**CURSO SAÚDE TOTAL**

****

**FUMO : ARMA CARREGADA**

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

 É maravilhoso ser jovem, “enturmado”, dinâmico e extrovertido. Afinal, você pode tudo, é “poderoso” e não importa o que faça com seu corpo, ele agüenta, a “máquina”, saudável, 0 km... Não se iluda, não existe ditado mais verdadeiro que este: *“Nosso corpo cobra, mais cedo ou mais tarde, com juros e correção, aquilo que fazemos com ele hoje”.*

 Para muitos o que vale é viver o momento presente. As doenças causadas pelo cigarro, o envelhecimento parecem estar muito longe do que eles são e vivem hoje. Nesse sentido, os males do cigarro, infelizmente, levam tempo para se fazer sentir; e só o cansaço pela falta de fôlego, que pode se apresentar mais cedo, não é suficiente para que parem de se intoxicar. Afinal, o pulmão ainda é jovem e tem energia de sobra, pensam.

 O poder de vício da nicotina é potencialmente similar ao de drogas pesadas como a heroína e cocaína. Parece absurdo? Mas, se você injetar nicotina em fumantes eles gostam, e querem mais. Dê cigarros light para fumantes, e eles tragam mais profundamente e freqüentemente, tentando manter os mesmos níveis de nicotina que tinham antes, fumam mais.

 Da mesma forma que em outras drogas, com a nicotina também ocorrem síndromes de abstinência quando se suspende sua absorção. A pessoa não consegue se concentrar, fica esquecida, a mente parece “nublada”, e há um mal-estar pelo corpo todo, como que reclamando a falta da nicotina. Isto é a dependência física. Mas existe também a dependência psicológica que é gerada pelo habito, stres, condicionamento do grupo social...

 **A NICOTINA**

 É um potente estimulante do sistema nervoso central, sem levar em consideração os 4.000 outros gases venenosos do cigarro. Seis gotas dela são capazes de matar um cavalo.

 Aquele mal estar sentido na primeira tragada da vida, mostra o que acontece no organismo a cada cigarro fumado, independente da pessoa sentir-se mal ou não. O usuário deixa de passar mal devido a resistência que é criada visando protegê-lo de uma morte prematura, porém, esta mesma resistência, faz com que a pessoa necessite uma dose cada vez maior, ou seja, 2, 3, 5, 10, 20 cigarros, para sentir cada vez menos prazer. Felizmente o Brasil está despertando para o problema e o número de dependentes da nicotina está decrescendo.

 **ALCATRÃO**

 A fumaça do cigarro contém alcatrão que invade milhares de alvéolos pulmonares. As vias aéreas vão se recobrindo gradativa-mente com o viscoso alcatrão, que inclui vários agentes de câncer.

 Ordinariamente os “cílios” , pequenas estruturas semelhantes a pêlos, expelem elementos que se intrometem nas vias aeríferas, mas o alcatrão causa a paralisação dessas estruturas, deixando-as sem defesa contra as partículas invasoras. Ao acumular-se o resíduo de alcatrão nas passagens de ar após muitos anos, começam a provocar uma alteração nas células da superfície dessas passagens. Estas começam a aumentar em número. Dentro de poucos anos aparece, muitas vezes, o câncer pulmonar.

 Procedentes dos pulmões células cancerosas penetram os vasos sangüíneos e linfáticos, espalhando-se por to- das as partes do corpo. Ao tempo em que um diagnóstico confirme a presença de câncer do pulmão, a enfermidade, em geral, já se propagou além da possibilidade de controle. O câncer pulmonar revela-se fatal em 95% dos casos.

 Se você fuma, a possibilidade de que morra de **“Câncer do Pulmão”** é 700 % maior do que a de alguém que jamais haja fumado em base regular.

 **ENFISEMA PULMONAR**

 Um dos problemas de saúde de maior propagação no mundo contemporâneo é uma enfermidade conhecida como enfisema pulmonar. Essa doença tem muito em comum com o câncer pulmonar, pois ambas envolvem alterações em células nas superfícies das passagens de ar pelo pulmão, e ambas estão relacionadas com o hábito de fumar.

 O enfisema ocorre quando as células da superfície, devido a irritantes exteriores, começam a crescer anormalmente. Ao prosseguir tal crescimento, começam a bloquear os diminutos tubos de ar dentro dos pulmões, aprisionando dióxido de carbono no seu interior. Em vista de tal bloqueio a pessoa com enfisema acha difícil exalar o ar. Ao piorarem as condições, as paredes dos alvéolos incham e rompem-se sob os efeitos da pressão, provocando protuberâncias cada vez maiores, semelhantes a bolhas. As paredes dessas bolhas perdem a elasticidade como resultante da ação dos elementos químicos nos gases e alcatrões.

 Pessoas com enfisema padecem de dificuldades em respirar, falta de energia e diminuição de eficiência. Finalmente não conseguirão cumprir as tarefas necessárias a vida. A interrupção do hábito de fumar capacita os pulmões a funcionarem outra vez com mais eficiência. Contudo, as paredes danificadas dos alvéolos jamais cicatrizarão.

 **ARTERIOSCLEROSE E O FUMO**

 A arteriosclerose (endurecimento e entupimento de artérias) afeta maior número de pessoas e causa mais mortes (54 % de todos os óbitos) do que qualquer outra enfermidade. Ela está diretamente relacionada a um regime alimentar com elevado teor de gorduras. A nicotina e, possivelmente, outros elementos químicos absorvidos do fumo aumentam o acúmulo de depósitos de gordura (principalmente em forma de colesterol) ao longo das paredes internas das artérias. A nicotina também faz com que as artérias se contraiam. Essa combinação de acúmulo de gorduras e contração das artérias impede que os vasos sangüíneos supram o coração, cérebro, extremidades e outros órgãos de sangue suficiente. À medida que essas condições se tornam piores ocorre, freqüentemente, a danificação dos tecidos, bastando um pequeno coágulo sangüíneo nos vasos contraídos para que aconteça um ataque cardíaco ou derrame.

 Se você fuma, a possibilidade de que morra de **doença cardíaca** é 103 % maior do que a de alguém que jamais haja fumado em base regular.

 **FUMO E O CÉREBRO**

Para que o cérebro funcione perfeitamente, é mister receber suficiente suprimento de sangue que leva oxigênio. Uma das maiores ameaças para o cérebro é a combinação do fumo com o colesterol. Todo ano milhares de indivíduos morrem em resultado de ataques apoplécticos ou derrames. Dá-se um derrame quando algum vaso sangüíneo no cérebro sofre hemorragia ou quando se forma um coágulo sobre a endurecida superfície de um vaso sangüíneo. Quaisquer dessas condições interrompem o fluxo de sangue para uma porção de cérebro, causando paralisia de parte do corpo e, em casos severos, a morte. Também pode causar senilidade precoce por deixar partes de cérebro sem o necessário oxigênio.

 **COMO DEIXAR DE FUMAR**

 Não obstante sejam convincentes todos os fatos que depõem contra o hábito de fumar, as pessoas não necessitam simplesmente de fatos e estatísticas, mas de um programa que as ajude a abandonar o vício.

 O desejo de fumar é bom, mas muitos cometem o erro de confundir o simples desejo com a força de vontade. Além do desejo de abandonar o fumo, é preciso transformar a força de vontade em ação positiva e eficaz. Cremos que a melhor maneira de deixar de fumar é fazê-lo de uma vez, e não aos poucos. A razão: É melhor ter alguns dias penosos, mas ficar livre do vício, do que prolongar o sofrimento por semanas e meses. A tortura demorada não é agradável e muitas vezes ineficaz.

 Depois de deixar de fumar, a parte mais difícil ocorre nos três primeiros dias, mas no fim de cinco dias a maioria dos indivíduos verifica que a avidez é bem mais suave ou desapareceu por completo. Resista durante 10 dias, e será vitorioso! Diga para si mesmo: “Decidi deixar de fumar” várias vezes no dia, durante vários dias até sentir que a vitoria foi completa. Você terá exercitado com sucesso a razão e o seu bom senso.

 Durante este período coloque em prática as seguintes regras que lhe ajudarão a não sentir o desejo de fumar:

--- Não beba álcool, bebidas cafeinadas (café, chá preto, erva mate, bebidas gasosas a base de cola).

--- Em suas refeições consuma tanto quanto desejar frutas, cereais, verduras. Evite condimentos fortes.

--- Não coma entre as refeições. Faça uma refeição leve ao meio dia. Isto ajudará a controlar o peso.

--- Evite uso de condimentos fortes como pimenta, molhos picantes, mostarda, rábano, etc. Evite a carne vermelha e toda espécie de alimentos fritos e gordurosos. Também abstenha-se de sobremesas muito substanciosas e açucaradas.

--- Após as refeições, se possível, saia de casa, caminhe e respire profundamente durante 15 a 30 minutos.

--- Beba bastante água, chá, suco natural durante o dia, nos intervalos das refeições. Desta maneira seu rim trabalhará melhor na sua função de eliminar o lixo metabólico retido.

--- Estabeleça um plano de caminhada aeróbica diariamente, em torno de 45 minutos por dia.

--- As vitaminas adicionais ajudam, principalmente as do complexo B, que auxiliam os nervos ao serem privados da nicotina. Tome em cada refeição uma ou duas colheradas de germe de trigo ou lêvedo de cerveja seco. A critério médico pode-se acrescentar a vitamina B1 em comprimidos.

--- Tome um banho morno duas ou três vezes por dia, durante 15 a 20 minutos. Se possível faça sauna e/ou massagens relaxantes 2 a 3 vezes por semana.

 O conselho mais importante destas orientações é pedir o **auxílio de Deus**. Se antes você nunca orou (conversou com Deus), agora é a ocasião de aprender a fazê-lo. O Céu ajudará a qualquer homem ou mulher que realmente deseje deixar de fumar. **Coloque sua vontade ao lado de Deus**, e será invencível. Nunca poderá falhar tendo a Deus como aliado. Lembre-se sempre: **“O Preço da Liberdade é a eterna Vigilância”.**