

SAÚDE



por Jaqueline Scholz Issa*

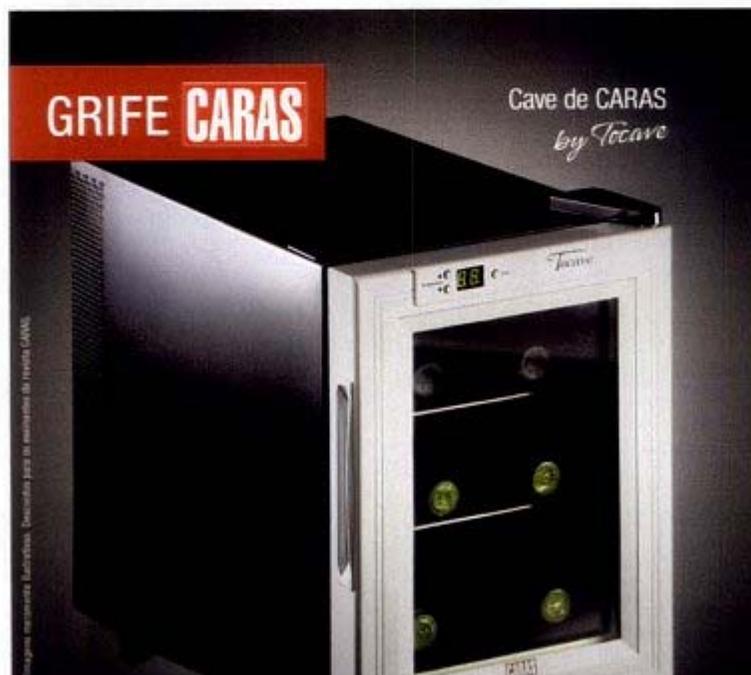
Aproveite o cerco ao cigarro e pare de fumar. Você só ganhará com isso

Têm aumentado em todo o planeta as restrições ao tabagismo, pelo fato de levar a doenças graves, como câncer, infarto do miocárdio e derrame cerebral. O ideal é que você aproveite a ocasião e pare de fumar. Não é fácil interromper o hábito por vontade própria — uma minoria o consegue. Mas você pode se utilizar de remédios, que vêm ajudando muitos dependentes a se libertar do vício.

Aumentam em todo o mundo as restrições ao tabagismo.

Uma das últimas ações governamentais nessa área ocorreu no Estado de São Paulo, onde lei aprovada pela Assembléia Legislativa estabelece que, a partir de 7 de agosto, será proibido fumar em todos os ambientes públicos fechados.

O hábito de fumar, convém lembrar, é tão antigo quanto a história humana. As substâncias do tabaco agem na região cerebral que proporciona prazer. Mas já nos séculos XVII e XVIII, na França, pesquisadores descobriam que o tabagismo provoca doenças. Só com as pesquisas desenvolvidas



com o suporte dos medicamentos, criados para atenuar os sintomas da abstinência. Primeiro se desenvolveu produtos para repor a nicotina, como pastilhas, gomas de mascar e adesivos. Depois se criou a bupropiona e a vareniclina na forma de comprimido. As duas substâncias agem no cérebro, substituindo a nicotina no proporcionamento do prazer.

A melhor estratégia no tratamento para parar de fumar consiste em usar remédios ou adesivos de nicotina — sempre acompanhados de mudanças na rotina e adoção de novos comportamentos — e em uma situação de estresse, em que existe