

Capítulo 1

Por que as pessoas continuam a fumar?

Junkie, burn-out, viciado, usuário de drogas, bêbado, alcoólatra, tabagista

Para algumas pessoas, o termo *tabagista* trata-se apenas de um eufemismo que não deve ser comparado a síndromes consideradas degradantes. Contrariamente a esta crença, a dependência da nicotina pode ser tão forte e mortal quanto qualquer uma destas condições. De fato, o número total de pessoas que morrem todos os anos devido a estas outras condições combinadas não ultrapassa o número de mortes prematuras associadas ao tabagismo.

Até tempos recentes, a idéia de a nicotina ser uma substância que causa dependência fisiológica era motivo de controvérsias entre a comunidade médica mundial. Para que uma droga seja considerada viciante, ela deve atender a certos critérios. Primeiramente, deve causar abstinência física como consequência da cessação do consumo. A síndrome de abstinência de nicotina é um fato muito bem documentado e comprovado.

Em segundo lugar, a tolerância pela droga tende a desenvolver-se, de modo que doses cada vez maiores tornam-se necessárias para que os mesmos efeitos desejados sejam obtidos. Os fumantes se familiarizam a este fenômeno na medida em que o consumo de cigarros gradualmente avança do uso esporádico e ocasional para a necessidade do consumo diário de um ou mais maços.

O terceiro critério é o de que uma substância que cause dependência torne-se uma necessidade total de consumo para o usuário, geralmente resultando no que a sociedade considera como comportamento anti-social. Muitos defendem que o consumo de cigarros falha ao cumprir este requisito. É verdade. A maioria dos fumantes não recorre a comportamentos desviantes para manter sua dependência, isso porque conseguem facilmente obter o complemento total de cigarros que necessitam para satisfazer o vício. Porém, quando fumantes são privados do fácil acesso ao cigarro, a situação torna-se completamente diferente.

Durante a II Guerra Mundial, nos campos de concentração na Alemanha, os prisioneiros não recebiam comida suficiente para que suas exigências calóricas mínimas fossem supridas. Eles, literalmente, morriam de fome. Uma prática comum entre prisioneiros fumantes era trocar seus escassos suprimentos alimentícios, dos quais suas vidas dependiam, por cigarros. Ainda nos dias de hoje, em países subdesenvolvidos, como Bangladesh, pais com filhos famintos trocam alimentos essenciais por cigarros. Este comportamento não é normal.

Durante as “clínicas para parar de fumar” que realizo, inúmeros participantes admitem procurar por bitucas de cigarro que ainda proporcionem alguns tragos em cinzeiros, no lixo e, quando necessário, em calhas, quando seus suprimentos se esgotam, seja por descuido ou devido a imprevistos. Para eles, é repugnante pensar que realizaram um ato tão grotesco como este. Porém, muitos têm consciência de que se estivessem fumando e se deparassem novamente com este tipo de situação, seriam plenamente capazes de repetir o repulsivo incidente.

A nicotina é uma droga. A nicotina causa dependência. E se você permitir, ela poderá se tornar mortal. Leve isto em consideração quando você desejar um cigarro. Um trago pode reforçar e, de fato, na maioria dos casos, reforçará o vício. Não corra este risco. Lembre-se: **NUNCA MAIS DÊ OUTRO TRAGO!**