

O Brasil diminuiu bastante o índice de fumantes. No entanto, uma nova geração de cigarros disputa o público jovem e adulto com o atrativo de não ter cheiro, gosto disfarçado e muitas vezes nem cara de cigarro. Mas eles contêm nicotina.

O Bem Estar desta quinta-feira (6) convidou a cardiologista do Programa de Tabagismo do Hospital Sírio Libanês Jaqueline Scholtz e o pneumologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz Ciro Kirchenchtejn para falar do cigarro.

O cigarro é uma droga que contém mais de 4700 substâncias químicas, 60 cancerígenas, e está associado a diversos tipos de doenças. É comprovadamente um fator de risco para doenças cardiovasculares, pulmonares e câncer.

Os fabricantes colocam sabores aditivos diversos no cigarro, como chocolate, baunilha, cacau, menta e morango. Cigarros eletrônicos também vêm com diversos aromas. Alguns prometem ajudar a reduzir o consumo, o que não é comprovado cientificamente.

Parar de fumar

A dependência do cigarro é de três tipos: física, psicológica e comportamental. Por isso, o tratamento tem de mirar esse tripé. O cigarro causa sensação de prazer, aumenta a motivação (física). Também serve como bengala em determinadas situações, como de estresse (psicológica). Além disso, existem os hábitos associados ao fumo, como beber (comportamental).