

CONSULTÓRIO



Marta Marques Sousa Lima
Médica Dentista

Deixe de fumar!! É o nosso apelo.

O tabaco chega à Europa através do movimento dos Descobrimentos, e ainda nos dias de hoje exhibe uma história impregnada dos efeitos da publicidade, tendo em conta que o consumo generalizado do cigarro foi-se instalando em obediência a estratégias publicitárias astutamente delineadas. Atualmente alvo de campanhas dissuasoras, o tabagismo já foi estimulado por uma máquina publicitária poderosa e muito apelativa. O tabaco é o produto resultante do tratamento das folhas de arbustos pertencente à família das solanáceas, com um a dois metros e meio de altura, designada por *nicotina tabacum L.* A existência de diferentes variedades de plantas do tabaco possibilita a criação de diversos tipos daquele produto, sendo que tais variedades são selecionadas e melhoradas, a fim de refinar a qualidade do respetivo produto final. Após a colheita, as folhas da planta são secas e fermentadas para de seguida lhe serem adicionadas determinadas substâncias que lhe acentuam o aroma e lhe conferem a combustibilidade e o paladar desejado. A nicotina é um líquido oleaginoso, incolor, alcalino e que, quando em contacto com o ar, adquire uma tonalidade acastanhada. Trata-se de um alcaloide solúvel em líquidos, cuja inalação é rapidamente absorvida, dependendo do tipo de cigarros. As concentrações da substância variam entre 0.04 e 3.5mg por cigarro, sendo que doses de 1 a 2mg de nicotina já produzem efeitos nocivos sobre



o consumidor. Esta nocividade é agravada pelo seu consumo na forma de cigarros, para além de que nesse formato também se verifica um aumento da quantidade consumida pelo usuário diariamente. Esta é uma substância aditiva e

tóxica, que tem o poder de atravessar a barreira hematoencefálica, invadindo o sistema nervoso central e produzindo efeitos aos níveis dos sistemas nervosos central e periférico, cardiovascular, endócrino, gastrointestinal e neuromuscular. Na União Europeia, o consumo de tabaco está identificado como a maior causa de morte prematura e tem um forte impacto na saúde oral, sendo um dos principais causadores de muitos outros problemas, como doenças periodontais nos adultos, defeitos congénitos como o lábio leporino e a fenda palatina nos filhos de mulheres que fumam durante a gravidez, a diminuição da

resposta do sistema imunitário perante as infeções orais, a retardação da cicatrização após a cirurgia oral ou ferimentos acidentais. Por ano, cinco milhões de pessoas morrem devido a doenças relacionadas com o tabagismo.

Existe uma ligação estabelecida entre o consumo de tabaco e a manifestação de várias doenças, como as neoplasias, as doenças de foro respiratório e as doenças cardiovasculares.

O tabaco é um carcinógeno e a sua relação com muitos tipos de cancro está estabelecida. Este é responsável por mais de 30% de todos os casos de cancro diagnosticados.



CONSULTÓRIO



O cancro do pulmão representa, em ambos os géneros, a primeira causa de morte na Europa, mas o cancro da boca, faringe, laringe, esófago, bexiga, pâncreas, estômago, colo uterino e uretra estão também associados ao consumo de tabaco. Este constitui uma ameaça para a saúde e não podemos baixar os braços à espera que as pessoas tomem a decisão de deixar de fumar porque, por muitas vezes, esta só surge depois de haverem problemas graves. Em cada 6,5 segundos morre um fumador no mundo devido a doenças relacionadas com o tabaco.

Muitas vezes é nos consultórios particulares de Medicina Dentária que a maioria dos casos de cancro oral são detetados, sendo muitos já identificados numa fase muito avançada da doença, cuja taxa de sobrevivência é inferior a 5 anos. O risco de contrair cancro do pulmão começa a diminuir mal cesse a exposição ao fumo, e tal como afirmado por Kindersley: *"(...) quando se deixa de fumar ou quando as pessoas que nos rodeiam o fizerem: ao fim de dez anos, o risco de ter esta neoplasia quase iguala a dos não fumadores."*



A suspensão do uso de nicotina leva ao aparecimento do síndrome de abstinência. Surge então um conjunto de sinais e sintomas responsáveis pelo desconforto do indivíduo. Os sintomas de privação geralmente iniciam-se poucas horas após o indivíduo parar de fumar e atingem o pico às 24 a 36 horas. Mantém-se durante 7 a 10 dias e desaparecem gradualmente nas semanas seguintes ou meses. A ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono, aumento do apetite ou peso e pequenas variações da frequência cardíaca e tensão arterial são sintomas característicos. Deixar de fumar é difícil para muitos fumadores. Contudo, têm vindo a ser adotadas estratégias de naturezas diversas no campo do tabagismo e que podem motivar muitos

fumadores a procurar ajuda profissional para cessar o tabagismo, existindo hoje medidas efetivas de apoio farmacológico e comportamental. Não restam quaisquer dúvidas a respeito dos malefícios do tabaco e das estratégias das tabaqueiras no sentido de contornar as medidas que visam reduzir o número de fumadores.

❖ Curiosidade ❖

Entre os vários métodos com objetivo de transformar um fumador num ex-fumador temos a *Terapia Soft Laser da Facilitas*, que em apenas 90 minutos promete realizar esse objetivo, sendo o tratamento indolor, não invasivo, sem

efeitos secundários e concentra-se em pontos específicos do ouvido, já que estudos científicos comprovam que estes pontos estão fortemente relacionados com o comportamento aditivo dos fumadores.

