



**Ser um pai saudável para os filhos foi o que motivou Giovanni a deixar o vício**

Todavia, os brasileiros estão fumando cada vez menos. Há um declínio nítido em relação ao consumo de tabaco. Igor Morbeck, oncologista da Oncoclínicas Brasília, especialista em tórax, afirma que o Brasil conseguiu um feito muito relevante mundialmente falando, já que reduziu em 30% o número de fumantes. “Esse foi o maior índice registrado no mundo, até agora, de queda nos tabagistas. E atribui-se a isso várias questões de leis que foram impostas nos últimos anos, muito rígidas. A principal delas foi exatamente proibir a veiculação de propagandas de cigarro em absolutamente tudo”, destaca.

Seja nas embalagens de cigarro, seja em estabelecimentos que vendem cigarro, colocar imagens impactantes, com figuras de pessoas que foram acometidas por doenças relacionadas ao fumo, foi um passo importante para gerar consciência. Uma atitude que provoca impacto, principalmente para quem fuma. A proibição do fumo em locais fechados é outro ponto citado por Igor como um elemento fundamental para a queda de fumantes no Brasil.

“Muitas vezes, ela deixa de fumar por conta disso, ou pelo menos reduz drasticamente. Se reduz, já há uma chance de parar. Essas medidas, ao longo de anos, foram muito eficientes no país. Antes, era socialmente aceito, hoje não é mais. Geralmente quando tem um fumante num grupo, ele se isola para poder fumar longe das pessoas, para não incomodar”, ressalta o oncologista.

## Inferno emocional

O tabagismo pode ter diversas consequências negativas na saúde mental e emocional. Inicialmente, a nicotina pode causar uma sensação temporária de prazer e redução de ansiedade, mas, com o tempo, o uso crônico pode levar a aumento da ansiedade e sintomas depressivos. De acordo com Lucas Benevides, psiquiatra e professor de medicina do Ceub, a dependência de nicotina também pode exacerbar transtornos de ansiedade e depressão, criar dificuldades para lidar com o estresse e contribuir para o desenvolvimento de outros transtornos psiquiátricos.

“Vários fatores podem levar uma pessoa a se viciar em cigarro. A nicotina é uma substância altamente viciante que atua no sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina e criando uma sensação de prazer. Fatores genéticos, sociais e ambientais também desempenham um papel significativo. Muitas pessoas começam a fumar devido à pressão social, ao estresse ou porque veem outras pessoas fumando e querem experimentar. A dependência física e psicológica se desenvolve rapidamente, tornando difícil parar”, afirma.

Abandonar o cigarro não é uma tarefa fácil, especialmente na fase de abstinência, que corresponde ao período em que o fumante tenta deixar a dependência. “Os sinais de abstinência podem começar poucas horas após o último trago e atingir o pico em dois a três dias. Esses sintomas podem incluir irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, aumento do apetite, insônia e desejo intenso de fumar. A maioria dos sintomas de abstinência diminui significativamente em duas a quatro semanas, mas o desejo de fumar pode persistir por meses ou até anos”, conclui Lucas.

A retirada do tabaco pode ter resultados positivos e desafiadores, na avaliação do psiquiatra. Positivamente, a cessação do tabagismo melhora a saúde física e mental, reduz o risco de doenças relacionadas ao tabaco, traz qualidade de sono e pode melhorar o humor e os níveis de ansiedade a longo prazo. Entretanto, os primeiros dias podem ser difíceis para quem almeja hábitos diferentes. Afinal de contas, acordar, tomar café e dar um trago faz parte da rotina de muita gente.

## “Eu era deprimente”

O início foi natural, como uma válvula de escape pra tentar interagir com quem estivesse perto e fugir da timidez. Giovanni Roque, 50 anos, fumou pela primeira vez quando tinha apenas 18, em uma viagem de amigos. Nenhum histórico familiar de tabagismo, muito pelo contrário, ele estava abrindo caminho para ser o primeiro da linhagem a entrar em um beco sem saída. “Comecei pelo cigarro de cravo, chamado

cigarro da Índia. O cheiro é muito bom e dá um barato porque ele é muito forte”, lembra.

O uso se restringia a festas e baladas. Isso, claro, até o hábito se tornar diário. Com isso, o tradicional Marlboro logo entrou para a vida de Giovanni. Por ser mais forte, pensou que fumaria menos. Mas a realidade é que ele ficou cada vez mais dependente. “Fumava uma carteira, cerca de 20 unidades por dia. Nos finais de semana e baladas, a conta aumentava significativamente.”

Antes, praticava esportes e corria 3 quilômetros todos os dias. Andava de bicicleta e gostava de jogar peteca aos sábados e domingos. Contudo, com o passar do tempo, a dependência de nicotina não lhe permitia fazer atividades. Já não havia mais espaço nem disposição para integrar qualquer fragmento saudável ao dia a dia de Giovanni. Era sair para beber e, conseqüentemente, fumar.

## Hora de parar

O círculo social, também, era de fumantes. Assim, conhecer outras coisas e se apegar a elas parecia impossível. “As garotas até aceitavam o gosto de cigarro, não tinha problemas com isso. As atividades físicas, nem tanto esportes, mas a rotina diária já cansava, não dava vontade de nada, o corpo ficava inflamado, sentindo inchado. A sensação de fumar é muito boa, não se pode dizer que o tabaco é ruim. Se fosse, ninguém fumava”, conta.

O primeiro cigarro durante a manhã, tomando um café, contemplando o horizonte, era muito bom, segundo Giovanni. “Até hoje sinto cheiro de cigarro sem ninguém perto. Tipo espírito obsessivo. Tentei parar várias vezes, não ficava mais que dois dias sem. Quando comecei a namorar minha primeira esposa, logo no começo já via que ia sair casamento, sempre fui doído para ser pai. Eu já vinha muito forte nessa questão de parar, via várias pessoas mais velhas com os dedos e dentes manchados, pessoas sem atividade, problemas de saúde. Eu não queria ser assim”, recorda Giovanni.

Ser um pai saudável, praticando esportes com os filhos, foi a única coisa que conseguiu lhe arrancar do vício. Cuidar, estar presente e viver para vê-los de perto. Na fé de um futuro bonito, Giovanni decidiu que era hora de parar. “Depois de uma viagem de pescaria com os amigos, levei um pacote e voltei domingo à noite com cinco unidades na carteira e uma ressaca doída de cigarro. Tava suando fumaça, decidido a parar. Fiquei andando uma semana com essa carteira de cigarro no bolso, joguei fora porque já estava todo amassado. Não fumei mais desde então”, lembra Giovanni, que está há mais de 15 anos sem qualquer derivado de tabaco.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte