

Tenho cancro do pulmão — seria benéfico parar de fumar?



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Descobrir-se que se tem cancro do pulmão pode ser muito perturbador. Se fumar, existem verdadeiros benefícios em parar. Por exemplo:

- o tratamento do cancro é mais seguro para si;
- pode prever uma melhor resposta ao tratamento; e
- a longo prazo, reduzirá a probabilidade de voltar a ter cancro.

Estes benefícios são um acréscimo às melhorias que sentirá no coração, pulmões e na saúde em geral.

Porque é que fumar é tão problemático?

O fumo do tabaco é o material mais tóxico a que as pessoas estão regularmente expostas. Mesmo níveis baixos de tabagismo, assim como o tabagismo passivo, são particularmente nocivos para quem tem cancro do pulmão, tanto durante o tratamento quanto depois.

O fumo contém mais de 7000 produtos químicos tóxicos e estes venenos entram no sistema muito facilmente através dos pulmões. Alguns dos venenos incluem arsénico, butano (gás de isqueiro), formaldeído (utilizado para preservar corpos), acetona (removedor de vernizes e decapante) e metanol (combustível de foguetes).

Não existe um nível seguro de exposição e fumar tabaco é muito prejudicial, seja de que forma for — cigarros, cachimbos ou narguilé.

Quais os benefícios de parar de fumar?

Parar de fumar é benéfico para todos. É ainda mais importante se tiver cancro do pulmão e estiver a iniciar tratamento, como cirurgia, quimioterapia e radioterapia.

Fumar danifica diretamente o ADN (ácido desoxirribonucleico), o esquema genético que controla o nosso desenvolvimento e as funções do corpo.

O fumo do tabaco também contém níveis elevados de monóxido de carbono. Combinado com alguns dos outros produtos químicos, pode aumentar a falta de ar, fazê-lo sentir-se mal e impedir que durma bem.

Também estreita os vasos sanguíneos, o que reduz a quantidade de fármaco de quimioterapia que atinge as células.

O monóxido de carbono substitui o oxigénio no sangue, o que pode retardar uma eventual cicatrização e reduzir a eficácia de tratamentos como a radioterapia. Muitos dos fármacos utilizados para gerir os efeitos secundários dos tratamentos e os sintomas de cancro não atuam com a mesma eficácia devido ao monóxido de carbono e aos outros químicos do tabaco.

Portanto, o tratamento é mais seguro e funciona melhor em quem conseguir parar de fumar.

De uma forma mais geral, os sintomas e a qualidade de vida melhoram ao parar de fumar mesmo quando o cancro do pulmão está em fase mais avançada.

Ter cancro do pulmão e receber tratamento pode ser muito desgastante. Tudo isto exerce também tensão no corpo, o que pode aumentar o risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral, além de ser mais provável contrair infeções pulmonares graves. Parar de fumar também ajuda a reduzir estes riscos.

Tempo desde que deixou de fumar e benefícios na saúde

3 horas — a frequência cardíaca e a pressão arterial diminuem, reduzindo a tensão no coração.

12 horas — o nível de monóxido de carbono no sangue diminui, recuperando o valor normal, o que aumenta a capacidade do sangue de transportar oxigénio.

4 semanas — as feridas saram melhor, reduzindo em 90% a probabilidade de uma ferida infetar.

12 semanas — a circulação melhora e a probabilidade de sofrer ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais começa a reduzir.

1-9 meses — a tosse e a falta de ar diminuem, reduzindo o risco de infeções pulmonares.

1 ano — o risco de doença cardíaca coronária é cerca de metade do de um fumador.

Vejo os benefícios e quero parar — o que me ajudará?

Informe-se ao máximo sobre as opções. Pense noutras formas de obter nicotina que não envolvam a queima de tabaco, evite o que normalmente o leva a fumar e estabeleça objetivos diários viáveis.

Há muitos mais fumadores que conseguiram parar de fumar do que os que continuam a fazê-lo. É algo possível!

As pessoas que lhe são próximas e outras que o acompanhem, incluindo médicos e enfermeiros, irão certamente ajudá-lo e incentivá-lo.

A maioria dos fumadores depende de alguma forma da nicotina no fumo. A nicotina é tão viciante quanto a heroína e a cocaína. Além disso, a indústria do tabaco adiciona produtos químicos para aumentar a captação de nicotina e sabores como mel, açúcar, caramelo e mentol para que as pessoas continuem a fumar (e a gostar mais com isso).

O problema não é só a nicotina. O processo de fumar torna-se um hábito ou rotina. Poderá sentir uma maior vontade de fumar em determinados lugares ou com certas pessoas, ou quando faz coisas específicas. Ao tentar parar, é boa ideia ter um plano:

- Tente não fumar em casa nem no carro.
- Faça sempre de modo a encontrar-se com amigos em sítios em que não seja permitido fumar.
- Conte aos seus amigos e familiares que está a parar de fumar para ajudar no seu tratamento e que gostaria que o apoiassem e incentivassem.
- Peça aos seus amigos e familiares que não lhe ofereçam cigarros nem fumem ao pé de si. Sugira-lhes que parem de fumar consigo. Ter um amigo a lutar pelo mesmo ajuda-o a motivar-se.

Poderá apenas precisar de aconselhamento da equipa que o acompanha em relação ao cancro do pulmão com ou sem, por exemplo, adesivos de substituição de nicotina ou pastilhas elásticas. Se já utilizar cigarros elétricos, informe a sua equipa médica, uma vez que poderá ser preciso ajustar a sua utilização

durante o tratamento.

Falar com um especialista que o aconselhe pode ajudá-lo mais, em particular se já tiver tentado parar no passado sem sucesso. Alguns medicamentos também podem ajudar a controlar a ansia de fumar. Pergunte ao seu médico ou enfermeiro qual a melhor opção para si.

Devo informar o meu médico ou cuidadores de que fumo?

Muitas pessoas preocupam-se com isto. Todavia, médicos e enfermeiros sabem quão viciante é fumar e quanto esta prática é promovida. Não o culparão por ter cancro do pulmão que possa ter sido provocado por fumar ou pelo facto de ainda não ter conseguido parar de fumar.

Médicos e enfermeiros especialistas em cancro do pulmão e outros profissionais envolvidos no seu tratamento e cuidados tratam todos de forma igual. Se perguntarem se fuma ou se já fumou, não é para julgá-lo. É porque podem precisar de fazer exames extras para garantir que recebe o melhor tratamento.

Ao dizer-lhes que ainda fuma ou que começou a fumar novamente, serão mais capazes de apoiá-lo e tratá-lo, e, com a sua permissão, podem encaminhá-lo para um especialista de cessação tabágica.

Resumo

Parar de fumar é benéfico para a sua saúde. Qualquer pessoa com cancro responderá melhor aos efeitos dos tratamentos e lidará melhor com eles se não fumar. Ajudá-lo-á a evitar novas doenças, incluindo novos cancros, doenças cardíacas e pulmonares e a reduzir o risco de sofrer um acidente vascular cerebral. Prestadores de cuidados de saúde no mundo inteiro estão empenhados em ajudar as pessoas a parar de fumar e nunca houve tantas opções para ajudá-lo a ser bem-sucedido.

Encare um dia de cada vez, tome consciência do que mais o estimula a fumar e do que funciona consigo.

Sobretudo, *continue!*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Tenho cancro do pulmão — seria benéfico parar de fumar?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Este folheto informativo foi elaborado pelo secretariado da Global Lung Cancer Coalition (GLCC) e revisto por especialistas em cancro do pulmão. Para obter mais informações sobre os serviços de apoio e informativos disponíveis no seu país, aceda a www.lungcancercoalition.org Versão 1.0 — julho de 2017.