

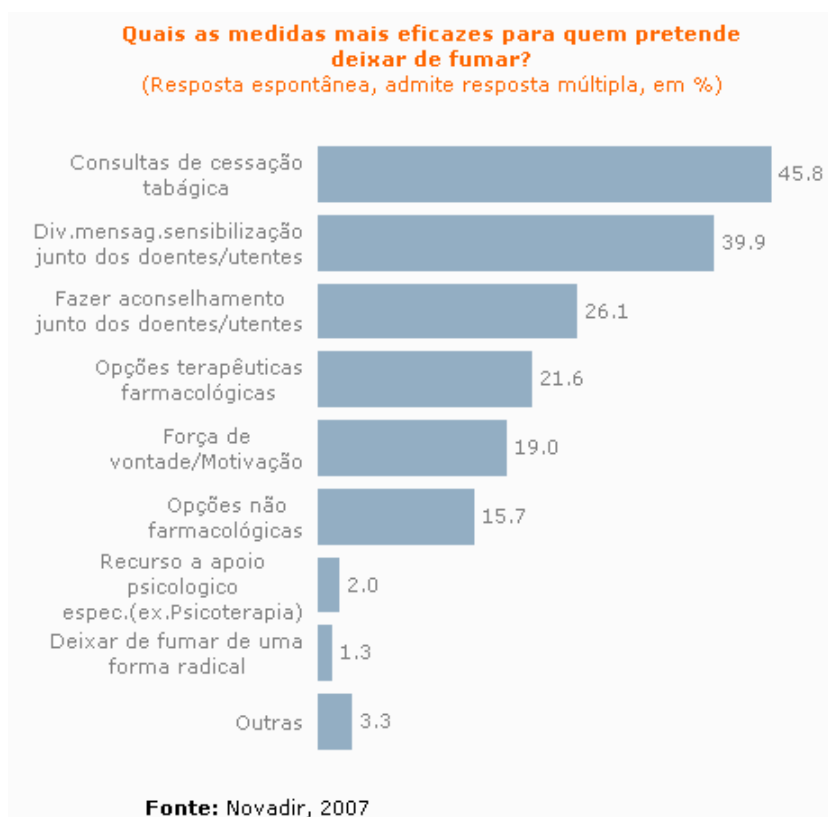
Fumar prejudica a Saúde. Quem o diz?

Sabemos que fumar é um mau hábito. Começa-se a fumar com o grupo de amigos ou os colegas de escola. Primeiro em festas, depois nos intervalos mais longos das aulas, por último já fora da escola nas brincadeiras de grupo. E sempre às escondidas dos pais!

Tempos depois, um par de anos transcorridos, fuma-se por qualquer razão e em qualquer ocasião. Mas todos a quem se questiona sobre os malefícios do tabaco sabem – saberão? – que é o responsável por cancro do pulmão, cancro da língua e da faringe, DPCO (doença pulmonar crónica obstrutiva), menopausa precoce, aceleração da osteoporose, agravamento de situações como a diabetes mellitus, alterações do metabolismo dos lipídios, enfarte agudo do miocárdio... Para além do envelhecimento da pele, unhas amareladas, cabelo quebradiço, odor desagradável... É uma lista interminável de situações de doença desencadeadas pelo mau hábito de fumar. Em oposição, só há vantagens em deixar de fumar.

Mas quando questionamos alguém sobre a necessidade de mudar esse hábito, são raras as pessoas que o pretendem. Há sempre uma “**desculpa**” para não desistir de fumar:

- Estar em stress com o trabalho;
- Não ter ajuda da família;
- Aumentar de peso;
- A tentativa anterior ter sido frustrada...



Pois, mas à medida que o tempo passa acumulam-se no organismo alterações suficientes para desencadear uma doença. Aí, o espanto é tão grande que se jura a pés juntos ir abandonar o hábito. Será útil, certamente, mas porquê agora?

- Convido-vos a um desafio: participar na colheita de testemunhos de pessoas que abandonaram o hábito de fumar devido a um problema de saúde.

Só é preciso uma folha de papel e lembrar alguém – um familiar, um amigo, um vizinho, um colega – que tenha um problema de saúde relacionado ao tabaco. Depois é escrever o nome, a idade, o problema de saúde e a razão do abandono do tabaco. Por fim entregar no secretariado da área 2 da USF do Monte da Caparica ao nosso cuidado.

No próximo Boletim Informativo daremos conhecimento do resultado da vossa colaboração.

Estamos convencidos de que vos iremos surpreender.

Maria Teresa Aguiar

Consulta de cessação tabágica

(em execução)