

DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

MAIO - LUTA CONTRA O TABACO



VAMOS PARAR DE FUMAR?

O hábito de fumar cigarros para aliviar os sintomas de estresse é conhecido como "automedicação".

A sensação de relaxamento, melhora do humor, da concentração e a diminuição da ansiedade é temporária e logo dá lugar a sintomas de abstinência e maiores desejos de nicotina. Pesquisas sobre tabagismo e estresse mostraram que o hábito de fumar aumenta a ansiedade e tensão.

Pense no que você vai ganhar por não fumar, por exemplo, uma melhor saúde física, hálito fresco e mais dinheiro no bolso para gastar em outras coisas. Coloque na ponta do lápis os benefícios, pois os malefícios de continuar são faraônicos e bem conhecidos pela medicina.

Encontre outras maneiras de lidar com o estresse!

São diversos os métodos e hábitos que podem trazer melhora para o seu dia a dia: meditação, exercícios respiratórios, exercícios físicos regulares, redução do álcool, dieta bem equilibrada, acupuntura, atividades religiosas, bem como falar sobre as coisas que lhe angustiam com um amigo ou membro da família.

Evite gatilhos ligados ao tabagismo!

Você pode não ser capaz de controlar todos os fatores que contribuem para o seu estresse, mas identificar a fonte e encontrar maneiras para reduzi-lo ou superá-lo é tão importante quanto encontrar novas maneiras de lidar com ele.

Esteja preparado para sintomas de abstinência!

Os sintomas de abstinência prováveis são: cefaléia, náuseas, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, aumento do apetite e sonolência. Para evitá-los procure beber suco de fruta mais doce ou água, comer mais alimentos ricos em fibras, reduzir a cafeína e o açúcar refinado em sua dieta.

Procure um profissional de saúde!

A terapia cognitivo-comportamental pode ser eficaz em tabagistas com ou sem problemas de saúde mental. Há medicações como reposição de nicotina (adesivos e goma), antidepressivos (bupropiona e nortriptilina) e varenciclina que, aliadas à terapia, podem ajudar a parar de fumar e aliviar os sintomas de abstinência. Procure seu médico para auxiliá-lo na definição do tratamento adequado.

REFERÊNCIAS

<https://www.mentalhealth.org.uk/s-to-z/s/smoking-and-mental-health>

Dr. João Paulo de Oliveira Branco Martins
Médico Psiquiatra
CRM: 18062 RQE: 12342

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico CRM/SC 14299

