

Tabagismo

Coordenadora de programa de controle de tabagismo fala dos malefícios malefícios e das formas de controle do fumo

Colaborador: Fernando Gomes



O programa Saúde em Questão do dia 21 de novembro de 2013 recebeu a gerente de Serviço de Psicologia e coordenadora do “Programa de Controle de Cessação tabagismo do HCor”, Dra. Silvia Maria Cury Ismael, para falar sobre tabagismo.

A nicotina é a responsável por gerar a dependência, quando chega ao cérebro, ela alimenta as células nervosas liberando outra substância chamada dopamina, responsável por diminuir a ansiedade e o estresse, dando ao fumante a sensação de bem estar e prazer.

Entre as formas de tratamento para reduzir o fumo, o paciente é orientado a reconhecer o que o deixa estressado e ansioso, para que em seguida ele aprenda a lidar com essa situação de diferentes formas, que não seja o cigarro.

Os malefícios do fumo não são encontrados apenas no cigarro comum, mas também no cachimbo, charuto, cigarro de cravo, fumo de corda, cigarrilha e, principalmente, o narguilé, que equivale a cem cigarros em quantidade de nicotina.

Segundo Silvia Maria, medicamentos apenas, não são suficientes para a cessação do hábito de fumar. “A motivação que o fumante tem e o quanto ele se envolve na própria cessação são fundamentais nesse processo.”

Dica de Leitura:

Livro: A Roda da Vida - Elisabeth Kubler Ross

