

1. ALGUNS DADOS IMPORTANTES

- i) A OMS estima-se que haja 1bilhão de fumantes no mundo.
- ii) No mundo, aproximadamente 47% de homens e 12 % de mulheres são fumantes.
- iii) Brasil está no quarto lugar na produção de tabaco bruto e no primeiro lugar na exportação de tabaco bruto.
- iv) Cada 10 segundos alguém morre devido às complicações do uso de fumo.
- v) Das pessoas que começam a fumar na adolescência e continuam fumando durante suas vidas adultas, 50% morrerão de doenças secundárias ao fumo (metade dessas na meia idade - 35 a 69 anos – e a outra metade na terceira idade - > 69 anos. (R.Peto – médicos ingleses – seguimento de 40 anos).
- vi) Apenas 42% de fumantes com 20 anos de idade estarão vivos aos 73 anos, comparados com 78% de não fumantes.
- vii) Em países industrializados, 25% de todas as mortes entre homens adultos são causadas pelo fumo.
- viii) No Brasil 39,9% dos homens e 25,4% das mulheres são fumantes (mundialmente no 50º e 24º lugares, respectivamente).
- ix) Uma estimativa da OMS é que no ano 2020 haverá 10 milhões de mortes por ano devido ao fumo.

2. O PADRÃO DE CONSUMO DE CIGARROS E A “CARREIRA” DOS FUMANTES

- i) A maioria dos fumantes começa a fumar durante a adolescência, geralmente entre 11 e 15 anos.
- ii) 95% dos fumantes masculinos e 85% dos femininos, começaram a fumar antes dos 21 anos.
- iii) 90% das crianças que fumam 2 ou mais cigarros, se tornarão fumantes persistentes.
- iv) Dentro de 1 a 2 anos após começar a fumar, a maioria dos jovens fumantes tentarão parar de fumar, geralmente sem sucesso.
- v) Apenas 1 em cada 3 fumantes consegue para de fumar completamente antes dos 60 anos de idade.
- vi) Somente 5% de fumantes fumam 5 ou menos cigarros por dia.
- vii) A média do número de cigarros fumados por dia é 20 (um cigarro cada 50 minutos).
- viii) Um cigarro tem em média 1,3mg de nicotina. O fumante consegue manter o nível plasmático de nicotina em torno de 30 a 40 ng/ml.
- ix) Mesmo diminuindo o número de cigarros fumados por dia, este nível mantém-se, pois o fumante acaba ajustando a quantidade de fumaça inalada (inconscientemente).
- x) A maioria de fumantes diz que quer parar de fumar – ou seja, fumar é um comportamento distônico (ou o que se chama de dissonância).
- xi) Entre pacientes dependentes de álcool e outras substâncias, 74% falam que seria tão difícil largar o cigarro quanto a substância que está abusando; 57% dizem que seria mais difícil largar o cigarro. 45% de usuários de cocaína falam que a fissura para fumar cigarro é tão forte quanto a fissura para usar a própria cocaína.

3. O CONCEITO DE DEPENDÊNCIA

O conceito de dependência de álcool foi descrito em 1976 por Edwards e Gross, e tinha 7 componentes:

- i) tolerância
- ii) abstinência repetida
- iii) alívio da abstinência com álcool
- iv) uma compulsão para beber
- v) o álcool acaba tendo cada vez mais importância na vida do dependente
- vi) estreitamento do repertório do beber
- vii) reinstalação do padrão de abuso de álcool após um período de abstinência (recaída).

Estes conceitos formaram a base dos critérios da **Síndrome de Dependência de Substâncias da CID-10 e DSM IV**:

DSM-IV

1. Tolerância;
2. Abstinência;
3. A substância é usada em grandes quantidades, ou por período maior do que o intencionado;
4. Um desejo persistente ou esforço sem sucesso de diminuir ou controlar a ingestão da substância;
5. Grandes períodos de tempo utilizados em atividades necessárias para obter a substância, usá-la ou recuperar-se dos seus efeitos;
6. Reduzir ou abandonar atividades sociais, recreacionais ou ocupacionais por causa do uso da substância;
7. Uso continuado da substância, apesar do conhecimento de ter um problema físico ou psicológico persistente ou recorrente que tenha sido causado ou exacerbado pela substância.

CID-10

1. Tolerância;
2. Abstinência;
3. Dificuldade em controlar o comportamento de consumir a substância em termos de início, término ou níveis de consumo;
4. Um desejo forte ou senso de compulsão para consumir a substância;
5. Abandono progressivo de prazeres ou interesses alternativos em favor do uso da substância psicoativa; aumento da quantidade de tempo necessário para obter ou tomar a substância ou recuperar-se dos seus efeitos;
6. Persistência no uso da substância a despeito de evidência clara de conseqüências nocivas.

Fagerström Test of Nicotine Dependence

1. Depois de quanto tempo, após acordar, você acende o primeiro cigarro do dia?
(a) Menos de 5 min. (b) 6 a 30 min. (c) 31 a 60 min. (d) mais de 60 m.
3 2 1 0

2. Qual o cigarro do dia que você considera seria mais difícil de largar?
(a) o primeiro da manhã (b) qualquer um
1 0

3. Você fuma mais freqüentemente (ou mais cigarros) no período de manhã do que no resto do dia?
(a) sim (b) não
1 0

4. Você fumaria se estivesse doente a ponto de ficar de cama a maior parte do dia?
(a) sim (b) não
1 0

5. Atualmente quantos cigarros você fuma por dia?
(a) menos de 10 (b) de 10 a 19 (c) de 20 a 30 (d) mais de 31
0 1 2 3

6. É difícil ficar sem fumar em locais proibidos, assim como igrejas, bibliotecas e cinemas?
(a) sim (b) não
1 0