

# TABAGISMO: FORMAÇÃO E EXTINÇÃO DA DEPENDÊNCIA

Marcela Hirata<sup>1</sup>

Patrícia Helena Napolitano Ramos<sup>2</sup>

## RESUMO

Sendo o cigarro uma droga lícita, há uma grande parcela da população que sofre seus males passiva e/ou ativamente, tornando assim importante e do interesse de todos saber como evitar o aumento e a persistência dos fumantes. O presente artigo partiu de uma pesquisa cujo principal objetivo foi estudar o abandono do tabagismo, verificando as situações que propiciam a sua manutenção, para assim levantar propostas para o combate e prevenção desse tipo de dependência. Para isto, foram selecionadas 7 pessoas, tomadas ao acaso, tendo como único requisito a abstinência do tabaco há, no mínimo, 30 dias. Os dados obtidos a partir de entrevista pré-formulada foram tabulados e analisados segundo o referencial teórico levantado, e confirmaram que o abandono e a manutenção do tabagismo dependem da origem e do desenvolvimento da dependência, o que implica em uma forma mais eficaz de promover a abstinência para cada caso.

**PALAVRAS-CHAVE:** Droga Lícita; Tabagismo; Dependência; Abstinência.

## ABSTRACT

Due to the fact that cigarettes are licit drugs, a great portion of the population suffers from the effects of smoking, either as passive or active smokers, making it important and of everybody's interest to know how to prevent the number of cigarette smokers from growing and how to prevent them from persisting in their addiction. The present article results from a research whose main objective was to study the process of quitting smoking, verifying the situations that foster the addiction, in order to propose alternative ways to fight and prevent this kind of dependence. For this purpose, seven subjects have been selected at random. The only requirement for the selection was to present tobacco's abstinence for at least thirty days. The data collected through guided interviews were organized and analyzed based on the theoretical background concerning the issue and confirmed that the abandonment and maintenance of cigarette smoking depend on the cause and development of the addiction, which implies that there is a more effective way of promoting abstinence in each particular case.

**KEYWORDS:** Licit drug; Cigarette smoking; Dependence; Abstinence.

Todo comportamento, antes de se tornar um hábito ou dependência, é mantido pelas suas conseqüências imediatas. O cérebro registra a nicotina nas células nervosas como sentimentos de tranquilidade e atenção. A dependência física é um estado de adaptação do organismo à presença da droga, o que resulta em um desconforto quando da sua falta. A dependência psicológica, principal motivo das recaídas e da manutenção da dependência, está ligada ao estilo de vida, onde os contextos nos quais as pessoas costumavam fumar, passam a ser estimulantes ao consumo.

<sup>1</sup> Acadêmica (na ocasião da pesquisa) do 3º Ano do Curso de Psicologia, da UniFil. E-mail: marcelahirata@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Docente do Curso de Psicologia da UniFil. Psicóloga.

Uma revisão realizada pelo Banco Mundial e pela Organização Mundial da Saúde concluiu que a publicidade tem grande influência no consumo de tabaco. A indústria de drogas lícitas investe em propagandas que associam o seu uso à beleza, cores, sabores, “design” arrojado, etc., que, muitas vezes, não têm relação real com o produto.

É necessário tratar o tabagismo como um problema de saúde pública, porque afeta não somente a saúde dos fumantes, mas também a das pessoas com quem convivem. A família precisa se conscientizar que quanto mais rica for a vida afetiva da pessoa desde a infância, menor será a probabilidade desta se envolver com drogas. No entanto, é preciso que a decisão de abandono parta do fumante, visto que comumente os fumantes reagem negativamente ao se sentirem controlados ou pressionados pelos familiares.

Esta pesquisa consistiu em estudar o abandono do tabagismo, verificando as situações que propiciam a manutenção da dependência, levantar propostas para os fumantes que anseiam pelo abandono do vício, e para implementar a prevenção de novos fumantes. Foram selecionadas 7 pessoas tomadas ao acaso, tendo como único requisito a abstinência do tabaco há, no mínimo, 30 dias.

Após uma breve apresentação da pesquisadora e do projeto de pesquisa em questão, um termo de compromisso para ambas as partes foi examinado, e, após ser bem entendido e aceito, foi assinado, tanto pela pesquisadora quanto pelo entrevistado.

Os dados obtidos foram tabulados e analisados segundo o referencial teórico levantado. Dos entrevistados, 2 eram homens e 5 eram mulheres, com idades entre 19 e 58 anos, sendo que o abandono mais recente dentre eles era de 3 meses, e o mais longo, de 6 anos e 10 meses. A idade de início do hábito de fumar, em média aos 14 anos, juntamente com os motivos que levaram os entrevistados a iniciar o uso do tabaco, comprovaram que o contato, na maioria das vezes, se dá na adolescência, principalmente em decorrência de influências sociais, como amigos e mídia.

Ao se fazer um paralelo entre os momentos de maior consumo de cigarros na época da dependência, com os momentos em que o entrevistado sentiu/sente mais vontade depois do abandono, notou-se, com exceção de 2 pessoas que relataram não sentir vontade de fumar novamente, que a maioria sentiu/sente vontade nos mesmos contextos que costumava se estimulado a fumar mais. Em relação às tentativas passadas de abandono do vício, notou-se que houve insucesso porque os fatores que os levaram à(s) tentativa(s) eram temporários, e/ou menos significativos que a continuidade do tabagismo. Apenas um dos entrevistados relatou ser aquela a sua primeira tentativa.

A maioria (57,14%) relatou que não fez uso de nenhum tipo de método para facilitar o abandono, porque achavam que conseguiriam parar apenas com o auto-controle. Justificaram que pensavam assim porque, nas tentativas anteriores, pararam e depois voltaram ao uso por “vontade própria”. Dos entrevistados que relataram o uso de algum tipo de método (“medicamento receitado por médico com redução do consumo paralelamente” – medicamento anti-depressivo utilizado durante 1 mês; “redução gradual do consumo” – 5 anos até a retirada total; ou “aumento do consumo de balas, chicletes e água como substitutos” – durante 5 meses), alegaram que estes recursos só funcionaram porque havia muita “vontade própria” envolvida. No entanto, analisando-se as mudanças de hábitos acontecidas após a decisão de abandonar o fumo, pode-se afirmar que apenas dois dos entrevistados realmente não utilizaram nenhum método que facilitasse o fim do vício, já que os outros relataram, além dos métodos já citados, que procuraram evitar “ficar sozinho(a)s”, “amigos fumantes”, “ambientes com álcool e fumantes”, ou “frequentar ambientes onde costumavam fumar”, procedimentos que não deixam de ser formas de se dificultar a recaída.

Questões acerca dos hábitos enquanto fumantes ou ex-fumantes, de consultas a médicos, prática de atividades físicas, estudo, trabalho, se as pessoas e ambientes que frequenta/frequêntava são/eram em sua maioria fumantes, não apresentaram resultados relevantes para os objetivos desta pesquisa.

Confirmou-se que para acabar com o hábito, é necessário olhar para sua origem e seu desenvolvimento. Um mesmo tipo de dependência pode exercer diferentes interferências de uma pessoa para outra. Assim sendo, há também uma forma mais eficaz para o abandono, em cada caso.

Em especial com tabagistas, percebe-se que no início do vício, há características em comum. São, principalmente, influências sociais (amigos, parentes, mídia, status) juntamente com os níveis de instrução formal (educação escolar) e informal (relacionamento inter-pessoal, mídia), adquiridos ao longo da vida, que vão formulando e reformulando os conceitos de cada um, favorecendo ou desfavorecendo o aparecimento e a manutenção do hábito.

A prevenção, portanto, deve ser baseada no controle da mídia que estimula o uso, relacionando-o, em especial, com sentimentos e ocasiões, e na atitude de instrução efetiva por parte de todos, mídia, familiares e educadores, dos prós e contras do cigarro na vida do indivíduo (as influências no desenvolvimento fisiológico quando o consumo se dá na adolescência, e implicações na saúde do fumante e na dos outros com quem convive) durante a pré-adolescência.

Ficou claro, também, que o ambiente físico e social, aliado ao estado emocional do tabagista, está intimamente ligado ao hábito, sendo que, para facilitar o abandono da dependência:

- é essencial que o usuário esteja disposto a fazê-lo;
- os familiares, amigos e demais pessoas que convivem com o fumante, devem respeitar a decisão dele, seja a de continuar ou não com o uso. Devem repreendê-lo apenas se o ex-tabagista tiver solicitado previamente, caso contrário pode não surtir efeito. No entanto, palavras de incentivo ou congratulações pelo não consumo, podem ser altamente reforçadoras para o objetivo de abandono;
- os costumes associados à dependência devem ser evitados no começo, sendo substituídos por outros que sejam prazerosos ao indivíduo;
- caso deseje manter esses costumes, deve-se encontrar outros aspectos positivos neles, afastando a idéia de que aquele ambiente “é bom para fumar”, ou que “o uso do fumo é indispensável nele”.

Se os ganhos afetivo, social e profissional, forem maiores do que os próprios do ato de fumar, e também os fatores negativos associados ao cigarro forem mais relevantes do que os presumíveis benefícios obtidos pelo consumo do mesmo, há uma alta probabilidade de nunca acontecer a recaída.

## REFERÊNCIAS

CANATO, C. C. Principal forma de prevenção ao uso das drogas. *Família, Nobel em Revista*. Ano V, ed. Nº 51, agosto/setembro. Maringá-PR, 2003.

COSTA, J. B. D. *O fumo no banco dos réus: culpado ou inocente?* Santo André-SP.: Casa Publicadora Brasileira Editora, 1984.

FARGUHAR, J. W. *Meu último cigarro: ex-fumantes contam seus segredos*. São Paulo: Saraiva, 1993.

MCDANIEL, S. H. *Terapia familiar médica: um enfoque biopsicossocial às famílias com problemas de saúde*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

RAWA, M.; LARANJEIRA, R. *Prevenção da dependência da nicotina: uma prioridade de saúde pública*. Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina. São Paulo-SP, 2002. Disponível em: <<http://www.abead.com.br>>, Acesso em maio/2002.

ROSITO, M. et al. *Medicina ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1996.

SKINNER, B. F. *Sobre behaviorismo*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.