

# Enfrentando à síndrome de abstinência do cigarro

Sintomas variam de pessoa para pessoa, considerando o nível de dependência, e tendem a desaparecer em algumas semanas

Dor de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração, ansiedade e alteração do sono são alguns dos sintomas da abstinência do cigarro. Esse conjunto de reações desconfortáveis, que podem incluir o aumento do apetite, tristeza e até depressão, é chamado de síndrome de abstinência da nicotina.

A psicóloga e técnica da Divisão de Controle de Tabagismo do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (Inca), Vera Lucia Gomes Borges, explica que é justamente a síndrome de abstinência o que mais dificulta que as pessoas parem de fumar.

“Quem quer parar de

fumar precisa saber que os sintomas da abstinência do cigarro são transitórios e vão passar”, ressalta Vera. “A primeira semana pode ser a mais difícil, mas isso significa que o corpo está se adequando a uma nova forma de funcionar. Por mais desconfortável que seja, a síndrome de abstinência da nicotina é um sinal de que o organismo está voltando a funcionar normalmente”, completa.

Com o entendimento de que o fumante é um dependente químico da nicotina, que é uma droga que atua no cérebro estimulando de forma desordenada a liberação de substâncias responsáveis pela sensação de

bem-estar e prazer, é possível compreender que ao parar de fumar haverá uma menor concentração dessas substâncias no organismo e essa mudança provocará a síndrome de abstinência.

Segundo a especialista do Inca, a intensidade dos sintomas de ficar sem o cigarro variam de pessoa para pessoa, considerando também o nível de dependência. Contudo, todas as reações são passageiras e tendem a desaparecer em uma ou duas semanas – no máximo um mês. Dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo. Já o sintoma mais intenso e mais difícil de se lidar, a chamada “fissura”

(grande vontade de fumar), tende a ficar mais tempo que os outros sintomas, mas cada vez que a fissura surge não dura mais que cinco minutos, e com o tempo vai perdendo a intensidade.

“Por mais desconfortável que seja, a síndrome de abstinência da nicotina é um sinal de que o organismo está voltando a funcionar normalmente”

Irritabilidade, dificuldade de concentração, ansiedade e alteração do sono são alguns dos sintomas da abstinência do cigarro



Foto: Reprodução/Internet

## + “Ao parar de fumar, o primeiro dia foi o mais crítico”

Quase um ano após deixar de fumar, Hamilton Veiga, 39 anos, conta que o primeiro dia sem fumar foi o mais difícil, mas valeu a pena enfrentá-lo para se livrar dos 22 anos de fumante.

“Acordava de manhã e a primeira coisa que fazia era acender um cigarro. Quando resolvi parar de fumar, o primeiro dia foi o mais crítico. Senti aquela fissura, muito desespero e passei o dia inteiro mal, com vontade de fumar, muito nervoso. Cheguei a cancelar compromissos. No final do dia estava muito tenso. Aí fui na casa de um amigo, conversei um pouco e consegui relaxar, voltar para casa e dormir. No dia seguinte acordei, joguei a carteira de cigarros fora e foi imediato: já não tinha mais vontade de fumar”, relembra.

A especialista do Inca destaca que os sintomas de abstinência aparecem de maneira mais acentuada e desconfortável, especialmente 24h após a pessoa deixar de fumar, conforme descrito por Hamilton.

“Ao parar de fumar e assim reduzir a estimulação de substân-

cias no cérebro responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer, a pessoa pode ficar muito irritada ou ansiosa, ter dificuldades de concentração ou apresentar problemas para dormir. Pode também sentir mais apetite ou necessidade de comer mais para lidar com a ansiedade e até mesmo tristeza e depressão”, pontua Vera Lucia.

Para ela, é fundamental compreender a transitoriedade do desconforto para logo se beneficiar da sensação de liberdade que é não ter que obedecer a ordem interna para acender outro cigarro. “Quando a pessoa para de fumar experimenta a liberdade para fazer do tempo dela o que quiser”, assegura.

### Práticas integrativas

Segundo o coordenador nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde, Daniel Amado, esse tipo de tratamento não tem uma indicação específica para combater o tabagismo, mas pode ajudar ao tratar o paciente como um todo.

“Com as práticas integrativas temos um atendimento integral da pessoa, tratando um conjunto de outros sofrimentos que podem ajudar no processo de parar de fumar, atuando no bem-estar do indivíduo”, esclarece.

O Sistema Único de Saúde (SUS) passou a oferecer 10 novas práticas integrativas, somando agora 29 opções para a população. Para Daniel, as terapias são complementares aos tratamentos habituais, dentro do protocolo e com medicamento. Cerca de 80% dos serviços acontecem na atenção básica e são oferecidos pelos próprios profissionais da equipe. “Assim, conseguimos oferecer um atendimento mais amplo. As práticas integrativas podem ajudar atuando no fundo emocional de um problema, por exemplo. É o caso da Constelação Familiar, que trata de questões familiares”, completa.

O Brasil lidera a oferta de modalidades integrativas na saúde pública com 29 práticas e 5 milhões de usuários em 9.350 estabelecimentos de 3.173 municípios.

**Lúri**  
**Moreira**

[iurimoreira.imprensa@gmail.com](mailto:iurimoreira.imprensa@gmail.com)

Foto: Reprodução/Internet



## Farmácia Popular ganha software para facilitar atendimento

A Pacto Mais, empresa de soluções tecnológicas e de comunicação, em parceria com a Empresa Brasileira de Pesquisa e Inovação Industrial (EMBRÁPII) e a Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) desenvolveu um software para facilitar o atendimento nos estabelecimentos ligados ao programa Farmácia Popular.

O Sua Receita Digital é uma ferramenta que traz agilidade no atendimento aos beneficiários do programa, garante segurança na conferência de documentos pelos estabelecimentos e facilita a comprovação da autenticidade da documentação, fundamental para assegurar que não haja fraudes no processo, já que os arquivos ficam disponíveis para auditoria do Governo Federal, por meio do Ministério da Saúde.

O Sua Receita Digital automatiza três funcionalidades fundamentais para gerar as vendas no Farmácia Popular: digitaliza os documentos, verifica a assinatura com o documento original e preenche o questionário do órgão de controle.

O software ficou pronto em apenas nove meses e teve um investimento total de R\$ 437 mil, sendo R\$ 241 mil recursos não-reembolsáveis da EMBRÁPII. Desde outubro, todas as lojas Drogarias Pacheco e Drogaria São Paulo (DPSP) já vêm trabalhando com a nova tecnologia para os atendimentos ligados ao programa Farmácia Popular.

### Chip novo e grátis

Clientes da TIM no Ceará e na Paraíba estão sendo convidados por mensagens de sms da companhia a fazerem a troca de chips 3G por 4G gratuitamente nas lojas do North Shopping Sobral, Shopping Iguatemi Fortaleza e Shopping Patio Altiplano. A ação permanece no ar até o dia 30 de novembro, com o objetivo de esclarecer os clientes da TIM sobre a necessidade da substituição do dispositivo para que possam ter melhores experiências de navegação, por meio da rede de quarta geração. Na Paraíba, a cobertura de 128 municípios e o alcance de 89% da população urbana, mantém a operadora na liderança de abrangência da rede 4G no Estado.

### Aviação

A Bianch Pilot Shop, maior loja do Brasil especializada em produtos e artigos para pilotos, estudantes e aficionados por Aviação, anunciou a Black Week Bianch Pilot Shop, com descontos de até 50% para compras no e-commerce da empresa (<https://www.bianch.com.br>). São mais de três mil produtos, entre livros e cursos online, maquetes, headsets, joysticks, uniformes, camisetas e bonés, objetos de decoração, capinhas para celular, GPS para aviadores e até cockpit para simulação aérea no PC. Os descontos variam de 20% a 50%, com frete gratuito para compras acima de R\$ 100. Camisetas, headsets e material didático de Aviação estão entre os itens mais quentes da promoção. Alguns headsets, por exemplo, podem sair até R\$ 2000 mais baratos.

### Convite I

Estarei em São Paulo a convite da Intel, no próximo dia 28, para conhecer os detalhes dos primeiros dispositivos equipados com a nona geração de chips da empresa, que chegam em breve ao mercado nacional.

### Convite II

No dia 29, visito a Intelbras em Florianópolis para conhecer o novo OLT 100% nacional e visitar fábrica para ver o produto sendo fabricado.

### Convite III

No dia 6/12, estarei em Nova Iorque, a convite da SAP, para o SAP Partner Business Forum. O evento vai abordar como as novas tecnologias estão transformando negócios em empresas inteligentes, com foco em PMEs.