



Meca Psicologia Aplicada

PARAR DE FUMAR ??

Sim, é possível !

Conheço muitos fumantes que já nem querem ouvir falar nessa estória de parar de fumar. Não porque estejam satisfeitos com suas condições de tabagistas, mas, simplesmente, porque não acreditam que seja possível abandonar o cigarro.

Aliás, satisfeito em ser fumante acredito que nenhum deles esteja. Afinal, continuando a fumar, se mantém em um grupo de risco responsável por 200 mil mortes por ano, no Brasil.

Isso mesmo ! A cada hora, cerca de 23 pessoas morrem, no Brasil, por consequência do hábito de fumar.

Mas se não estão satisfeitos e sabem todos os malefícios causados pelo tabagismo, por que, então, não param de fumar?

Uma das possíveis causas já está mencionada lá em cima, no começo desse texto: muitos não acreditam serem capazes de conseguir ficar sem o cigarro e desistem de tentar. De fato, não é fácil se recuperar de uma Dependência Química já instalada.

Dependência Química ???

Sim, o tabagista é um dependente químico. De uma maneira bastante simplista, vou tentar explicar como se dá esse mecanismo:

Entre as mais de 4 mil substâncias químicas encontradas no cigarro – sendo pelo menos 60 delas comprovadamente cancerígenas – uma delas, chamada NICOTINA, é a responsável pelo desenvolvimento da dependência.

A nicotina é uma droga estimulante. Ao chegar ao cérebro do fumante, se liga a receptores cerebrais que estimulam a liberação de uma substância chamada dopamina, responsável, entre outras tantas funções, pelas sensações de prazer e bem estar. Além disso, a liberação de dopamina interfere em nosso comportamento, cognição, motivação, sono, humor, atenção, concentração, aprendizagem, saciamento e outros tantos processos.

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342



Meca Psicologia Aplicada

Mas quando termina o efeito da nicotina, há redução da liberação de dopamina e, conseqüentemente, de todas essas sensações prazerosas. Isso faz com que a pessoa tenha necessidade de fumar de novo, e de novo, e de novo... se instalando a Dependência Química.

Se, por um lado, a presença de nicotina no cérebro acarreta várias sensações prazerosas, por outro, a ausência dela pode provocar sensações bastante desagradáveis. Nervosismo, irritabilidade, ansiedade, depressão, tensão, agitação, morosidade, falta de atenção e concentração, de motivação, insônia e indisposição física são alguns dos sintomas mais frequentes de abstinência da nicotina.

É comum ouvirmos frases como “o cigarro me acalma”; “... me relaxa”; “... me anima”; “preciso fumar um cigarro pra voltar a me concentrar”; e outras. E, na verdade, é essa a impressão que o fumante tem.

Só que não! Não é o cigarro que acalma... é a falta da nicotina que irrita, que causa nervosismo, que me deixa tenso! Não é o cigarro que facilita minha concentração... é a falta de nicotina que provoca desatenção e desconcentração! Não é o cigarro que me anima... é a falta de nicotina que me deprime.

Alguns fumantes nem associam que esses sintomas estejam relacionados à falta de nicotina. Só sabem que aquilo “ruim” que estão sentindo passa, assim que acendem um cigarro. De fato, os sintomas de abstinência passam, quando o dependente químico consome sua droga de escolha! E é isso que faz com que ele consuma cada vez mais.

E essa estratégia de fumar para acabar com tais sensações desagradáveis (sintomas de abstinência) acaba por dificultar que a pessoa fique as primeiras horas sem cigarro, para conseguir parar de fumar de uma vez por todas.

Mas não é apenas pela dependência de nicotina que se fuma. Existem outros hábitos e comportamentos relacionados ao cigarro bastante difíceis de serem modificados por aqueles fumantes que resolvem parar de fumar.

O tabagista desenvolve hábitos e associações que ficam bastantes enraizados em sua rotina: acordar e fumar; tomar café e fumar; dirigir e fumar; fumar após as refeições; esperar o ônibus fumando, descer do ônibus e fumar; fumar antes de entrar no trabalho ou assim que sair; pausa no trabalho para fumar, fumar entre uma atividade e outra, etc. Fumar em situações de stress, de solidão, de frustração, de diversão, de prazer... o cigarro tem sido um grande companheiro do fumante, por 10, 20, 30, 40 anos, ou até mais.

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342



Meca Psicologia Aplicada

Não é fácil abandonar um companheiro de tantos anos. Ele esteve presente em quase todas as situações marcantes na vida da pessoa. Situações boas, situações ruins... o cigarro tem sempre ajudado o enfrentamento de situações delicadas, estressantes. Foi fumando um cigarro que se conseguiu uma grande ideia, a solução para um grave problema, êxtase em momentos de grande alegria... Enfim, um amigo!

O cigarro está tão presente no cotidiano do fumante que a ideia de ficar sem ele chega a parecer irreal. Mas não é. É possível ! E o fumante tem que ter isso em mente: É POSSÍVEL PARAR DE FUMAR!!

Três boas notícias:

- 1) os primeiros dias sem cigarro podem ser um pouco difíceis, em razão dos sintomas de abstinência, mas essa dificuldade irá diminuindo sensivelmente com o passar dos dias, à medida que nosso Sistema Nervoso Central for se readaptando a trabalhar sem a presença de nicotina;
- 2) nem todas as pessoas que param de fumar apresentam sintomas de abstinência: algumas nem sentem nada, outras um pouco; mas aquelas que experimentarem um ou mais sintomas estarão livres deles, em média, entre 10 a 15 dias;
- 3) já existem terapêuticas eficazes para auxiliar o tabagista que deseja parar de fumar.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) vem sendo a abordagem recomendada para o tratamento do tabagista, uma vez que se entende que fumar seja um comportamento aprendido, desencadeado e mantido por determinadas situações e emoções.

Pela promoção de mudanças nas crenças do fumante e desconstrução de associações comportamentais, o tratamento baseado na TCC combina intervenções cognitivas e treinamento de novas habilidades, buscando a aprendizagem de novos comportamentos desvinculados do ato de fumar.

A farmacologia também já desenvolveu apoio medicamentoso capaz de minimizar os tais sintomas de abstinência. No mercado brasileiro encontramos os medicamentos de Reposição de Nicotina (TRN) na forma de adesivos, gomas de mascar e pastilhas e o Cloridrato de Bupropiona.

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342



Meca Psicologia Aplicada

A função desses apoios medicamentosos é facilitar a abordagem cognitivo comportamental, quando os sintomas de abstinência representam uma grande dificuldade para o fumante deixar de fumar. Não devem ser utilizados isoladamente, desvinculados da TCC.

Por essas e outras, parar de fumar já é uma realidade para muitas e muitas pessoas. Sem dúvida, não é fácil. Mas é uma batalha que trará enormes benefícios. E rápidos ! Para se ter uma ideia:

- 20 minutos após o último cigarro, a pressão sanguínea e a pulsação já voltam ao normal;
- após 02 horas não haverá mais nicotina no sangue;
- após 08 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- após 02 dias olfato e paladar melhoram consideravelmente;
- após 15 dias já se percebe melhora na respiração, circulação e outras funções pulmonares;
- já a partir do 1º mês ocorre grande diminuição da tosse e falta de ar;
- 05 anos → o risco de contrair câncer de boca, garganta, esôfago e bexiga é reduzido pela metade; risco de AVC também é reduzido;
- 10 anos → o risco de morrer por câncer de pulmão cai pela metade;
- 15 anos → o risco de doenças cardíacas passa a ser o mesmo dos não fumantes.

www.mecapsico.com.br

E aí, fumante? Vale a pena tentar? Tenho certeza que todas as pessoas que gostam de você estarão torcendo por isso!!

Pense nisso ! Pense neles ! Pense em você!

Procure ajuda! Você não precisa tentar parar sozinho.

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342