Cessação e Tratamento do Tabagismo
Mitos e Verdades

Silvia M. Cury Ismael
Mônica Andreis

ACT br
Aliança de Controle do Tabagismo

Centro Psicológico de Qualidade de Vida

Cigarro é droga?

Verdade!

Cigarro é uma droga poderosa, apesar de ser um produto lícito. O potencial de abuso da nicotina é tão grande quanto o da cocaína e heroína*.

* Focchi, GRA, 2003

Fumar apenas 1 ou 2 cigarros por dia não faz mal

Mito!

Cada cigarro contém mais de 4000 substâncias químicas, muitas cancerígenas e tóxicas*, portanto mesmo se consumido em baixa quantidade provoca danos à saúde.

* Guia Nacional de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, 2001

Com insistência se convence o fumante a parar de fumar

Mito!

A insistência pode tornar-se frustrante para quem a realiza e para quem a recebe. Expresse seu desejo mas lembre-se de que para largar o cigarro o fumante também deve desejar fazê-lo.

Fumante que não consegue parar não tem força de vontade

Mito!

A força de vontade é fundamental, mas mesmo quem a tem pode ter dificuldade para parar de fumar em função do grau e características da dependência.

- *Dependência nicotínica*
- *Hábito*
- *Ligação emocional*

A maior parte dos fumantes consegue parar de fumar sem ajuda

Mito!

Inquéritos mostram que 70% dos fumantes desejam parar de fumar, 34% tentam a cada ano, mas após 1a, no máximo 3% a 5% o conseguem sem qualquer ajuda*.

Estímulos externos: **orientação médica**
apoio familiar
pressão social
restrições ao marketing

Estímulo interno: **determinação em mudar**

* USDepartHealth and Human Services, 2000

Não dá para interromper o tabagismo se a pessoa ainda gostar de fumar

Mito!

É possível deixar de fumar mesmo com a presença de ambivalência por parte do fumante. Técnicas motivacionais e análise crítica auxiliam no alcance de abstinência.

Os tratamentos para deixar o cigarro são todos iguais

Mito!

Hoje dispomos de diversas opções de tratamento, sendo reconhecido como mais eficaz a combinação do apoio psicológico com tratamento farmacológico.

Parar de fumar usando adesivo ou remédio é trocar 6 por meia dúzia, ou seja, só está se trocando de droga

Mito!

O uso de medicamentos no tratamento do tabagismo, quando realizado adequadamente e com orientação especializada, é temporário e não gera dependência

No Brasil a população tem acesso ao tratamento através do SUS

Mito!

Apesar de previsto e aguardado, ainda é muito restrito o acesso ao tratamento através da rede pública de saúde.

Os profissionais de saúde estão sendo capacitados para tratar o tabagismo?

Verdade!

Estão sendo realizadas diversas capacitações por órgãos governamentais, porém às vezes de curta duração e sem continuidade.

Para interromper o tabagismo é preciso parar de uma vez

Mito!

Apesar de estudos sugerirem a melhor eficácia da parada abrupta, é possível a diminuição gradativa desde que por um período limitado.

Se optar pela redução, faça-o por um prazo máximo de 15 dias

Parar de fumar pode levar a pessoa a engordar

Verdade!

Alterações metabólicas podem ocasionar ganho de peso após a parada, em média de 2 a 4kg*.

O ganho excessivo pode estar relacionado a fatores como ansiedade, compensação e melhora do paladar.

*Inca, 2001

Mulheres têm mais dificuldade para parar de fumar do que os homens

Verdade!

Apesar de buscarem mais o tratamento, as mulheres podem apresentar mais dificuldades de parar de fumar do que os homens*.

* Dados de pesquisa do Incor, SP, 2003

Para o jovem é mais fácil parar de fumar

Mito!

A dependência impede que o tabagista pare com facilidade. Menos de 2 entre 5 jovens fumantes que acreditam parar em 5 anos realmente o fazem*.

* Dados do Banco Mundial, 2000

Cigarros aromáticos (cravo, baunilha) são inofensivos

Mito!

Alguns destes cigarros não têm filtro e outros usam tipos de tabaco com mais nicotina e alcatrão, sendo de 3 a 5 vezes mais fortes que cigarros comuns*.

* Correa PCRP, em entrevista de 2006

Cigarro de palha não faz mal pois é um produto natural

Mito!

A palha não permite a passagem de ar, tornando as tragadas mais intensas e concentradas*.

* Correa PCRP, em entrevista de 2006

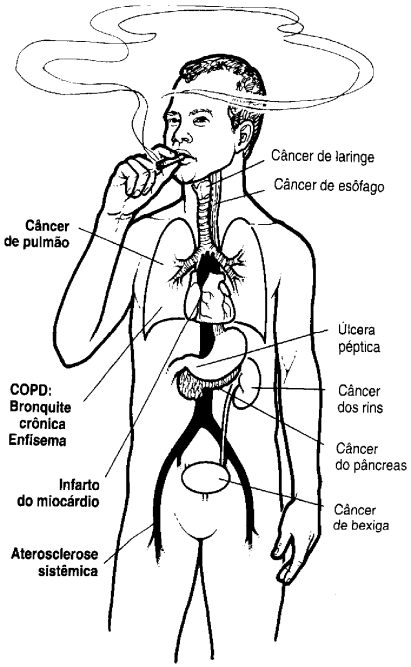
Filhos de fumantes têm mais chances de se tornar fumantes

Verdade!

Seja por fatores associados a modelo comportamental ou constitucionais, filhos de pais fumantes têm maior risco de tornarem-se fumantes*.

* Guia Nacional de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, 2001

Se o pulmão estiver “limpo” significa que a pessoa pode ainda fumar, se quiser.



Mito!

Apesar de ser um órgão bastante vulnerável ao tabagismo, apenas o pulmão não revelará o grau de comprometimento da saúde pelo fumo. Lembre-se que as substâncias tóxicas circulam através da corrente sanguínea e podem atingir diversos órgãos do corpo humano.

Para ter alguma doença por causa do cigarro é preciso ter mais de 40 anos

Mito!

Fumantes na 3ª ou 4ª década de vida apresentam 5x mais chances de morrer de infarto do miocárdio, se comparados a não-fumantes*.

* SBC/Funcor, 2002

Após várias tentativas que não deram certo, é melhor desistir.

Mito!

Estudos revelam que geralmente é necessário mais de uma tentativa para o alcance de abstinência.

Quem nunca fumou não tem perigo de ter doenças tabaco-relacionadas

Mito!

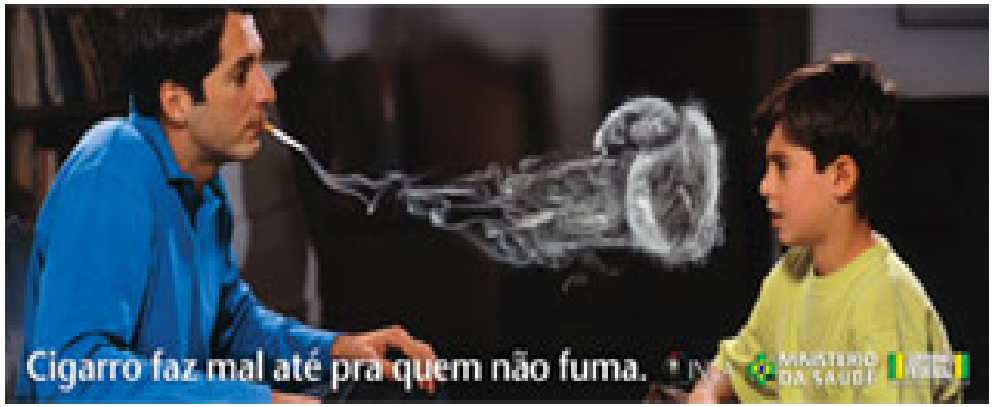
Se houver contato com ambiente poluído pelo fumo, elevam-se as chances de desenvolver doenças tabaco-relacionadas, mesmo sem uso direto do cigarro.

O fumante passivo após 8hs de trabalho, num ambiente poluído pelo cigarro, pode inalar a quantidade de tóxicos equivalente a ter fumado 1 a 4 cigarros no período

Fumar apenas em 01 cômodo da casa não incomoda os outros

Mito!

A fumaça fica disseminada no ambiente. Quem tem um fumante em casa está 4x mais exposto ao fumo passivo do que aqueles que não convivem com o tabaco*.



* SBC/Funcor, 2002

Cigarro é porta de entrada para outras drogas

Verdade!

Seja por vulnerabilidade pessoal ou facilitação de acesso, observou-se que o uso de tabaco eleva em 3x o risco relativo de oportunidade de uso de maconha, que por sua vez eleva em 5x o risco relativo de oportunidade de uso de cocaína*.

* Nicastri,S, Cong.Int.Prev.Tab, 2002

Não adianta nada colocar imagens nos maços de cigarros

Mito!

Esta iniciativa leva o fumante à reflexão e pode contribuir também para evitar a iniciação.

67% dos fumantes disseram ter sentido vontade de deixar de fumar após implantação desta medida no Brasil.
(Cavalcante,TM, 2005)

Mesmo quem fumou por muitos anos pode recuperar a saúde ao parar de fumar

Verdade!

Caso ainda não tenha uma doença tabaco-relacionada, esta pode ser evitada ao permanecer sem o cigarro*.

- ☺ *48 hs sem fumar: Melhora o paladar e o olfato*
- ☺ *72 hs: Respiração torna-se mais fácil*
- ☺ *2sem.a 3m: Melhora circulação sangüínea.Caminhar fica + fácil*
- ☺ *1 a 9m: Diminuição da tosse, fadiga e falta de ar*
- ☺ *1 ano: O risco de doença coronariana cai para a metade*
- ☺ *5 anos: Risco de câncer de pulmão,boca,garganta e esôfago cai p/ metade*
- ☺ *10 anos: A morte por câncer de pulmão fica similar a não-fumantes.*
- ☺ *15 anos: O risco de doença coronariana torna-se o mesmo de um não-fumante.*

* Inca, 1997

Os sintomas de abstinência do cigarro variam em tipo e intensidade

Verdade!

Nem todos apresentam todos os sintomas e o grau pode ser variável, inclusive em tentativas diferentes pela mesma pessoa.

Se a pessoa não traga não tem problema fumar

Mito!

Mesmo sem tragar ela inala a fumaça tóxica, além de ter contato direto com substâncias do cigarro através da mucosa bucal

Você sabia que o fumo é responsável por 92% dos casos de Câncer de Boca e 82% dos casos de Câncer de Laringe?

Mulheres que fumam e tomam pílula anticoncepcional têm maior risco de adoecer

Verdade!

"Pílula anticoncepcional e cigarro são uma verdadeira bomba-relógio no corpo feminino"

Esta associação aumenta muito o risco de doenças como Infarto e AVC*.

* Rosemberg,A, 2002

O ex-fumante pode ser apenas um fumante ocasional, se quiser.

Mito!

O risco de voltar a ser um dependente é muito elevado.

"Evite o 1º cigarro, que você evitará todos os outros"*

* Inca, 1997

Obrigada pela atenção e...