

O Tabaco, exercícios aeróbicos, corridas e o Coração

“Correndo do cigarro, se livrando do pigarro,

Sorvendo água de jarra, curtindo canto da cigarra.”

Dia Nacional de Combate ao Fumo – 29 de agosto de 2018

Alberto José de Araújo, MD, PhD

Núcleo de Estudos e Tratamento do Tabagismo – IDT/HUCFF – UFRJ

Membro das Comissões de Tabagismo da AMB e SBPT

Membro da Comissão de Drogas Lícitas & Ilícitas do CFM

Poeta e contista, site: www.ajaraujo.com.br

Parte 1: Correndo do cigarro, se livrando do pigarro!

As pessoas que realizam caminhadas ou corridas regulares têm efeitos imediatos no seu estado de humor. Este fato tem sido documentado na literatura médica, através de estudos que relacionam a capacidade física a testes psicométricos. Esta informação é muito importante para a pessoa que pensa em deixar de fumar, mas teme em ficar deprimida.

Há evidências clínicas que as pessoas que correm são menos propensas a ter episódios de depressão, ansiedade e hipocondria. Em geral, as caminhadas e as corridas provocam um aumento progressivo da autoestima, do bem-estar físico e mental e, por consequência da forma de encarar os problemas da vida.

Isto tem a ver com a direção que daremos à nossa vida. E, claro que se relaciona com as escolhas e as decisões que tomamos.

No caso do cigarro, a ambivalência (querer deixar de fumar versus seguir fumando) tão presente no fumante, a qual leva a que permaneça em uma situação de conflito permanente, pois 80% sabem dos riscos de continuar fumando, todavia nem sempre alcançam os benefícios futuros da parada.

O desafio de superar esta ambivalência, sem dúvida, pode começar através da mobilização do indivíduo por uma melhor qualidade de vida.

Fumar é incompatível com este sentido dado à existência, mais cedo ou mais tarde a chance de ocorrer um evento agudo, p. ex., infarto ou derrame cerebral ou crônico (enfisema e doença isquêmica coronariana), é grande.

E quando falamos em qualidade de vida pensamos de imediato em alimentação equilibrada, boa higiene do sono, redução da carga de trabalho e do estresse e, acima de tudo, um melhor condicionamento físico e mental, dentre outros fatores.

E onde podemos buscar este equilíbrio tão necessário a um melhor funcionamento do nosso organismo?

Certamente, a prática de exercícios físicos regulares permitirá alcançar este equilíbrio, integrando-se às demais medidas necessárias a uma real mudança do estilo de vida.

O exercício também libera endorfinas que podem combater a ansiedade e o mau humor associados à abstinência. Permanecer em atividade suporta a sua saúde e bem-estar geral, *mas também pode ser uma distração eficaz contra os desejos de fumar*. Reserve tempo para um exercício diário regular, além da caminhada, a corrida, esteira ou bicicleta ergométrica, natação, ou ainda práticas relaxantes de Yoga, Mindfulness, etc.

Caminhar e correr auxilia nesse sentido, pois durante o exercício é liberado um hormônio chamado endorfina que causa bem-estar nas pessoas, fazendo com que a dependência da nicotina diminua.

O tempo de recuperação do fôlego é individual, mas o importante é não deixar de fazer exercícios. A circulação então melhora consideravelmente, mantendo limpos os canais do corpo das impurezas que podem se acumular em decorrências de uma vida sedentária, potencializada por uma alimentação desequilibrada.

As pessoas que correm estampam uma expressão facial de felicidade. Os músculos contraem-se e relaxam em harmonia. A sensação de felicidade dos corredores irradia e contagia a quem encontram nas calçadas.

Condição Aeróbica e Prática Regular de Exercícios: visão da fisiologia do exercício

A prática de exercícios físicos é considerada como hábito saudável de vida desde tempos remotos. Há evidências científicas consistentes em relação aos benefícios do exercício aeróbico para a saúde. Ao longo de um exercício, entram em ação diversos mecanismos fisiológicos para manter a homeostasia, seja minimizando as variações de pH e das pressões parciais de O₂ e de CO₂ nos tecidos, seja dissipando o calor produzido e proporcionando substratos energéticos para os músculos.

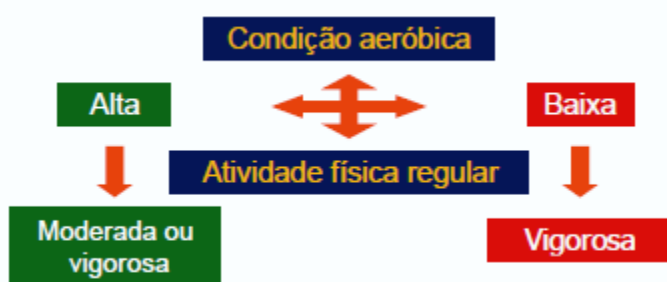
Segundo o especialista em cardiologia e fisiologia do exercício, Dr. Cláudio Gil de Araújo, *“os organismos mais capazes de lidar com as demandas de um exercício apresentam características favoráveis para a sobrevivência, fato já observado por Charles Darwin em seu clássico livro “A origem das espécies”, publicado em 1909. Estudos epidemiológicos mais recentes de diversos países confirmaram que os indivíduos com maior condição aeróbica (VO₂ máximo) tendem a ser mais longevos, com diferenças de até cinco vezes na taxa de mortalidade anual, quando se comparam os 20% com menor e os 20% com maior condição aeróbica”*.

As pessoas com melhor condição aeróbica tendem a ser também aqueles mais fisicamente ativos. O Dr. Cláudio Gil, indaga sobre *“o que é mais importante para a*

saúde, ter boa condição aeróbica ou ser fisicamente ativo?” “Enquanto é verdade que o exercício regular melhora a condição aeróbica, especialmente naqueles com valores iniciais mais baixos, boa parte dessa condição é geneticamente herdada. Certamente cada um de nós conhece alguém que, mesmo sem ser fisicamente ativo, consegue bom resultado em práticas desportivas ou até em um teste de exercício”.

Segundo o Dr. Paul Williams (Med Sci Sports Exerc 2001), a condição aeróbica do indivíduo é mais importante do que o padrão regular de exercícios para a prevenção de morte por causas cardiovasculares (diagrama 1).

Diagrama 1 – Condição aeróbica, atividade física regular e intensidade do exercício



Fonte: Physikos, 2007.

Segundo o especialista Dr. Cláudio Gil, “para quem possui baixa condição aeróbica, o exercício físico aeróbico precisa ser regular e de alta intensidade, ou seja, suplantando, eventualmente e por alguns minutos, o limiar anaeróbico (no desconhecimento desse exceder 70% do VO₂ máximo ou atribuir nota de sensação de esforço superior a 7 em uma escala de 0 a 10). Uma técnica empírica e simples para avaliar se a intensidade do exercício é apenas leve ou moderada, e não vigorosa ou alta, é constatar se o indivíduo consegue manter uma conversação ou contar em voz baixa de um a sete sem precisar interromper para respirar ou sem apresentar grande dificuldade para fazê-lo”.

Para o Dr. Cláudio Gil, “embora pareça claro que se tornar fisicamente ativo, como, por exemplo, caminhar 30 minutos na maioria dos dias, já proporciona alguns benefícios fisiológicos e clínicos, o médico deve procurar oferecer e orientar uma dose ótima de exercício físico. Assim sendo, as caminhadas com duração de 30 minutos, na maioria dos dias, muito provavelmente será uma dose insuficiente para a promoção da saúde em homem ou mulher de meia-idade. Para alcançar uma intensidade ótima, muitas vezes será necessário correr, pedalar, nadar ou participar de atividades desportivas”.

O especialista em fisiologia dos exercícios Dr. Cláudio Gil conclui em texto publicado na Physikos, 2007, “à luz das evidências parece claro que o médico deve recomendar e prescrever o exercício físico aeróbico para a promoção e a manutenção da saúde e que uma intensidade alta (ainda que eventual) parece ser mais importante do que a

duração da sessão e a frequência semanal, especialmente naqueles que possuem condição aeróbica baixa por base genética desfavorável e/ou por sedentarismo”.

Em nossa prática clínica temos exemplos de fumantes que tinham uma vida completamente sedentária e que já durante o tratamento para deixar de fumar, iniciaram conforme nossa recomendação, pequenas caminhadas, entre 30 minutos, pelo menos, três vezes por semana.

Os relatos são impressionantes, alguns se tornaram maratonistas e, nunca haviam corrido, a não ser para pegar uma condução, quase sempre com pouco fôlego, pelo excesso de monóxido de carbono que tinham no sangue.

Assim, já durante o tratamento para deixar de fumar, aliado às outras medidas terapêuticas para aumentar a motivação e minimizar os sintomas da abstinência é sumamente importante que a pessoa fumante pratique exercícios, começando com uma simples caminhada.

Afinal, quando se busca livrar-se de uma dependência tão arraigada como o tabagismo, caminhar ou correr não é um sacrifício, pelo contrário, é algo prazeroso e necessário para o fumante recuperar as forças e a alegria no viver.



Fonte: Site WikiHow, 2018 – Enfrentando a Abstinência da Nicotina

Parte 2: Manter a abstinência, correndo da nicotina

Quando se caminha, em geral, a pessoa por mais dependente que seja do cigarro não costuma fumar, isto ajuda a pessoa a permanecer durante o tempo da caminhada ou da corrida, em abstinência. E, isto é diferente de respirar aquela fumaça horrenda do cigarro com mais de 7 mil (isso mesmo!) substâncias tóxicas.

Ao respirar o ar puro, de forma ritmada, o indivíduo elimina mais rápido o monóxido de carbono (aquele gás que vem junto com a fumaça do cigarro), aumenta os níveis de oxigênio na circulação e acima de tudo, sorve o aroma da vida gentilmente disponibilizado pela natureza.

Se perguntarmos às pessoas que praticam exercícios, o que elas de imediato sentem, a primeira coisa que irão nos dizer *é que isto aumenta a qualidade de vida, faz com que se sintam melhor, mais dispostas para enfrentar o cotidiano e mais felizes.*

É uma relação de causa e efeito que cria um moto contínuo, uma atração desejável. Quando você se exercita, libera endorfinas, e isso provoca um bem-estar semelhante ao da liberação de dopamina pelo *nucleus accumbens*, região localizada na área tegmental ventral do cérebro.

A nicotina estimula tanto esta área que o indivíduo fumante vive em um estado constante de “embriaguez” por dopamina, quando os níveis da nicotina caem, este estímulo se reduz àquele nível, o que leva o indivíduo a sentir o “craving”, ou seja, uma fissura, um desejo quase incontrolável de fumar.

Então, o fumante vai acender um cigarro tornando-se escravo deste desejo para saciar o chamado por mais dopamina circulante e, assim sucessivamente, como um ritmo pendular, a cada 20-40 minutos quando cai o nível de nicotina, irá buscar um cigarro onde quer que ele esteja para aliviar a fissura.

É preciso esclarecer que o organismo de todas as pessoas, quer fumem ou não, já libera dopamina em doses adequadas (e não excessivas como no caso dos fumantes) às nossas necessidades, bem como libera as endorfinas que tanto desempenham um papel fundamental na sensação de alívio do estresse, da angústia, da tristeza quanto da euforia, alegria e felicidade. Estas substâncias se relacionam assim com a sensação de prazer e bem-estar geral.

Assim quando um fumante traga um cigarro atrás do outro para aumentar os níveis destas substâncias, ele pode obter de uma forma progressiva – ressalve-se embora não de uma forma tão intensa e rápida quanto de uma tragada que leva a nicotina em apenas 9 segundos ao cérebro – através das caminhadas ou corridas regulares doses cada vez maiores das endorfinas e dopamina que irão restaurar o equilíbrio orgânico.

Além disso, dará força para enfrentar os sintomas da falta do cigarro, em especial nas primeiras duas semanas de abstinência.

O prazer proporcionado pelas caminhadas ou corridas é indescritível, basta ver as cenas dos nossos fundistas e maratonistas, a alegria contagiante, simplicidade e uma sensação de bem com a vida que estampam.

Claro, nem precisamos chegar a tal estágio de condicionamento olímpico, mas podemos tirar proveitosas lições das experiências de outras pessoas que largaram o cigarro e seguem literalmente correndo dele e abraçando a vida na longa estrada que tem pela frente.

Há casos de pessoas que consegue sublimar a dor ao correr, o nosso medalhista de ouro – Frank Caldeira – nos jogos pan-americanos de 2007, que para superar o seu oponente principal e fundista canadense, seguiu disputando a prova de corrida no pentatlo mesmo com a torção de tornozelo, são exemplos notáveis de como a prática de atividades esportivas, particularmente as corridas podem levar um indivíduo a superar dentre outros obstáculos tangíveis, a dor.

Nos casos acima relatados além do espírito de luta, a determinação e a persistência fizeram esses atletas excepcionais dar um exemplo de autossuperação, decerto, muitas razões tinham para fazê-lo, todas movidas por uma grande autoestima.

Mas, como o organismo desses atletas reagem a tamanha exigência? Simplesmente aumentam os níveis de endorfina para que eles pudessem, aliados ao supremo esforço físico que fizeram, alcançar o objetivo a que propuseram.

Síndrome de Abstinência a Nicotina

Retornando ao caso dos fumantes, um dos benefícios de caminhar ou correr de forma regular é o de superar os sintomas da síndrome de abstinência que ocorre de forma mais intensa nos primeiros dias em que a pessoa deixa de fumar e prossegue em geral durante 2-4 semanas, causada pela privação da nicotina no cérebro do indivíduo, que se acostumou a receber uma dieta regular desta substância psicoativa durante décadas de sua vida.

Os sintomas mais frequentes da abstinência são irritabilidade, nervosismo, inquietação, alteração do sono, tanto insônia como sonolência, cefaleia, tonteira, dificuldade de concentração, sudorese fria.

A pessoa que tem a possibilidade apresentar esse quadro deve usar apoio medicamentoso durante um período médio estimado em 12 semanas, podendo prolongar-se a critério médico, e de acordo com as necessidades da pessoa. A dependência química produzida pelo cigarro tem três componentes básicos e indissociáveis, a saber:

- Físico: como ocorre com outras drogas, o organismo se acostuma a receber certa dose diária da substância psicoativa, no caso a nicotina, e quando a pessoa deixa de fumar, o corpo sente falta e precisa se adaptar a ausência dessa substância. Este período de adaptação é denominado Síndrome de Abstinência.

- Psicológico ou Emocional: o cigarro atua, muitas vezes, como uma muleta, como um amortecedor para emoções, sejam elas experiências agradáveis ou desagradáveis. Assim, o fumante usa o cigarro para lidar com estresse, angústia, tristeza, solidão, para relaxar e até mesmo para comemorar.

- Comportamental: todo fumante tem um ritual no uso de cigarros, associando o seu hábito de fumar com algumas atividades cotidianas; como fumar e tomar um cafezinho, fumar após as refeições, fumar antes de dormir, fumar e estudar etc.

A abordagem do tratamento do tabagismo visa focar esses três tipos de dependência:

- orientando o indivíduo a reformular suas crenças e mitos relacionados ao vício;
- para que desenvolva estratégias e habilidades para lidar com seus sentimentos;
- para que promova mudanças no seu estilo de vida;
- use medicamentos que não sofra com os sintomas de abstinência, que mesmo sendo uma condição transitória, requer em muitos casos ajuda medicamentosa para tornar segura esta travessia para uma vida saudável.



Fonte: Site WikiHow, 2018 – Driblando os gatilhos para fumar.

Parte 3: Parei! Agora busco melhor qualidade de vida e alegria.

Seguindo falando sobre os benefícios da caminhada ou da corrida no tratamento do tabagismo, eles devem ser iniciados por quem ainda não praticava esses exercícios, pelo menos, duas semanas antes de entrarem em abstinência. Podem ser associados aos *exercícios respiratórios, com técnicas de inspiração profunda e expiração lenta, em ciclos de 3-5 vezes seguidas, o que é muito bom para enfrentar a fissura e já começar a reduzir o número de cigarros até a data marcada e tão sonhada para deixar de fumar.*

Na véspera da cessação, nos preparativos para o grande Dia D (dia de deixar o cigarro) uma boa caminhada ou corrida pode fazer parte do cardápio na despedida do cigarro, o que irá aumentar a confiança e a necessária autoestima para acordar no dia seguinte e transformar este dia, em um marco inicial para vencer um dos mais difíceis desafios da vida. E, a partir daí, seguir vivendo e cada vez mais intensamente, um dia de cada vez, aliviando o fardo pesado do cigarro paulatinamente e readquirindo o domínio de sua vida, a pele a exalar um cheiro natural, os sentidos mais aguçados percebendo o perfume da vida, o gosto das coisas, o som dos pássaros, o beijo mais gostoso, o sexo com mais disposição.

Os exercícios físicos após enfrentar a turbulência do período da abstinência devem prosseguir aumentando em intensidade e regularidade, ou pelo menos manter o ganho já conquistado, com disciplina e determinação – chaves para qualquer processo de mudança.

E quanto melhor a pessoa se sente, mais disposta estará para a prática de corridas ou caminhadas. O desafio para as pessoas é entrar nesse circuito vital, rompendo a inércia e o eterno desculpar-se por falta de tempo e incluir em sua vida uma rotina mais saudável que aumentará a sua energia e renovará suas forças para enfrentar outros desafios que estão por vir ou que ainda não haviam sido enfrentados pela baixa autoestima.

O ganho adicional de peso verificado com todos os fumantes após deixar de fumar, será de menor monta e atingirá a relação ideal (índice de massa corpórea – IMC) em menor tempo, possivelmente antes de um ano, se o indivíduo caminha ou corre. Porque ele estará queimando o excesso de calorias que antes dependia da dieta com nicotina.

Pense nisso, o sistema de recompensa cerebral adotará o estímulo para liberação das endorfinas e outras catecolaminas através da prática saudável dos exercícios ao invés da queima de glicoseimas, ou anteriormente da inalação de nicotina.

Prevenindo a Ansiedade e a Depressão

Uma atividade física regular pode ter efeitos também sobre o humor das pessoas. Outro temor de quem interrompe o tabagismo é a de ficar deprimido, uma vez que a nicotina é uma droga psicoestimulante e euforizante.

Uma vez mais, a prática de exercícios tem comprovando em inúmeros estudos e revisões sistemáticas que as pessoas que se dedicam à prática de atividades físicas são menos predispostas a desencadear um episódio depressivo (Mammem and Faulkner, 2013).

Ainda que ocorra uma depressão, além da prescrição médica de antidepressivos, estão indicados os exercícios para que a pessoa possa restabelecer o seu nível de humor aos poucos e após a cessação da medicação mantenha este estímulo através dos exercícios e na construção de habilidades para enfrentar os problemas da vida.

Os exercícios animam e fazem a pessoa se sentir mais feliz. E, quanto melhor você se sente mais disposto a praticar exercícios estará. O desafio é iniciar, reaprender a caminhar, a correr e a desfrutar da vida com intensidade, doação e dedicação.



Fonte: Site WikiHow, 2018 – Relaxando e respirando para enfrentar a abstinência.

Viver é muito mais do que existir, uma pedra existe e está inanimada, uma pessoa vive e se sente viva se rompe com a pulsão de morte – quando se entrega para hábitos e comportamentos nocivos como o cigarro – e assume a sua pulsão de vida – adquirindo, exercitando, consolidando atitudes saudáveis e o modo de se ver no mundo.

Vivendo a aprendendo a jogar, nem sempre ganhando nem sempre perdendo mais aprendendo a jogar, esta bela passagem da música do inesquecível Gonzaguinha, imortalizada na voz de Ellis Regina, tem muito a nos dizer, neste tema no qual estamos debatendo.

Poderíamos também interpretar desta maneira: vivendo a aprendendo a caminhar, nem sempre ganhando nem sempre perdendo (como na música cantada pela saudosa Ellis Regina), mas aprendendo a caminhar e, pelas nossas próprias pernas, coração e mente. Certamente, no caso dos fumantes, redescobrirem a vida com os prazeres que se descortinam após a partida do cigarro, é um desafio que podem, precisam e devem fazer.

Cada vida é singular e tem um valor inestimável, muitas vezes não percebido ou avaliado pelo próprio fumante, mas decerto apreciado e quantificado por todos aqueles que o cercam e estimam. Para encerrar esta longa narrativa com uma poesia que pudesse modificar o curso da história da dependência ao cigarro diria para cada vítima do tabaco:

*Trague o ar puro, que agora
Lhe é generosamente oferecido.
Deixe o cigarro sair de sua vida,
liberte suas mãos do seu jugo*

*Se permita o encontro,
O aconchego e o terno abraço
Mantenha seus dedos ocupados
Em gestos e toques de carinhos*

*Que a felicidade
Da vitória não tardará,
irá bater em sua porta,
em sua mente livre.*

*Caminhe livre, leve, solto
Apenas com o compromisso
libertário dos andarilhos
Ao ritmo das batidas*

*de um humano coração
Corra mesmo,
Pelo prazer da busca,
da alegria e harmonia*

*que você não encontra
na aditivada nicotina,
Era tudo mentira a rica
e pomposa propaganda
Agora que você soube lutar
e está consciente do risco,
Venha para o mundo de bem-estar
- Não aquele do Marlboro -*

*que está ao seu alcance,
Basta somente que tente
Comente, corra, diga para você mesmo,
“o valor da vida é que não tem preço”.*

Inicie a sua caminhada, a estrada está a sua espera, se for preciso aumente as passadas até que corra cada vez mais do cigarro e ele somente represente as cinzas de um passado que não lhe basta mais.

Alberto José de Araújo, o poeta e médico humanista, texto escrito sobre a importância das corridas para ajudar o fumante a deixar o cigarro, em agosto de 2007, revisitado em julho de 2018.