

Ainda não matou, mas pode

Um estudo divulgado este mês pela Fundação do Câncer mostrou que o tabagismo é responsável por 80% das mortes por câncer de pulmão entre homens e mulheres no Brasil. Segundo o oncologista Igor Morbeck, existem mais de 4.700 substâncias químicas no cigarro e pelo menos 2.000 delas são cancerígenas.

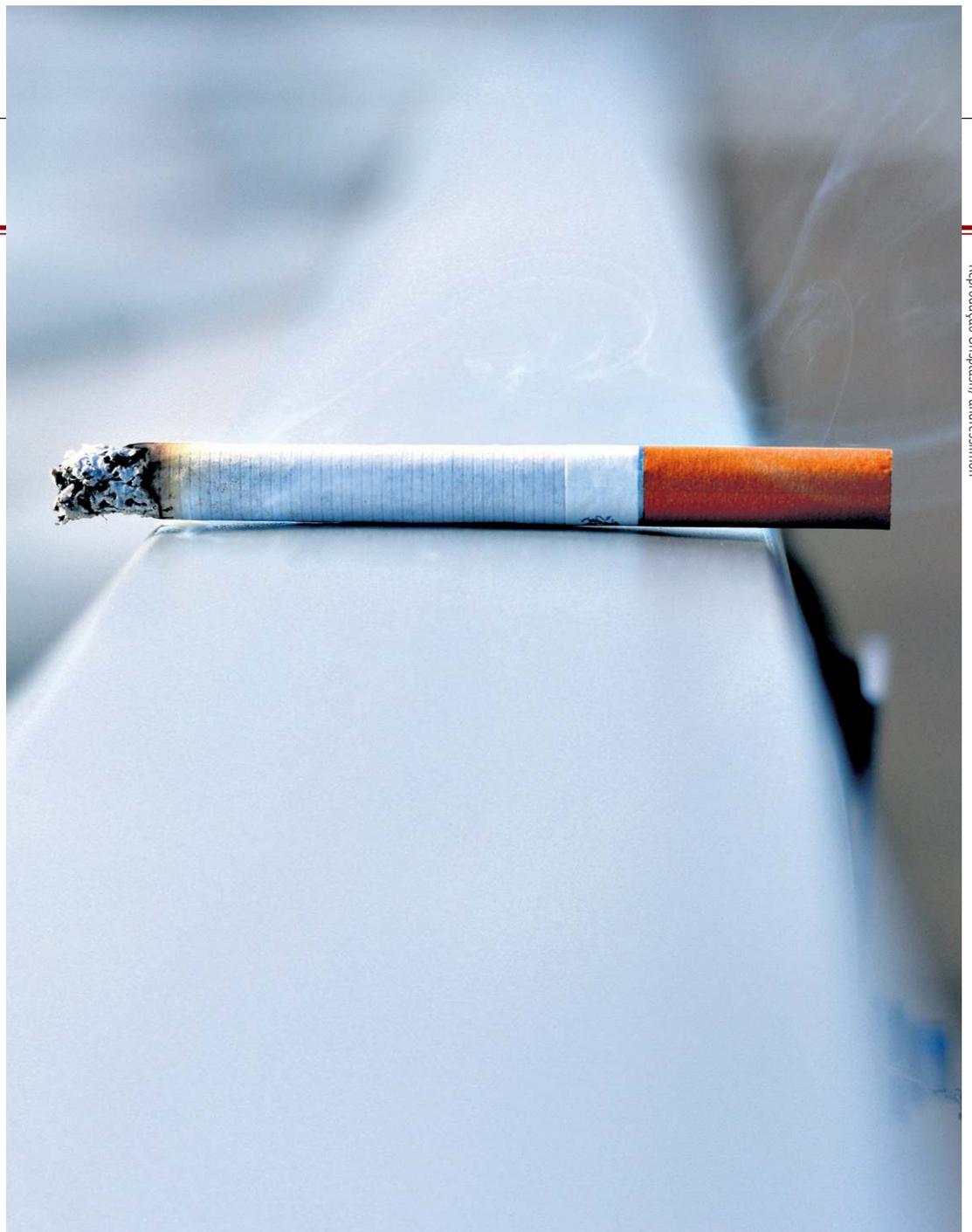
De acordo com ele, as substâncias inaladas pela queima do cigarro são rapidamente absorvidas pelo organismo, como uma injeção na veia. “E isso se acumula em vários órgãos, e o pulmão, claro, por ser esse filtro inicial, recebe grande parte dessas substâncias carcinogênicas que levam ao aparecimento do câncer”, explica o oncologista.

Igor explica que, além do câncer de pulmão, a dependência do tabaco pode levar ao desenvolvimento de câncer de mama, bexiga, estômago, esôfago, cavidade oral, e vários tumores de cabeça e pescoço. O Instituto Nacional do Câncer estima que aproximadamente 50 enfermidades estão relacionadas ao tabagismo ativo e à exposição passiva à fumaça.

Os efeitos de prazer e relaxamento da nicotina são instantâneos, motivo pelo qual tantas pessoas recorrem à substância. Porém, apesar de não aparecer nas primeiras tragadas, as consequências surgem antes do que se imagina.

A tecnóloga em radiologia Livia Leticia Marques, 21, colocou o primeiro cigarro na boca aos 12 anos, depois do divórcio dos pais. “Fumar era uma válvula de escape que eu achei para acalmar a ansiedade, e depois virou um hábito”, conta. Após nove anos usando todos os tipos de fumo, a jovem ficou internada por conta de um derrame pleural, consequência do vício. O susto a fez tomar a decisão de parar de fumar para não piorar mais a saúde.

Nos primeiros dias sem nicotina, o mais difícil para Livia foi a necessidade da primeira tragada



Reprodução Unsplash/andressimon

do dia, logo após acordar, e o cigarro após as refeições. A jovem teve compulsão alimentar, muita crise de ansiedade e estresse, mas após 10 dias, os sintomas foram diminuindo e ela continua firme no processo. “O que me ajudou foi comprar o chiclete de nicotina e ir diminuindo a quantidade de chiclete até não precisar mais dele. Voltar para academia e manter uma alimentação saudável também”, declara.

As idas e vindas da dependência

No auge da juventude e da liberdade universitária, a psicóloga Gabriela Almeida experimentou pela primeira vez, aos 20 anos, a sensação de inalar e soltar fumaça. A jovem tem lembranças de infância de ver a mãe fumando e achar interessante e estiloso o hábito. “Quando eu me vi adulta e podendo comprar o meu próprio cigarro,

pude fazer isso sem que eu fosse censurada”, diz.

A curiosidade guardada desde criança se tornou um vício que perdurou por quase uma década. Gabriela fumava diariamente, sem exceção, pelo menos uma vez ao dia, e do que estivesse disponível para cessar a vontade. Porém, beirando os 30 anos, a psicóloga começou a sentir os efeitos inversos do prazer.

Em vez de relaxar, Gabriela começou a passar mal todas as vezes que fumava, com forte queda de pressão e tontura no mesmo instante em que sentia a fumaça entrando no organismo. “Era uma sensação que não estava mais legal.”

Paralelo a isso, o fumo começou a impactar nos dois hobbies da jovem: o canto e a corrida. “Eu percebia que eu não estava conseguindo me desenvolver na corrida da forma que eu gostaria e da forma que eu podia, porque eu não tinha muito fôlego. E no canto, o meu desenvolvimento também não estava bacana”, alega. O que era prazeroso e uma