Decidiu parar de fumar?

Resistência, foco e disciplina são essenciais. Afinal, já nas primeiras horas sem cigarro, o cérebro se ressente da falta de nicotina e coloca em prática medidas enérgicas para "forçar" o fumante a usá-la novamente. É preciso mexer com a rotina e adotar algumas medidas nessa nova fase da vida:

- Lembre-se de que os sintomas são passageiros.
- Evite situações e atividades que para você estão associadas com o tabagismo, como consumo de álcool e ingestão de determinados alimentos.
- Inicie a prática de uma atividade física (caminhada, ioga, pilates, musculação, lutas, etc.), que tem efeitos benéficos sobre os sintomas de abstinência.
- Mantenha a sua boca ocupada. Isso pode minimizar psicologicamente a necessidade de fumar. Mastigue alimentos saudáveis como cenouras, picles, maçãs, etc.

- Procure adotar técnicas de relaxamento, entre elas massagem, imersão em banho quente e respiração profunda. Por exemplo, inspire pelo nariz e solte lentamente pela boca dez vezes.
- Se o ganho de peso for um problema, consulte um nutricionista para receber dicas corretas e recomendações de dieta.
- Limite o contato com fumantes, especialmente nas primeiras semanas. Não compre, leve ou segure cigarros para outras pessoas.

Peça ajuda às pessoas próximas para que não fumem em torno de você.
- Concentre-se nos benefícios conquistados ao deixar de fumar em relação à saúde. Além disso, há ganhos financeiros. Sugestão: calcule quanto dinheiro você deixará de gastar em seis meses e planeje uma compra.
- Identifique as causas de estresse em sua vida que o estimulam a tragar cigarros (trabalho, trânsito, dinheiro, etc.) e procure novas maneiras de lidar com elas.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011).
Fonte: Site Finanças Práticas / Site Serasa Experian / Revista Você AS.

A Unimed Porto Alegre quer que você pare de fumar por dois motivos: pela sua saúde e pela de quem você ama. Por isso, oferece gratuitamente o programa Viver Bem Sem Cigarro para clientes e não clientes. Venha conversar com a gente.

Para saber mais, **ligue 0800 510 46 46 ou acesse unimedpoa.com.br/blogviverbem**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Porto Alegre

ANS - nº3572501

unimedpoa | @unimedpoa | unimedpoa.com.br | 0800 510 4646

VIVER BEM

Pare de fumar!
A Unimed pode ajudar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Porto Alegre

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o tabagismo a principal causa de morte evitável no mundo. No Brasil, cerca de 200 mil pessoas morrem anualmente em decorrência do tabaco. A OMS estima que um terço da população mundial adulta, em torno de 2 bilhões de pessoas, seja fumante.

Prejuízos que o cigarro provoca no corpo humano.

O cigarro faz mal para quem fuma e para quem está ao lado do fumante. Para se ter ideia, a fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas.

1 CÉREBRO
Após uma tragada, a nicotina é absorvida pelos pulmões e chega ao cérebro em aproximadamente nove segundos. O uso intenso e constante do tabaco aumenta a possibilidade de ocorrência de derrame cerebral e aneurismas arteriais.

2 PULMÃO
O uso continuado do tabaco aumenta a probabilidade de enfisema pulmonar, câncer no pulmão, infecções respiratórias e bronquite crônica.

3 BOCA
Além de afetar o hálito da pessoa, que fica com cheiro diferente, o tabagismo pode causar câncer de boca. Também provoca amarelamento dos dentes.

4 FARINGE, LARINGE E ESÔFAGO
O tabagismo aumenta o risco de câncer.

5 PÂNCREAS E BEXIGA
O tabagismo aumenta o risco de câncer.

6 CORAÇÃO
O tabaco aumenta a probabilidade de doenças do coração, como angina e infarto do miocárdio.

7 PÊNIS
O uso crônico do cigarro diminui o calibre dos vasos sanguíneos de todo o organismo, inclusive do pênis, o que pode levar à impotência.

8 MÃOS E JOELHOS
O cigarro provoca vasoconstrição arterial e também pode causar trombose.

9 PELE
O cigarro provoca rugas e aparência envelhecida.

Narguilé traz tantos malefícios quanto o cigarro.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013 apontam que no Brasil ao menos 212 mil pessoas fazem uso do narguilé. Em 2008, 2,3% dos homens na faixa dos 18 aos 24 anos consumiam narguilé; em 2013 o número subiu para 5,5%, um aumento de 139% em cinco anos.

Acreditar que o narguilé é uma forma inofensiva de consumo de tabaco é um dos motivos que, nos últimos tempos, tornaram esse cachimbo tão popular, principalmente entre os jovens. O aroma e o sabor agradável disfarçam os mesmos males (e alguns a mais) que o tradicional cigarro provoca.

Da mesma forma que o cigarro, e qualquer outro derivado do tabaco, o fumante de narguilé inala nicotina, droga psicoativa que causa dependência. A água usada no narguilé absorve 5% de nicotina, quantidade suficiente para que os usuários possam se tornar dependentes da droga. A presença de água faz com que a fumaça se torne mais tolerável e consequentemente se aspire ainda mais.

ATENÇÃO!
Uma sessão de uma hora de narguilé pode expor o fumante a 4.700 substâncias tóxicas presentes em 100 cigarros e gera um volume de fumaça de 100 a 200 vezes maior do que o inalado por um cigarro.

Benefícios ao parar de fumar:

20 minutos
a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.

2 horas
não há mais nicotina circulando no sangue.

8 horas
o nível de oxigênio no sangue é normalizado.

entre 12 e 24 horas
os pulmões já funcionam melhor

3 semanas
a respiração se torna mais fácil, e a circulação sanguínea melhora ainda mais.

1 ano
o risco de morte por infarto é reduzido pela metade.

entre 5 e 10 anos
o risco de o fumante sofrer infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.