

## **Parar de fumar diminui ansiedade, diz estudo**

Um estudo feito na Inglaterra com fumantes que estavam tentando abandonar o cigarro revelou que os que conseguiram deixar o tabagismo tiveram uma diminuição "significativa" de seus níveis de ansiedade.

A pesquisa, divulgada pela publicação científica "British Journal of Psychiatry", acompanhou quase 500 fumantes que frequentam clínicas do sistema público de saúde britânico para parar de fumar.

Os 68 que tiveram sucesso após seis meses relataram ter sentido uma redução dos seus níveis de ansiedade.

A diminuição foi mais intensa entre aqueles que fumavam por transtornos de humor e ansiedade do que entre os que fumavam por prazer.

### **TEMOR INFUNDADO**

Os pesquisadores - vindos de várias universidades, incluindo Cambridge, Oxford e Kings College de Londres - afirmam que os resultados devem ser usados para tranquilizar os fumantes que tentam parar, já que mostram que as preocupações com o aumento dos níveis de ansiedade são infundadas.

No entanto, o estudo sugere que uma tentativa frustrada de abandonar o cigarro pode aumentar levemente os níveis de ansiedade entre aqueles que fumam devido a transtornos de humor.

Para aqueles que fumaram por prazer, uma recaída não alterou os níveis de ansiedade. O estudo foi publicado dias depois de o governo britânico ter lançado uma nova campanha de publicidade antitabagismo.

Fonte: BBC