

HÁBITOS & VÍCIOS

Álcool e tabagismo

Tabagismo e álcool - Devemos rever a nossa tolerância?

Responda rapidamente: por que é tão difícil para a maioria das pessoas largar o cigarro e/ou o abuso de álcool?

Podemos começar pelas substâncias contidas em ambos que facilitam a dependência química, com destaque para a nicotina no tabaco. Porém, há diversos outros fatores que envolvem a questão. Além da sensação de prazer, uma das maiores influências é a cultura que está associada a elas.

Este é justamente o início do problema. Não é raro termos conhecido um parente, amigo, colega de trabalho ou pessoas do mundo artístico que sofram ou tenham sofrido pelos males do uso contínuo do tabaco e álcool. Mesmo com muitos tristes exemplos, o seu consumo ainda é muito alto, sobretudo entre os jovens.

Vamos abordar estes problemas e conferir como amenizá-los? Leia a seguir!

O enfoque correto: drogas sociais e vícios

O cigarro já foi visto como algo praticamente inofensivo e juntamente com o álcool, fez parte de uma cultura de glamour. O mundo do showbiz/publicitário (em certa medida, aquilo que muitos de nós consumimos - propagandas, filmes, matérias sobre celebridades) ainda vende uma imagem de sucesso associada ao consumo de álcool e tabaco.

Muito embora haja proibição para a veiculação comercial de produtos com tabaco há diversos anos nas mídias de massa, ainda é difícil quebrar uma imagem que foi construída (e ainda é) durante décadas e mais décadas.

Rebeldia, sensação de desafiar o perigo e as regras são motivações que mexem com o ser humano. O tabaco e o álcool sempre flertaram com essas características. Portanto, podemos chamá-los sem medo de drogas sociais, pois são livremente vendidos, fazem parte do cotidiano, sendo aceitas socialmente.



Tudo isso leva aos seguintes dados:

- O CISA - Centro de Informações sobre Saúde e Álcool trouxe em 2019 a PNS (Pesquisa Nacional de Saúde) do IBGE, apontando aumento no consumo semanal, com índice de 26%, puxado principalmente pelas mulheres;
- Por outro lado, o número de fumantes caiu expressivamente ao longo dos últimos 30 anos no país, muito em função de campanhas de conscientização e restrição publicitária. A mesma PNS de 2019 revelou, assim, 12,6% da população adulta brasileira.

As consequências: doenças decorrentes

É de conhecimento geral que o uso de tabaco (inclusive charuto, cachimbo e os populares atualmente narguilé e vape - cigarro eletrônico) e álcool podem facilmente se transformar em vício e trazer importantes prejuízos à saúde.

Mas qual é a real gravidade e os principais males?

A renomada publicação científica The Lancet constatou 7,7 milhões de óbitos no planeta em 2019 devido ao tabagismo. Ainda, concluiu que 89% dos novos fumantes tornaram-se dependentes na idade de 25 anos. Pela ordem, as doenças mais frequentemente associadas ao volume de mortes: isquemia cardíaca, doença pulmonar obstrutiva crônica, câncer da traqueia, brônquios e pulmão e AVC.

Já o consumo frequente de álcool está diretamente ligado a males como gastrite, cirrose, hepatite alcoólica, comprometimento do cérebro, desnutrição (sobretudo na adolescência), doenças emocionais, osteoporose e câncer. De acordo com a OMS, a ingestão de álcool por indivíduo no Brasil foi de 8,9 litros em 2016, superior à média mundial (6,4l). Complementando, o número anual de mortes/álcool no mundo foi de 3,3 milhões.

Os perigos dos efeitos do álcool em diferentes volumes no comportamento também não podem ser desprezados. A ilusória sensação de poder por conta do estado de alteração de consciência e a ligeira diminuição dos reflexos é uma combinação explosiva que causa principalmente:

- Acidentes de trabalho no manuseio de máquinas que demandam total atenção;
- Mau julgamento diante de situações diversas de perigo;
- Acidentes de trânsito: levantamento da ONU de 2020 afirma que 1,35 milhão de pessoas são vítimas fatais nas ruas todos os anos;
- Violência doméstica (como um facilitador em pessoas com predisposição para cometer tais atos).

As consequências: doenças decorrentes

Uma reação em cadeia ou efeito dominó "do bem" pode ser responsável por grandes mudanças. Em casos mais graves de dependência química, há tratamentos para auxiliar no abandono da substância e posterior recuperação. Porém, o fator mais decisivo é sem dúvidas a mudança de mentalidade. E para dar suporte a essa transformação, que tal criar novos bons hábitos?

O novo estilo de vida vai sustentar o desejo por mudanças e trazer objetivos diferentes. Até porque vida ativa e dependência por essas substâncias não combinam.

Falta ânimo e fôlego para o esporte e atividades, além do dependente crônico compor com mais frequência a estatística de faltas no trabalho. A chamada ressaca demanda uma recuperação ativa do organismo, resultando em dores, náuseas e falta de disposição.

Como sabemos, o vício pode arruinar a vida de uma pessoa, bem como de sua família, uma vez que traz sofrimento e desestruturação. Até o fumo passivo é uma questão delicada, envolvendo temas como respeito e valorização do outro. Inclusive, os mais próximos têm papel vital na recuperação, aliados à força de vontade e eventual auxílio médico.

A perda de perspectiva do doente pede metas pequenas mas progressivas, como parar de fumar aos poucos e implementar hobbies e hábitos novos, que ocupem o tempo e tragam prazer. Caminhadas, leitura, esportes com os amigos são bons exemplos.

Pode-se também descobrir novos interesses, como a gastronomia e passar a apreciar drinks não alcoólicos.

Geralmente, o vício é uma fuga.

Por isso, o dependente precisa de acolhimento e propósito. Como vimos, são infinitas as possibilidades para uma vida plena e ativa.

É certo que muitos já cometeram alguns deslizes. Queremos chamar a atenção quando isso se torna um hábito, um estilo de vida perigoso para a saúde e para as relações. Ensine aos filhos, eduque e mostre todos os malefícios do abuso do álcool e do tabagismo. Está mais do que provado que minam a qualidade de vida e causam quadros de doença praticamente irreversíveis.

Viva a vida longe dos vícios. Em vez disso, procure promover hábitos saudáveis!

