



www.nicotine-anonymous.org

Esta literatura é a opinião expressa do tradutor da literatura aprovada pelos Serviços Mundiais de Nicotina Anônimos, e ainda não foi aprovada em conferência. O tradutor é um membro de Nicotina Anônimos. Apoiamos e divulgamos esta literatura acreditando que poderá servir e permitir que pessoas dependentes da nicotina encontrem a libertação desta poderosa droga.

Política de Direitos Autorais e Impressão

Todo indivíduo ou organização deve obter permissão por escrito de Nicotine Anonymous World Services Office antes de citar ou imprimir qualquer material original de Nicotina Anônimos. Fotocopiar literatura impressa de Nicotina Anônimos ou copiar para qualquer site ou para distribuição pública qualquer material do website de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais constitui violação de direito autoral.

Toda pessoa é bem vinda para ler a literatura de Nicotina Anônimos no site oficial de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais e/ou adquirir qualquer item de nossa literatura disponível na loja do site. Toda tradução de literatura de Nicotina Anônimos fornecida a Nicotina Anônimos Serviços Mundiais, que for aceita de boa fé, de acordo com o Aviso Legal (Disclaimer) postado nesses casos, torna-se propriedade de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Indivíduos, organizações ou membros de Nicotina Anônimos que obtiverem permissão para produzir cópias de materiais traduzidos para distribuição e/ou venda devem reportar tais atividades para o escritório de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Contribuições financeiras para suportar as atividades de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais em relação a tais atividades podem ser solicitadas, e a quantia é determinada sob consulta da junta de servidores de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais.

Encarando a Atração Fatal

Fatal Você não está sozinho

Muitas pessoas que fumam fazem-no porque não conseguem parar.

Se você é uma destas pessoas, talvez seja confortador saber que você tem muita companhia. Pesquisas nos EUA mostram que entre 75% e 85% dos 50 milhões de fumantes norte-americanos gostariam de parar, embora ainda não tenham sido capazes de fazê-lo.

No caso de toda esta companhia não lhe ser reconfortante, pode ser que você se sinta melhor ao saber que 38 milhões de americanos já pararam e 1,3 milhões por ano conseguem parar e permanecer parados.

Você está certo em se preocupar

Excetuando-se a indústria do tabaco—que tem um lucro bruto de 13 bilhões de dólares ao ano com a venda de cigarros só nos EUA—ninguém mais questiona os terríveis efeitos do fumo sobre a saúde.

1. Mais de 50.000 estudos científicos diferentes documentaram a existência de uma ligação direta entre o ato de fumar e doenças diversas;
2. O Ministério da Saúde dos EUA afirma que "... fumar representa a mais extensamente documentada causa de doenças jamais investigada na história da pesquisa biomédica";
3. O Serviço de Saúde Pública dos EUA adverte que fumar cigarros é a mais importante causa de morte passível de prevenção em nossa sociedade. A todo ano, mais de uma em cada seis mortes nos EUA são causadas pelo cigarro, num total de 434.000 pessoas ao ano—três vezes o número de pessoas mortas por cocaína, heroína e álcool juntos.

O que fumar faz com você

De acordo com o Serviço de Saúde Pública dos EUA, fumar cigarros:

1. causa cancer no pulmão, laringe, esôfago, cavidade oral (boca, língua, lábios, gengiva, palato) e vesícula;
2. causa doenças do coração, derrame, enfisema, e o bloqueio das artérias das mãos e dos pés;
3. é uma das causas que contribue para o cancer na coluna cervical; aumenta o risco de cancer no pâncreas e de úlceras, gripe, pneumonia, bronquite, hemorragia cerebral, e aneurisma da artéria abdominal;
4. causa o adiantamento em 1 ou 2 anos na menopausa nas mulheres, acelera o declínio normal (decorrente da idade) das funções pulmonares, e está associado ao aparecimento de rugas na face, especialmente em torno dos olhos e da boca. Outras pesquisas estabeleceram relação entre fumar e catarata; relacionaram claramente o cancer cervical e testes de Papanicolaou anormais com fumar; e descobriram que fumar cigarros é um grande fator de risco para o desenvolvimento de leucemia

O que o seu fumar causa aos outros

A fumaça de segunda mão é conhecida assassina, identificada pelo Serviço de Saúde Pública dos EUA como causa de doenças em não fumantes. É tão perigosa para os não fumantes como a fumaça de primeira mão o é para os próprios fumantes. Tanto que a Agência de Proteção Ambiental (EPA) dos EUA pretende classificá-la como "carcinógeno Classe A", ou seja, causa reconhecida de cancer humano.

O Serviço de Saúde Pública dos EUA diz que crianças expostas à fumaça de tabaco em casa pegam pneumonia e bronquite mais freqüentemente e estão mais propensas a desenvolver sérias infecções no ouvido médio. Dois estudos publicados em 1991 no American Journal of Epidemiology (Revista Americana de Epidemiologia) descobriram que:

1. Crianças cujos pais fumam têm de 3 a 4 vezes mais chances de desenvolver doenças infecciosas sérias que requeiram hospitalização.
2. Crianças expostas à fumaça de seus pais apenas no período anterior a seu nascimento tem maior risco de desenvolver leucemia, linfoma e cancer cerebral.
3. Crianças cujas mães fumaram durante a gestação correm um risco 30% maior de desenvolver leucemia e linfoma.

O Serviço de Saúde Pública dos EUA afirma que gestantes que fumam durante a gravidez dobram suas chances de terem crianças com pouco peso ao nascer e correm um risco muito maior de provocar morte fetal ou infantil do que mulheres que não fumam.

Além disto o Serviço de Saúde Pública dos EUA descobriu que mulheres grávidas que fumam aumentam sua probabilidade de sofrer graves complicações de gestação e parto, inclusive sangramento durante a gestação, rompimento e sangramento da placenta e parto prematuro.

Um estudo de 1990 feito pelo Montefiore Medical Center em Nova York entre mulheres com cancer cervical em estado adiantado descobriu que as não-fumantes haviam tido uma significativa exposição à fumaça de segunda mão, geralmente através de maridos que fumavam.

Outro estudo, publicado em 1991 pela American Heart Association (Associação Americana do Coração), demonstra que a fumaça de segunda mão pode ser responsável por 53.000 mortes por ano—37.000 de doenças do coração, 3.700 de cancer no pulmão, e as outras 12.300 de outras formas de cancer, inclusive cervical.

Por que não é facil parar

Fumar cigarros não é apenas um "pequeno mau hábito". Causa severa dependência:

"...enquanto que as chances de pessoas que usam crack ou álcool tornarem-se dependentes são de 1 em cada 6, e 1 em cada 10 respectivamente, para o fumante de cigarro elas são de 9 em cada 10", (do chefe de farmacologia clínica do Instituto Nacional de Abuso de Drogas-EUA);

"...cigarros e outras formas de tabaco causam tanta dependência quanto drogas como a heroína e a cocaína", (da publicação "As Conseqüências de Fumar Para a Saúde: A Adicção à Nicotina" editada pelo Ministério da Saúde dos EUA);

"Cientistas descobriram, por exemplo, que a nicotina causa tanta dependência quanto a heroína, a cocaína ou as anfetaminas, e para muitas pessoas é mais adictiva do que o álcool", (do artigo: "Nicotina, Mais Difícil de Largar do que a Heroína", publicado pelo New York Times Magazine).

Assim como a heroína, a nicotina afeta o sistema nervoso, estimulando e relaxando o corpo ao mesmo tempo. Isto parece aumentar a capacidade intelectual. Pode aliviar o stress e suprime o apetite por carboidratos.

A nicotina também age rapidamente. Por ser inalada, leva apenas cerca de 7 a 10 segundos para chegar ao cérebro - duas vezes mais rápido do que as drogas intra-venosas; três vezes mais rápido do que o álcool.

A nicotina não pode ser armazenada no corpo, de forma que o fumante, para manter-se sob seu constante efeito prazeroso, precisa continuar a fumar—centenas de inalações por dia.

A nicotina é uma adicção familiar. Cerca de metade de todos os fumantes começam a fumar com cerca de 13 anos. A maioria dos outros começam pouco tempo depois, durante a adolescência.

Finalmente, quando estão no ponto de parar, os fumantes estão não só fisicamente dependentes, como também passaram por anos de reforço psicológico para continuar fumando, através de filmes, da televisão e, especialmente, da propaganda.

O que você ganha por parar

Em relatório publicado em 1990 com o título de "Os Benefícios de Parar de Fumar Para a Saúde", o Serviço de Saúde Pública chegou às seguintes conclusões:

1. Pessoas que param de fumar vivem mais do que aquelas que continuam a fumar
2. Os benefícios de parar de fumar se estendem mesmos aos que param em idades mais avançadas;
3. Parar de fumar trás importantes benefícios para a saúde mesmo para aqueles que já sofrem de doenças relacionadas com o hábito de fumar;
4. Mulheres que param de fumar antes da gravidez, ou que param durante os 3 ou 4 primeiros meses de gestação, dão à luz crianças com o mesmo peso das nascidas de mulheres que jamais fumaram;
5. Os benefícios para a saúde por parar de fumar ultrapassam em muito quaisquer riscos advindos do ganho de peso de 2 1/2 kgs. em média, ou de algum efeito psicológico adverso que possa se seguir à parada.