

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 29, 2022

Abandono do hábito de fumar

O tabagismo pode prejudicar sua saúde de muitas maneiras, mas pode ser difícil abandonar. Isso ocorre porque a maioria das pessoas que fumam tornam-se dependentes da nicotina, uma substância química presente no tabaco. Mas existem tratamentos disponíveis que podem ajudar você a abandonar o hábito de fumar.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico ou farmacêutico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

Por que devo abandonar o hábito de fumar?

Você provavelmente já sabe que fumar é uma das piores coisas que você pode fazer para sua saúde.

A boa notícia é que o tabagismo está diminuindo em muitos países. Por exemplo, no Reino Unido, apenas 15 em cada 100 pessoas fumam. Mesmo assim, cerca de 80,000 pessoas morrem a cada ano no Reino Unido devido a doenças causadas pelo tabagismo.

- Toda vez que você inala fumaça, você inala venenos que prejudicam seu corpo. O alcatrão e os produtos químicos presentes na fumaça do tabaco danificam os pulmões, dificultando a respiração.
- Os fumantes têm mais tosse e infecções pulmonares que as pessoas não fumantes.
- Você pode adquirir danos pulmonares permanentes, como a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) ou um câncer pulmonar.
- O monóxido de carbono da fumaça do tabaco entra no sangue e impede que ele transporte a quantidade de oxigênio necessária. Isso sobrecarrega seu coração e pode fazer você se sentir cansado.
- A fumaça danifica os vasos sanguíneos e os torna mais estreitos. Isso aumenta sua chance de um ataque cardíaco ou AVC.
- Cerca de metade dos fumantes morrem de uma doença causada pelo tabagismo. As mais comuns são **câncer pulmonar, cardiopatia e AVC**.
- Além do câncer pulmonar, os fumantes têm maior probabilidade de desenvolver câncer de intestino, garganta, pâncreas, rins, bexiga ou colo uterino.

Abandono do hábito de fumar

- Em média, as pessoas que fumam vivem cerca de 16 anos a menos que as que não fumam.

Sua fumaça também pode prejudicar outras pessoas ao seu redor. Isso é chamado de fumo passivo.

Por exemplo, a asma das crianças se agrava quando elas respiram fumaça de tabaco. E fumar perto de crianças significa que elas têm mais tosse, infecções torácicas e infecções otológicas.

Se você fumar durante a gravidez, poderá prejudicar a saúde do seu bebê.

O que torna tão difícil abandonar o hábito de fumar?

Se você é viciado em nicotina e fica mais tempo que o normal sem fumar, pode se sentir deprimido, irritado, ansioso, incapaz de se concentrar ou inquieto.

São esses os sentimentos que fazem você pegar outro cigarro. Mas quando você vence a dependência, você para de sentir esses sintomas de abstinência. Você não precisará mais fumar um cigarro para se sentir melhor.

Certas coisas parecem aumentar as chances de uma pessoa se tornar viciada em nicotina. Elas incluem:

- tabagismo na adolescência
- seus genes
- problemas familiares
- sentir-se deprimido ou ter outros problemas de saúde mental
- ter problemas de abuso de substâncias
- ter pais fumantes.

Quais tratamentos estão disponíveis?

A boa notícia é que pessoas abandonam o hábito de fumar todos os dias. E há tratamentos que lhe dão uma chance maior de abandonar o hábito de fumar do que se você depender apenas da força de vontade.

Talvez você precise tentar várias, ou até muitas, vezes antes de conseguir abandonar o hábito de fumar para sempre. Mas o importante é continuar tentando. Isso pode salvar sua vida.

Ajuda profissional

Pedir ajuda ao seu médico é um ótimo primeiro passo. Pesquisas mostram que obter aconselhamento, orientação e apoio de um médico, enfermeiro ou conselheiro aumenta suas chances de abandonar o hábito com sucesso.

Abandono do hábito de fumar

Existem muitos tipos diferentes de aconselhamento. Seguem aqui alguns exemplos:

- Orientações pontuais do seu médico, apoiadas por folhetos e números de telefone de linhas de apoio
- Uma sessão semanal regular com alguém treinado para ajudar as pessoas a abandonarem o hábito de fumar (um enfermeiro, psicólogo ou conselheiro)
- Terapia de grupo com um conselheiro, onde você e outras pessoas se encontram regularmente para compartilhar suas experiências associadas ao abandono do hábito.

Você pode querer tentar outros tipos de ajuda, bem como aconselhamento: por exemplo, tomar medicamentos. No entanto, tomar medicamentos, incluindo produtos para reposição de nicotina, não é recomendado para **gestantes ou lactantes**.

Terapia de reposição de nicotina (NRT)

Os produtos para TRN fornecem um pequeno suprimento de nicotina ao seu corpo. Se você usar a TRN, é recomendável que você a utilize por até três meses após abandonar o hábito de fumar.

A TRN está disponível na forma de adesivos, gomas de mascar, inaladores, pastilhas, comprimidos que você coloca debaixo da língua e spray nasal. Você pode comprar esses produtos em uma farmácia ou obtê-los mediante prescrição médica.

Mas se você tiver sofrido um ataque cardíaco recentemente ou tiver um ritmo cardíaco incomum (uma condição chamada arritmia), você deve conversar com seu médico antes de tentar a TRN.

Algumas pessoas apresentam **efeitos colaterais** durante a NRT. Por exemplo

- **Goma de nicotina** pode causar soluço, desconforto estomacal, dor na mandíbula ou problemas dentários
- **Adesivos de nicotina** podem causar prurido no local em que foi usado o adesivo, e
- **Inaladores e sprays de nicotina** podem irritar a boca ou o nariz.

Mas esses efeitos colaterais só duram enquanto você precisa usar os produtos para TRN.

Os produtos para TRN não são recomendados se você estiver grávida ou amamentando, ou se tiver menos de 18 anos.

Medicamentos

A **bupropiona** é um medicamento geralmente usado para tratar a depressão, mas também pode ajudar as pessoas a abandonarem o hábito de fumar. Você precisará de uma prescrição do seu médico para este tratamento.

Você começa a tomar bupropiona uma ou duas semanas antes do dia em que planeja parar e continua tomando por sete a 12 semanas depois de abandonar o hábito de fumar.

Abandono do hábito de fumar

Alguns antidepressivos, inclusive a bupropiona, podem aumentar o risco de **suicídio ou autolesão**, especialmente entre jovens. Caso esteja preocupado sobre pensamentos ou sentimentos enquanto faz uso de bupropiona, consulte seu médico.

Se você estiver **grávida ou amamentando**, você não deve tomar bupropiona. As outras pessoas que não devem tomar bupropiona incluem:

- aqueles com diabetes
- aqueles com idade inferior a 18 anos
- pessoas com história de convulsão
- pessoas com transtornos alimentares e
- pessoas que tomam medicamentos chamados inibidores da monoaminoxidase.

Vareniclina é outro medicamento que pode ajudar a abandonar o hábito de fumar. Você precisa de uma prescrição do seu médico para este medicamento. Ele ajuda a aliviar os sintomas de abstinência e bloqueia os efeitos da nicotina se você começar a fumar novamente. Ele parece ser o medicamento mais efetivo para ajudar a abandonar o hábito de fumar.

Você começa a tomar vareniclina uma ou duas semanas antes de planejar abandonar o hábito de fumar e a toma por 12 semanas. Se você abandonar o hábito de fumar, poderá continuar tomando por mais 12 semanas.

A vareniclina pode causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Os mais comuns são náuseas e vômitos, cefaleias e problemas do sono.

Você não pode tomar vareniclina se estiver grávida ou amamentando, ou se tiver menos de 18 anos.

Cigarros eletrônicos (produtos de vaping)

Muitas pessoas preferem cigarros eletrônicos ("e-cigarettes" ou produtos de vaping) a outros métodos de TRN, porque é mais parecido com fumar um cigarro de verdade.

Mas, além da nicotina, os produtos de vaping podem conter muitas substâncias que podem ser prejudiciais. Portanto, o uso de produtos de vaping não é totalmente seguro, e não é tão seguro quanto outros métodos de TRN.

Acredita-se que fumar produtos de vaping seja mais seguro que fumar cigarros de verdade. Porém, os produtos de vaping não existem há tempo suficiente para conhecermos seus efeitos de longo prazo.

Se estiver grávida ou amamentando

A TRN e os tratamentos medicamentosos não são recomendados para gestantes ou lactantes.

Mas isso não significa que não haja ajuda disponível. Os médicos estão realmente interessados em ajudar gestantes ou lactantes a abandonarem o hábito de fumar, então peça ajuda. O tratamento recomendado provavelmente será o aconselhamento.

Se você não consegue parar, tente diminuir

Abandonar o hábito de fumar é difícil - tão difícil que algumas pessoas acham que não conseguem.

Mas se você acha que não consegue parar de vez, você pode reduzir os danos que fumar lhe causa fumando menos (reduzindo o consumo). E pesquisas sugerem que as pessoas que começam reduzindo o consumo geralmente param de fumar completamente.

Obviamente, a melhor coisa para sua saúde é não fumar. Mas reduzir é a segunda melhor coisa a fazer. Muitas pessoas descobrem que usar produtos de TRN as ajuda a fumar menos. Você pode conversar com seu médico sobre a melhor abordagem para você.

O que esperar no futuro

Abandonar o hábito de fumar é a melhor coisa que você pode fazer pela sua saúde. Quase imediatamente após você parar de fumar, seu corpo começa a eliminar os produtos químicos venenosos encontrados na fumaça. Veja o que acontece:

- Sua pressão arterial e frequência cardíaca cairão em até 60 minutos após parar
- A quantidade de monóxido de carbono no seu sangue retornará ao normal em 48 horas
- Seu paladar e seu olfato melhorarão em poucos dias
- Sua circulação sanguínea melhorará em duas a 12 semanas.

Abandonar o hábito de fumar reduz as chances de você ter câncer pulmonar ou qualquer outro problema de saúde associado ao tabagismo. Se você abandonar o hábito de fumar antes dos 35 anos, evitará a maioria dos problemas de saúde associados ao tabagismo. Mas mesmo que você pare depois dos 50 anos, você reduz suas chances de morrer de uma doença relacionada ao tabagismo.

Você pode enfrentar alguns problemas temporários quando abandonar o hábito de fumar e estiver superando sua dependência em nicotina. Por exemplo, algumas pessoas se sentem deprimidas e ansiosas, ou têm dificuldade de concentração. Alguns fumantes que abandonam o hábito podem ter faringites, tosse e outros sintomas de resfriado.

Mas esses sintomas parecem durar apenas algumas semanas depois que você abandona o hábito. Para muitas pessoas, a maior desvantagem de abandonar o hábito de fumar é ganhar peso. O ganho médio de peso é de cerca de 4.2 quilos (10 libras).

Mas você pode trabalhar em um plano para minimizar o ganho de peso por meio de uma dieta melhor e exercícios. Na verdade, muitas pessoas optam por ver o abandono do hábito de fumar como parte de uma abordagem mais geral para uma vida mais saudável.

Onde obter mais ajuda

Se você quer abandonar o hábito de fumar, seu médico é uma boa opção para começar. Os médicos ficam mais do que felizes em oferecer ajuda às pessoas que querem abandonar o hábito de fumar. Por exemplo, no Reino Unido, o NHS oferece ajuda e aconselhamento gratuitos para as pessoas que querem abandonar o hábito de fumar.

Abandono do hábito de fumar

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2024. Todos os direitos reservados.

