



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



## Tabagismo



Quanto vale deixar de fumar?

### CONSULTA DE TABAGISMO do Centro Clínico do SAMS



Nunca como actualmente se deu tanta atenção ao tabagismo e aos problemas a ele associados que têm sido alvo de inúmeras campanhas publicitárias de sensibilização. Contudo, o consumo de tabaco continua a crescer e actualmente atinge a dimensão de uma epidemia global. Segundo a Organização Mundial de Saúde há aproximadamente 1,1 mil milhões de fumadores no mundo, o que representa um terço da população com mais de 15 anos. Em Portugal, cerca de 20% da população é fumadora activa.

Se os efeitos do tabaco são amplamente conhecidos porque motivo continuam os fumadores a fumar e porque razão todos os anos existem

novos fumadores? Será simplesmente o prazer de fumar, a sensação de alívio do stresse, a pressão social, o hábito, a regulação do peso e do apetite ou o receio dos sintomas de privação? Ninguém sabe ao certo, mas a verdade é que o tabaco (ou melhor a nicotina) é extremamente viciante e a dependência que induz é comparável à da cocaína, da heroína e à das anfetaminas.

O processo de deixar de fumar é dinâmico começando na decisão de deixar de fumar e terminando na abstinência mantida. Alguns fumadores conseguem-no sozinhos, outros precisam de apoio neste processo, embora a decisão seja sempre do próprio, sem a qual não existe ajuda eficaz.

Para quem deixa de fumar existem benefícios imediatos como a melhoria do olfacto, do paladar e do aspecto da pele. No primeiro ano de evicção ocorre melhoria dos sintomas respiratórios e redução do risco cardiovascular. Após 5 anos o risco de acidentes vasculares cerebrais (trombose ou hemorragia cerebral) iguala o do não-fumador. Porém o risco de cancro do pulmão nunca chega a ser igual ao de um não-fumador.

Para a mulher, o deixar de fumar assume ainda importância acrescida. A generalização dos hábitos tabágicos na população feminina tem vindo a mostrar a maior susceptibilidade da mulher ao tabaco. Os seus malefícios estendem-se à infertilidade, que é três vezes mais frequente nas fumadoras, à interacção com os contraceptivos orais (pílula) e à menopausa precoce. Na gravidez está associado a abortos espontâneos, partos prematuros e crianças com baixo peso à nascença.

A longo prazo deixar de fumar é uma aposta na qualidade de vida do próprio e daqueles que o rodeiam.

A exposição dos não-fumadores ao fumo de tabaco -tabagismo passivo- tem vindo a despertar grande preocu-

pação na comunidade científica. Neste momento não restam dúvidas quanto ao risco dos fumadores passivos para o desenvolvimento de cancro do pulmão, doenças cardiovasculares e agravamento de doenças respiratórias. Mas é na criança que a exposição ao fumo do tabaco, que em geral ocorre em casa, causa maior preocupação porque está provado que se associa a morte súbita.

Se tudo isto não demonstra o quanto vale deixar de fumar, vamos então falar de dinheiro! Em Portugal, são necessários em média 33 minutos de trabalho para pagar um maço de cigarros. Contudo, a esta despesa é necessário adicionar os custos indirectos. As doenças relacionadas com o tabaco causam a morte de ¼ dos fumadores durante a sua idade laboral, aumentam os custos globais de saúde e em muitos planos de seguros aumenta o valor da apólice.

Com o objectivo de colaborar na luta anti-tabágica o Centro Clínico do SAMS apostou na abertura de uma **Consulta de Tabagismo**, a funcionar desde o primeiro semestre de 2006. A consulta médica tem como alvo todos os fumadores que estejam motivados a deixar de fumar e tem como finalidade ajudar e acompanhar esta importante resolução.

Na consulta, o fumador é aconselhado e apoiado nas diversas vertentes, farmacológica, (medicamentos), psicológica e nutricional.

