

TABACO E PULMÃO: UMA RELAÇÃO DIFÍCIL



MARIA DA GRAÇA FREITAS

Especialista em Pneumologia
Hospital da Luz

“SRA. DRA. será que o tabaco me está a fazer mal?”

“Será que tenho uma DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica) ou um cancro do pulmão?”

Estas perguntas são sistemáticas. São feitas por fumadores de todos os escalões etários - jovens, de meia-idade, mais idosos. Transparecem sempre muita ansiedade, tanto no modo como as colocam, como quando respondem às minhas questões posteriores:

“Fuma há quanto tempo?”

“Quantos cigarros por dia?”

“Quais os sintomas? Tem tosse, expectoração? Sensação de dificuldade respiratória ou cansaço, por exemplo quando sobe escadas ou quando pratica exercício?”

E por aí fora, vou inquirindo sobre sintomas e sinais que indicem o diagnóstico de uma bronquite crónica (por exemplo, tosse e expectoração persistentes durante pelo menos 3 meses no ano, nos últimos dois anos) ou de uma neoplasia do pulmão (por exemplo, tosse, expectoração raída de sangue, pneumonias de repetição, dor torácica, perda de peso).

Muitas vezes, o fumador já traz consigo resultados de exames de diagnóstico que então analiso. Nesta altura, faz-se silêncio; depois, novamente a pergunta:

“Sra. Dra. já tenho um cancro do pulmão?”

Felizmente, a resposta é, em geral, negativa.

Procuo então estabelecer com o fumador um compromisso para um programa de desabitação tabágica. Da parte do fumador, passa a existir uma nova motivação que tem uma contribuição decisiva para ultrapassar a dependência.

Então, se é fumador, sabe se está motivado para deixar de fumar? Tem alguma noção sobre o seu grau de dependência da nicotina?

Se gostava de terminar essa relação difícil que paulatinamente irá afectar a sua saúde comece por responder aos dois testes seguintes:

Avaliação da motivação para deixar de fumar (Teste de Richmond)

1) Gostava de deixar de fumar se o pudesse fazer com facilidade?

Sim - 1 Não - 0

2) Quantifique o seu interesse em deixar de fumar

Não tenho interesse (0) Ligeiro (1) Moderado (2) Intenso (3)

3) Vai tentar deixar de fumar nas duas próximas semanas?

Não de certeza (0) Talvez não (1) Talvez sim (2) Sim de certeza (3)

4) Tem possibilidade de ser um ex-fumador nos próximos 6 meses?

Não de certeza (0) Talvez não (1) Talvez sim (2) Sim de certeza (3)

Pontuação obtida e significado:

0-6 motivação baixa
7-9 motivação moderada
10 motivação elevada

Avaliação da dependência da nicotina (Teste de Fagerström)

1 - Quanto tempo depois de se levantar fuma o 1º cigarro?

Primeiros 5 min. (3) 6-30 min. (2) 31-60 min. (1) Mais de 60 min. (0)

2 - Tem dificuldade em não fumar nos locais em que é proibido?

Sim (1) Não (0)

3 - Qual é o cigarro que mais o satisfaz? O 1º da manhã (1). Qualquer outro (0)

4 - Quantos cigarros fuma por dia?

-10 (0) 11 - 20 (1) 21 - 30 (2) +31 (3)

5 - Fuma mais no começo do dia?

Sim (1) Não (0)

6 - Fuma mesmo quando está doente?

Sim (1) Não (0)

Pontuação obtida e significado:

0 a 2 - não é dependente da nicotina.
3 a 4 - é ligeiramente dependente da nicotina.

5 a 6 - é moderadamente dependente da nicotina.

7 a 10 - é forte ou muito fortemente dependente da nicotina.

Deixar de fumar tem por base uma forte motivação. Nesta motivação reside a chave do sucesso dos programas de desabitação tabágica.

A Organização Mundial de Saúde prevê que em 2020 o tabaco se torne a maior causa de mortalidade e invalidez, causando mais mortes que a tuberculose, VIH, mortalidade infantil e acidentes de viação.