancerígenos.

Segundo a OMS, todos os produtos do tabaco são nocivos para a saúde, não havendo um limiar seguro de exposição, ou seja, fumar prejudica a saúde desde o primeiro cigarro!

Quais as principais consequências?

O consumo de tabaco é uma importante causa de morbidade e mortalidade, sendo apontado como a principal causa evitável de doença e morte nos países mais desenvolvidos.

É uma causa reconhecida de cancro, doença cardíaca, acidente vascular cerebral, doença pulmonar obstrutiva crónica e complicações na gravidez.

Segundo a OMS, o tabaco contribui para seis das oito primeiras causas de morte a nível mundial.

Quais os ganhos para a minha saúde?

Quando deixar de fumar:

- **20 minutos depois**, o ritmo cardíaco baixa.
- **12 horas depois**, o nível de monóxido de carbono no sangue regressa aos valores normais.
- **2 semanas a 3 meses depois**, o risco de ocorrência de enfarte de miocárdio desce e a função pulmonar melhora, diminuindo o risco de bronquite crónica.
- **1 a 9 meses depois**, a ocorrência de tosse e sensação de falta de ar diminuem.
- **1 ano depois**, o risco de doença cardíaca coronária diminui para metade do de um fumador.
- **5 anos depois**, o risco de acidente vascular cerebral iguala o de um não-fumador.
- **10 anos depois**, o risco de cancro do pulmão diminui para cerca de metade do de um fumador. O risco de cancro da boca, faringe, esófago, bexiga, rim e pâncreas também diminui.
- **15 anos depois**, o risco de doença cardíaca coronária é igual ao de um não-fumador.

Sou dependente do tabaco?

A dependência do tabaco é um fenómeno complexo, resultante da interacção de vários factores, dos quais a nicotina é o principal. Esta é uma substância com elevada capacidade para induzir dependência, por processos semelhantes aos de outras drogas como a heroína ou a cocaína.

O teste de **Fagerstrom** avalia o grau de dependência tabágica e ajuda a prever as principais dificuldades em deixar de fumar.

Perguntas		Pontuação
Após acordar, quando é que fuma o primeiro cigarro?	Nos primeiros 5 minutos	3
	Após 6 ? 30 minutos	2
	Após 31 ? 60 minutos	1
	Após > 60 minutos	0
É difícil para si não fumar em espaços onde é proibido fumar (cinemas, viagens de avião, etc?)?	Sim	1
	Não	0

Tabagismo

Qual o cigarro que teria mais dificuldade em abandonar?	O primeiro da manhã	1
	Outro qualquer	0
Fuma mais frequentemente nas primeiras horas após acordar do que no resto do dia?	Sim	1
	Não	0
Fuma mesmo quando está doente e acamado?	Sim	1
	Não	0
TOTAL		—

Como ler a tabela

Os fumadores que obtenham uma **pontuação de 6, ou mais**, num máximo de 10, podem considerar-se **muito dependentes**. Os que obtenham uma pontuação inferior a 6, pouco dependentes.

Como posso deixar de fumar? Existe alguma ajuda?

Existem vários passos fundamentais para deixar de fumar:

1. **Reconhecer** que tem um problema.
2. Saber que o problema **tem solução**.
3. Saber que **a solução depende** em primeiro lugar **do próprio fumador**, ou seja, tem que estar motivado a querer deixar de fumar. Portanto, as terapêuticas são facilitadoras do processo de evicção mas não o processo em si.

Entre as várias terapêuticas disponíveis temos:

- Terapêutica de substituição da nicotina na forma de gomas para mascar, pastilhas de chupar e pensos transdérmicos
- Bupropiona
- Vareciclina
- Existem outros de segunda linha como a nortriptilina e a clonidina

O seu médico poderá ajudar neste percurso.

E se recair?

O ideal é não recair! Em cada momento, decidir não voltar a fumar é a melhor estratégia, até porque, sabemos, o próximo cigarro leva rapidamente a readquirir o hábito:

- Identificar as situações de alto risco (como o stress) e os estímulos desencadeantes da vontade imperiosa de fumar;
- Reduzir ou eliminar os comportamentos que estão associados ao consumo de tabaco (como o álcool, o café e doces);
- Evitar a proximidade de pessoas que estejam a fumar;
- Adotar um estilo de vida mais activo e saudável.

No entanto, se recair **não desista. Peça ajuda** rapidamente. É um caminho difícil mas é **sempre possível deixar de fumar**, desde que **esteja disposto** a isso!

Conclusão

A melhor forma de evitar os problemas relacionados com o tabaco é nunca iniciar o hábito, isto é, não experimente sequer um cigarro.

A única maneira de não ocorrerem complicações relacionadas com o tabaco é **DEIXAR DE FUMAR**.

Assim, **peça ajuda** ao seu médico e ***DIGA NÃO AO TABACO!***

Referências recomendadas

- Programa tipo de actuação na cessação tabágica da DGS, Dezembro 2007
- Prevenção e Controlo do Tabagismo em números ? 2014, Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo da DGS
- DGS ? Quer deixar de fumar?
- NHS - SMOKE FREE
- USA ? SMOKE FREE

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Daniel Beirão