

TABAGISMO

Terapeuta : Antônio Tomé

Durante séculos o uso do TABACO foi difundido das Américas para todo o mundo por acreditar-se que era uma Erva com propriedades Medicinais, capaz de curar doenças. Atualmente o TABACO é um dos principais responsáveis pela carga de Doenças no Mundo, causando cerca de 1 em cada 10 mortes

Desde os anos 90, a OMS. incluiu o **TABAGISMO** na Classificação Internacional de Doenças (CID 10 / F.17), portanto devemos considerar o Tabagismo como Doença Crônica Curável, e como causa evitável mais importante de adoecimento.

O CIGARRO contém cerca de 4.720 substâncias, entre elas 63 Cancerígenas e a NICOTINA que é uma substância Psicoativa com grande poder de Adicção, ela é a responsável pela Dependência, seu efeito farmacológico ocorre nos Receptores Acetilcolinérgicos do tipo Nicotínicos (RnACh).

TABAGISMO: É uma Epidemia Mundial de Conseqüências Biológicas e Socioeconômicas alarmantes, portanto, TABAGISMO pode ser definido como uma Doença Epidêmica Pediátrica, Crônica, Contagiosa e Transmissível através da Propaganda e Publicidade, é um Comportamento Dependente.

(Crônica –Doença de curso de longo prazo, se arrasta no tempo)

(Epidêmica –Porque acomete grande parte da População).

TABAGISMO é hoje a principal causa de Doenças e Mortes possível de ser evitada no Mundo, responsável direto por 20% das mortes.

No Brasil, maior Exportador Mundial de Tabaco, 1/3 da população é Tabagista e cerca de 200 mil pessoas morrem por ano devido a Doenças Advindas do Fumo (23 pessoas por hora).

- 25 Milhões de fumantes no Brasil
- 20 Milhões Querem parar
- 9 Milhões Precisam de tratamento

O TABAGISMO é RESPONSÁVEL POR:

- 200 mil mortes por ano no Brasil
- 45% das mortes causadas por Doença Coronariana (Angina e Infarto)
- 85% das mortes por Bronquite e Enfizema
- 90% das mortes por causas de câncer no Pulmão
- 30% das mortes decorrentes de outros tipos de Câncer (da boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo do útero)
- 25% das Doenças Cardiovasculares.

O USO DO CIGARRO ENVOLVE TRÊS DEPENDÊNCIAS

DEPENDÊNCIA FÍSICA: O organismo do Tabagista se acostuma a receber uma certa dose de NICOTINA, tornando-se Dependente e quando ele deixa de Fumar apresenta os Sintomas da Abstinência, mas intensamente na Primeira Semana.

SINTOMAS DE SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA:

Estes sintomas duram no máximo de 1 a 3 semanas e nem todo paciente apresenta

- | | | |
|---------------|-------------------------------|---------------|
| • Ansiedade | Insônia | Tristeza |
| • Inquietação | Irritabilidade | Dor de Cabeça |
| • Impaciência | Alteração do ritmo intestinal | Fissura |

DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL:

O Tabagista utiliza o Cigarro para lidar com o:

- Estresse e a Solidão
- Para Relaxar e até mesmo para comemorar.

DEPENDÊNCIA COMPORTAMENTAL OU DE HÁBITO:

O Tabagista estabelece uma rotina no Uso do Cigarro, associando o ATO de Fumar com algumas Atividades e Hábitos.

Exemplos

- Fumar após um cafezinho
- Fumar após as refeições
- Fumar para ir ao banheiro
- Fumar em situações de espera
- Fumar para reduzir a Tensão e Relaxar
- Fumar e Beber Álcool

ETAPAS DO TRATAMENTO:

A Abordagem cognitivo-comportamental é uma das principais técnicas utilizadas no Tratamento do Tabagismo, junto a um aconselhamento cognitivo-comportamental

•
ENTREVISTA DE AVALIAÇÃO E INÍCIO DO TRATAMENTO:

Esta avaliação deve ser realizada individualmente com perguntas como:

Quando iniciou o uso do cigarro?

Quantos cigarros fuma por dia?

Quanto tempo após acordar acende o primeiro cigarro?

Já tentou parar de fumar? O que aconteceu?

O que acha de marcar uma data para deixar de fumar?

HISTÓRIA DO TABAGISTA:

É necessário conhecer a relação do Paciente com o Cigarro, desde o início do consumo até o nível atual, fazendo perguntas como:

- Quando foi o seu início?
- Quando passou a fumar regularmente?
- Qual o padrão do seu uso atual?

TRATAMENTO FARMACOLÓGICO:

Medicamentos sem Nicotina, sendo os mais comuns:

- Bupropiona
- Varenicilina

Bupropiona: Um antidepressivo foi o primeiro medicamento Sem Nicotina usado no Tratamento do Tabagismo. Tratamento 12 semanas.

Varenicilina: Bloqueia a ação da NICOTINA diminuindo a Fissura e alivia os sintomas da Síndrome da Abstinência, também diminuindo o efeito da recompensa. Tratamento 12 semanas.

TERAPIA DE REPOSIÇÃO DA NICOTINA:

METODOS UTILIZADOS PARA PARAR DE FUMAR:

PARADA ABRUPTA: Chamada parada de “ESTALO”, onde o Paciente marca uma data para parar de fumar, a escolha da data é Fundamental para o sucesso do Tratamento.

PARADA GRADUAL: É recomendada para o Paciente que tem dificuldade de parar de uma vez (TRN)

EXISTEM 2 FORMAS DE PARADA GRADUAL:

ADIAMENTO: O Paciente deve adiar o Primeiro Cigarro do dia .

REDUÇÃO: O Paciente reduz o número de Cigarros.

BENEFÍCIOS QUANDO SE PARA DE FUMAR:

Melhora o Olfato, o Paladar, O Hálito e o Desempenho Orgânico, melhora a vitalidade da pele, melhora a coloração dos dentes com um grande fortalecimento da Auto-Estima.

Reduz o risco de câncer, de doenças cardiovasculares e respiratórias, reduz os gastos com a saúde em geral.

Transforma o Paciente em uma referência e possibilita melhor direcionamento do dinheiro.