

80 por cento dos fumadores querem deixar de fumar

O tabagismo é uma das principais causas de evitáveis de morte prematura por cancro, por doenças respiratórias e doenças cérebro-cardiovasculares. Além do aumento da mortalidade, as doenças relacionadas com o tabagismo possuem um grande impacto na perda de qualidade de vida. Em Portugal, o tabaco contribui para uma morte a cada 50 minutos e é responsável por uma em cada 4 mortes no grupo entre os 50 e os 59 anos de idade. Em Portugal, o tabagismo é responsável por mais de 8000 mortes, das quais cerca de 4000 por doenças cardiovasculares, 2000 por cancro do pulmão e as restantes por enfisema do pulmão e cancro noutros órgãos. A promoção da cessação tabágica é a melhor forma de reduzir o número de mortes por doenças associadas ao tabaco nos próximos vinte a trinta anos. Estudos indicam que cerca de

80 por cento dos fumadores expressam vontade de deixar de fumar, no entanto, apenas 5 por cento consegue deixar com êxito e sem ajuda médica. Todos os anos, 35 por cento dos fumadores tentam deixar de fumar, contudo a taxa de sucesso é reduzida. Deixar de fumar é difícil. Tratando-se de um hábito associado a dependência física e psíquica. Os sintomas de privação do tabaco são frequentemente difíceis de controlar comprometendo o sucesso da cessação tabágica. No entanto, sabemos que é quatro vezes mais fácil deixar de fumar com ajuda médica, pois permite controlar e diminuir os níveis de ansiedade e de outros sintomas durante o processo. Planear a decisão calmamente e recorrer a ajuda junto do médico de família é essencial, assim como envolver família, amigos e colegas de trabalho em todo o processo. Anunciar a

decisão de deixar de fumar vai reforçar e tornar mais simples de cumprir o compromisso que estabeleceu.

Atualmente existem já inúmeras unidades de saúde, integradas no Serviço Nacional de Saúde, com consulta de apoio à cessação tabágica. Recomenda-se assim, que o processo de deixar de fumar seja acompanhado por uma equipa multidisciplinar, permitindo um maior apoio e preparação dos desafios que a pessoa terá de experienciar.

As pessoas que deixam de fumar vivem em média mais 10 anos, reduzem para metade o risco de sofrer de doença cardiovascular, assim como o risco de sofrer de cancro e de doenças respiratórias.

Quanto mais cedo for tomada a decisão, maiores serão os benefícios em termos de saúde. Se está motivado para deixar de fumar aconselhe-se com o seu médico de família!



Ana Patrícia Dias
Médica

In “Diário de Notícias”