



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Regina Reinaldin – Doenças ligadas ao tabaco

Que o cigarro faz mal, todos sabemos. Em algumas situações, o cigarro pode prejudicar muito mais e até mesmo matar. Durante a gravidez, é importante que a gestante não consuma nenhum tipo de tabaco ou fumo e também evite ficar perto de quem consome, pois isso pode afetar a saúde dela e, principalmente, do bebê. Para falar sobre isso, convidamos Regina Reinaldin, Enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança:



Entrevistado: Regina Reinaldin
Enfermeira da Coordenação Nacional da
Pastoral da Criança

Por que as pessoas fumam?

Muitas pessoas começam a fumar por influência da mídia, porque acham que é moda, um charme fumar. Começam a fumar também para se sentirem aceitas em determinados grupos, em uma espécie de auto-afirmação. Algumas pessoas começam a fumar por imitação dos pais, irmãos, personagens famosos e amigos.

Quais são os benefícios de parar de fumar?

O ritmo cardíaco e a pressão arterial voltam ao normal em 12h sem fumo; o nível de monóxido de carbono do sangue cai pro normal no período entre 2 e 12 semanas; a circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta entre 1 e 9 meses; a tosse e a falta de ar diminuem em 1 ano; o risco de desenvolver doenças do coração cai pela metade em 5 anos; o risco de ter um acidente cardio-vascular é reduzido ao de um não fumante em 10 anos; o risco de câncer de pulmão cai pela metade em comparação ao de um fumante; o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, colo de útero e pâncreas também diminuem.

Quais são as principais doenças causadas pelo fumo?

São mais de 50 tipos de doenças. Aumento de ritmo cardíaco, infarto agudo do miocárdio, derrame cerebral, angina, elevação do colesterol ruim, menopausa precoce, infertilidade do homem, gastrite, úlceras gástricas, enfisema pulmonar, bronquite crônica, todo tipo de doença respiratória. O tabagismo é responsável por 90% das mortes por câncer de pulmão, boca, laringe, estômago, lábios, entre outros.

O que tem dentro do cigarro?

O cigarro contém cerca de 4.720 mil substâncias tóxicas, sendo que 68 delas provocam câncer. As mais conhecidas são: nicotina, que gera dependência; monóxido de carbono e alcatrão; amônia, que é usada em produtos para desinfetar banheiros; arsênio; cianeto, que foi usado em câmaras de gás durante a Segunda Guerra Mundial; o butano e a naftalina, produtos que usamos para matar traças e baratas.

Quais as consequências mais comuns do uso do cigarro durante a gravidez?

Ter um aborto espontâneo, defeitos genéticos no bebê, nascimento prematuro ou ter bebê com baixo peso, morte súbita, alergias e infecções respiratórias, deslocamento da placenta e complicações gerais na gravidez.

Por quê o cigarro na gravidez é tão prejudicial para o bebê?

Existe maior risco da gestante desenvolver problemas na gravidez, tais como a trombose, que é uma reação de coágulo que pode se formar nas artérias ou nas veias, e pode se formar também na placenta provocando o aborto ou se soltando e acumulando em outro órgão, como pulmão ou cérebro. Tudo isso afeta diretamente o bebê, por isso é importante que a gestante evite o cigarro e locais com muita fumaça. Se a mulher é fumante e deseja engravidar, ela deve reduzir o cigarro até deixar de fumar antes da gravidez.

A mulher que fuma pode amamentar?

Não, as substâncias tóxicas do cigarro passam para o leite materno e o bebê, ao ingeri-las, pode ter dificuldades de aprendizado e um maior risco de desenvolver doenças como pneumonia, bronquite e alergias.

Que dicas você tem para a gestante parar de fumar?

A gravidez é um grande incentivo, pois a gestante já sabe o quanto o fumo faz mal para a sua saúde e para o bebê. Jogue fora todos os cigarros, peça ajuda ao serviço de saúde e converse com a sua família para que te ajudem também.

O que devem fazer as pessoas que querem parar de fumar?

Se você quer parar de fumar, comece escolhendo uma data para ser o primeiro dia sem cigarro. O Ministério da Saúde disponibiliza os medicamentos para o tratamento do tabagismo na rede do SUS.

Que ferramentas nós temos no combate ao tabagismo?

A principal ferramenta é a conscientização sobre a vida saudável. O Brasil é referência mundial no combate ao tabagismo e desenvolve ações por meio do Programa Nacional do Controle do Tabagismo e outros fatores de risco de câncer. Se você quiser saber mais, entre no site www.saude.gov.br ou ligue para o 136.

Entrevistada: Ir. Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Como a Pastoral da Criança orienta a gestante sobre os perigos do fumo durante a gestação?

O tabaco, especialmente o cigarro, faz muito mal para a gestante e para o bebê. A luta da Pastoral da Criança é para que a mulher não fume nem antes, nem durante, nem depois da gravidez, pois as consequências para quem fuma são muito graves. Não vamos esquecer dos fumantes passivos, especialmente os bebês, que não tem como se defender. Graças a Deus, muitas mães estão lutando para parar de fumar, uma vez que queremos que todas tenham vida e vida em abundância.