

## *O tabaco*

O tabaco é uma planta cujo nome científico é *Nicotiana tabacum*, da qual é extraída uma substância chamada **nicotina**, seu princípio ativo. Mas no tabaco encontramos ainda um número muito grande de outras substâncias, algumas muito tóxicas, como por exemplo: **terebentina, formol, amônia, naftalina, entre outras.**

## *Quais as formas de uso do tabaco?*

As modalidades mais comuns de uso do tabaco são **fumar ou inalar** através de cigarro, charuto,

cachimbo, rapé e mascar (tabaco de mascar).

### *Por que é que as pessoas usam o tabaco?*

Até hoje não há certeza do porquê do tabaco, aliás como qualquer outra droga, é utilizado pelas pessoas. Certamente a propaganda na mídia, apontando que fumar está intimamente ligado ao sucesso e às pessoas bonitas deve influenciar muitos, principalmente jovens. Outras alegam que o tabaco tem o poder de tranquilizá-las e acalmá-las. Há ainda aquelas que dizem gostar ou ter prazer de fumar. Mas a maior parte dos fumadores dizem que fumam

porque não conseguem parar de fumar.

### *Quem são as pessoas que mais fumam?*

O uso do tabaco não está ligado a uma determinada população, ele é disseminado entre homens e mulheres em qualquer época da vida. O primeiro contacto com o cigarro ocorre muito cedo entre os jovens com idades entre 10 e 12 anos.

### *O que é que o tabaco causa no corpo após uma dose?*

O tabaco produz um pequeno aumento nos batimentos cardíacos, na pressão arterial, na frequência respiratória e na atividade motora. No sistema digestivo diminui as contrações do estômago, dificultando a digestão. É irritante para os brônquios (pulmões) e provoca insônias (tira o sono).

### *O que o tabaco causa ao corpo pelo uso continuado?*

O uso intenso de cigarros aumenta a probabilidade de ocorrência de algumas doenças, como por exemplo: infarto do miocárdio, bronquite crônica, infisema pulmonar, derrame

cerebral, úlcera digestiva, etc.

O cigarro tem um potencial cancerígeno, que é certamente, um dos mais importantes aspectos estudados. O fumo contém cerca de 80 substâncias cancerígenas, entre as quais se destacam o benzopireno e nitrosaminas.

Há também estudos que mostram que as pessoas que fumam 1 a 2 maços de cigarros por dia, vivem cerca de 8 anos menos do que aqueles que não fumam.

*O que é que o tabaco faz com a mente, após uma dose?*

Após uma inalação, a nicotina é absorvida pelos pulmões chegando ao cérebro geralmente em 9 segundos. Quando em jejum e se a inalação for grande, a pessoa pode ficar ligeiramente tonta. Outros efeitos são: leve estimulação do cérebro e diminuição do apetite. Não há, na realidade nenhum efeito mais intenso ou importante.

### *O tabaco afeta a escola?*

Não diretamente. Mas o estudante para fumar ou se atrasa ou falta às aulas. Isto certamente prejudica o rendimento escolar.

## Reconhece quando alguém usa tabaco?

O fumo do cigarro tem um cheiro característico que é facilmente reconhecido; o hálito da pessoa também fica com um cheiro diferente. Algumas pessoas que fumam muito podem ficar com manchas amarelas nos dedos que seguram o cigarro. Pode-se também perceber o cheiro do fumo na roupa. Neste caso as pessoas que estão ao lado de um fumador, mesmo não fumando ficam com a roupa a cheirar a fumo.

## *Pode-se fumar na gravidez?*

Quando a mãe fuma durante a gravidez "o feto também fuma", recebendo as substâncias tóxicas do cigarro através da placenta. Há aumento dos batimentos cardíacos no feto, e a criança ao nascer tem redução do peso, menor estatura e alterações neurológicas. O risco de aborto espontâneo e de parto prematuro é maior em mães que fumem. Aliás, droga nenhuma combina com a gravidez, a não ser aquelas prescritas pelo médico.

## *As pessoas ficam dependentes?*

Sim. Está comprovado que a

nicotina é a responsável pela dependência ao tabaco (a pessoa não consegue deixar de usar, mesmo querendo). Com o tempo a pessoa vai usando quantidades cada vez maior ou seja, há desenvolvimento de tolerância e se deixa de fumar apresenta uma síndrome de abstinência.

### *As pessoas podem parar de fumar?*

É muito difícil parar de fumar. Um famoso escritor americano Mark Twain chegou mesmo a dizer, brincando: "É fácilimo parar de fumar! Eu mesmo já fiz isto mais de 1000 vezes" ou seja, já havia tentado mais

de 1000 vezes, sem conseguir.

Parar de fumar, apesar de um possível síndrome de abstinência, é possível mas muitas vezes é necessária ajuda psicológica ou médica.

### *O que é síndrome de abstinência do tabaco?*

O síndrome de abstinência, que ocorre quando o indivíduo para de fumar, é um conjunto de sintomas como agitação, sudorese (suar muito), irritabilidade, tontura, insônia e dor de cabeça, nervosismo. Estes sintomas chegam a demorar

semanas.

### *Há tolerância ao tabaco?*

Sim. A tolerância é a necessidade de fumar cada vez mais cigarros para se sentir satisfeito. Como o tabaco é uma droga legal, nada acontece. Pode ocorrer restrições de uso em alguns lugares como centros comerciais e restaurantes. Por outro lado, por uma questão de direito dos outros e de educação deve-se evitar fumar em presença de outras pessoas para não expô-las ao fumo.

*Trabalho realizado por:*

Daniela Ferreira dos Santos

3ºA nº5

19/02/2017