Dia Mundial do Não Fumador – 17 de novembro

Cessação Tabágica - Nunca É Tarde para Deixar de Fumar

Dra. Mónica Brinquinho - Núcleo de Estudos de Doenças Respiratórias da SPMI

O tabaco é uma das principais causas de morte evitável. Em Portugal, o relatório de 2020 do Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo da Direção-Geral da Saúde (DGS) estima que tenha estado na origem de 13 559 mortes em 2019, cerca de 12% do total, 1771 das quais por exposição ao fumo passivo. O peso foi maior entre os 50 e os 69 anos, faixa em que quase uma em cada quatro mortes foi atribuível ao tabaco [1].

Fumar é uma dependência, amplamente estudada. A nicotina chega ao cérebro em segundos e estimula a libertação de dopamina, associada à sensação de recompensa. Quando o nível desce, surgem irritabilidade, ansiedade e vontade intensa de fumar, que o cigarro seguinte alivia de imediato. A isto juntam-se hábitos ligados a momentos do dia, como o café ou a pausa no trabalho, ou como forma de lidar com o stress.

O tabaco é a principal causa de cancro do pulmão e de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), mas os seus efeitos vão muito além do pulmão. É fator de risco para enfarte agudo do miocárdio ou acidente vascular cerebral, assim como para vários outros cancros, como por exemplo da boca, laringe, esófago, estômago, pâncreas, bexiga, rim e colo do útero. Associa-se a complicações na gravidez e infertilidade, a osteoporose, a cataratas e a pior cicatrização, aumentando o risco de complicações em qualquer cirurgia. Os cigarros eletrónicos e o tabaco aquecido também não são seguros: expõem a substâncias nocivas, mantêm a dependência e os seus efeitos a longo prazo são ainda mal conhecidos.

No entanto, estes riscos são em grande parte reversíveis com a suspensão. Em poucos dias o monóxido de carbono, um gás tóxico que ocupa o lugar do oxigénio no sangue, desaparece do sangue e, em poucas semanas, melhoram o olfato, o paladar, a tosse e o cansaço. Com o tempo, o risco de enfarte e de AVC desce de forma significativa e, ao fim de cerca de dez anos, o risco de morrer de cancro do pulmão fica próximo de metade do de quem continua a fumar. Os benefícios existem em qualquer idade, mas são maiores quanto mais cedo se para.

A maioria das pessoas só consegue parar depois de várias tentativas, e cada recaída faz parte do caminho. O que mais aumenta as hipóteses de sucesso é combinar apoio profissional com medicação: a terapêutica de substituição de nicotina e a vareniclina, prescrita por um médico, reduzem os sintomas de privação e a vontade de fumar. O que causa doença é o fumo e não a nicotina, pelo que estes tratamentos são muito mais seguros do que continuar a fumar.

Em Portugal, existem consultas de apoio à cessação tabágica no SNS, nos cuidados de saúde primários e nos hospitais. O médico de família é um bom ponto de partida, podendo iniciar o tratamento ou encaminhar para uma consulta especializada, e a linha SNS 24 (808 24 24 24) também pode orientar quem não sabe por onde começar. Facilitar o acesso a consultas e a medicamentos, formar os profissionais para abordarem o tema em cada consulta e evitar o estigma associado ao tabagismo são medidas essenciais para que mais pessoas consigam deixar de fumar.

Na prática, é útil procurar ajuda, escolher uma data próxima para parar, identificar os momentos em que se fuma e preparar alternativas, informar a família e os amigos e retirar do ambiente cinzeiros, isqueiros e maços. Um cigarro isolado não significa uma recaída completa e não anula o caminho já feito.

Deixar de fumar é possível, e nunca é tarde para o fazer. Pedir ajuda a um profissional de saúde aumenta de forma significativa as hipóteses de sucesso e é um excelente ponto de partida.

Referências

[1] Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo 2020. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2021. ISBN 978-972-675-322-3.

[2] Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo. Quer deixar de fumar? Disponível em: dgs.pt