



29 DE AGOSTO

DIA NACIONAL  
DE COMBATE AO  
FUM 

No dia 29 de agosto comemora-se o **Dia Nacional de Combate ao Fumo**. A data, instituída em 1986 pela Lei nº 7.488, foi criada com o objetivo de conscientizar e mobilizar a população sobre os riscos decorrentes do uso do cigarro.

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** classifica o tabagismo como a dependência da droga nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco, seja cigarro, cigarrilha, charuto, cachimbo, cigarro de palha, fumo de rolo ou narguilé.

Por que apesar da maioria das pessoas ter informações sobre os malefícios do tabaco, muitas continuam fumando? Porque existe a dependência, que é física e psicológica.

Após ser absorvida, a nicotina atinge o cérebro entre 7 e 19 segundos, liberando substâncias químicas para a corrente sanguínea que levam a uma sensação de prazer e de bem-estar. Essa sensação faz com que os fumantes usem o cigarro várias vezes ao dia. Por sentir prazer, o fumante busca o cigarro em situações de ansiedade, para "relaxar".

A sensação de relaxamento pode servir como um conforto nos momentos difíceis. O problema é que, assim como outras drogas, com o passar do tempo o vício pode trazer prejuízos significativos para saúde. Quem é fumante pode perceber o cigarro como um velho amigo e associá-lo a outros comportamentos. Sendo assim, tomar um cafezinho depois do almoço pode perder a graça sem o fumo.

O ato de fumar é um comportamento aprendido, desencadeado e mantido por determinadas situações e emoções, que leva a dependência devido às propriedades psicoativas do fumo. O tratamento objetiva o aprendizado de um novo repertório comportamental, através da promoção de mudanças nas crenças pessoais e da desconstrução de vinculações comportamentais ao ato de fumar.

Na condição de tabagista, a pessoa vai ao longo de sua vida estabelecendo associações com seu cotidiano e o comportamento de fumar. Ao deixar de fumar e realizar determinadas ações que se tornaram condicionamentos, o desejo de fumar poderá surgir e a recaída ocorrer.

A pessoa só deixará de fumar se os motivos para parar forem mais importantes dos que a fazem permanecer. Fumar tem um significado diferente para cada pessoa e deixar esse comportamento não é algo fácil.

A manutenção de uma mudança pode exigir a construção de um conjunto de habilidades e estratégias diferentes daquelas que foram inicialmente necessárias para a obtenção da mudança. Se a recaída ocorrer não deve ser encarada como fracasso, ela faz parte do processo de mudança.

**Comece tudo novamente quantas vezes for necessário. Procure ficar atento ao que fez você voltar a fumar, isso vai lhe dar uma pista do que ainda precisa mudar para manter a mudança! Dê várias chances a você mesmo até atingir seu objetivo!**