



29 AGOSTO
DIA NACIONAL DO COMBATE AO FUMO



Dia 29 de agosto o Brasil todo comemora o [Dia Nacional de Combate ao Fumo](#), dia em que várias entidades da área social e de saúde, hospitais, organizações filantrópicas e até mesmo a iniciativa privada e governamental realizam projetos de orientação e várias atividades de lazer.

O cigarro é uma droga lícita no Brasil, e por causa dela há milhões de pessoas enfrentando quadros clínicos irreversíveis e morrendo aos poucos em todo o país. Ele é o produto de consumo mais vendido no mundo, e traz um retorno econômico muito promissor para os que o comercializam. Causa cinquenta vezes mais mortes que as drogas ilícitas, sem contar com a perspectiva de vida dos fumantes que é reduzida em um minuto, a cada minuto que estes passam fumando.

Há centenas de substâncias nocivas na composição do cigarro, entre elas estão gases tóxicos, pesticidas, mais de

quarenta substâncias cancerígenas, inseticidas, entre outros. No mundo todo, seis pessoas morrem por minuto, por causa do cigarro. Isso dá um total de três milhões de pessoas por ano. O fumo mata um a cada dois fumantes. No Brasil morrem 40.000 fumantes por ano e mais de 300 pessoas por dia.

Há muito tempo que no Ocidente as empresas de cigarro têm ganhado lucros assustadores com o cigarro. Agora o marketing dessas empresas está direcionado para o oriente onde as mulheres até pouco tempo eram censuradas com a possibilidade de uso do cigarro. O mercado está investindo em propagandas que associam o cigarro a mulheres bonitas e bem sucedidas, para que o mesmo possa se tornar um atrativo para as mulheres orientais, além de tornar-se símbolo da igualdade entre homens e mulheres. Na África, além da epidemia de AIDS, agora nota-se também uma epidemia de tabagismo. Muitos definham até a morte por causa da fome que junta-se ao efeito do cigarro e por gastarem a maior parte da sua renda na compra de cigarros.

As pessoas que convivem com fumantes são chamados de “fumantes passivos” e estão suscetíveis a diversas doenças respiratórias e cardiovasculares. A fumaça do cigarro exposta no ambiente depois de tragada é um cancerígeno do tipo A, o mais perigoso, isso traz sérios riscos à saúde das pessoas que não são fumantes, mas convivem com um. Crianças que têm pais fumantes possuem 25% de chances de adquirirem algum tipo de doença respiratória.

Desde 2002, o ministério da saúde iniciou uma campanha com frases de efeito e fotos de impacto que obrigatoriamente são colocadas em cada carteira de cigarros, com o objetivo de diminuir a quantidade de dependentes do tabaco.

O vício da [nicotina](#) é muito difícil de ser abandonado, porém milhões de pessoas já o conseguiram através de diversas técnicas utilizadas pelos médicos em um tratamento que se propõe a diminuir aos poucos a quantidade de nicotina que o organismo necessita para se manter em controle. Sérias crises de abstinência podem ser controladas através de chicletes, sprays e outros métodos que trazem consigo um baixo teor de nicotina, mas que aliviam temporariamente a dependência do fumante, evitando que este volte a fumar. Tratamentos mais intensos utilizam alguns antidepressivos, mas isso só ocorre em casos de pessoas que fumam mais de 15 cigarros por dia.

É interessante procurar um profissional para acompanhá-lo em sua empreitada em busca de parar de fumar. Você, provavelmente, não vai conseguir parar de uma vez. É necessária, portanto, uma dieta, a mudança de alguns hábitos comportamentais entre outras práticas que o ajudarão a diminuir os efeitos da ausência da nicotina. É importante estabelecer metas para ir parando aos poucos até conseguir deixar o hábito de vez.

