

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.

TRATAMENTOS PARA QUEM DESEJA LARGAR O CIGARRO

- Acompanhamento de um profissional de saúde especializado ou equipe multidisciplinar.
- Uso de medicamentos específicos.
- Apoio e estímulo de amigos e familiares.
- Determinação para deixar o vício.

Porém, a melhor forma de evitar problemas com cigarro é nunca começar a fumar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Dicas e informações, acesse:
www.unimedpoa.com.br/blogviverbem

FOLCLIE.018/01 - 12/16

ANS - nº352501

◆ VIVER BEM ◆



TABAGISMO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



TABAGISMO

Não deixe esse assunto no ar.

O tabagismo é uma das principais causas de morte evitável.

O VÍCIO

Quase todos os fumantes tiveram o primeiro contato com o vício na adolescência, entre 12 e 20 anos, deixando-se levar pelos seguintes fatores:

- Ingenuidade.
- Influência do grupo.
- Curiosidade.
- Publicidade do cigarro.
- Falta de atividade física.
- Mau exemplo de familiares fumando em casa.

O CIGARRO

Extremamente prejudicial à saúde, o cigarro é a forma mais disseminada do tabagismo. Contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, e, dessas, 70 são cancerígenas. As principais substâncias tóxicas presentes no cigarro são monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína, nicotina e alcatrão.

Vale ressaltar que todas as formas de utilização do tabaco são prejudiciais à saúde, o que inclui cigarro, cachimbos, charutos, rapé e mascado.

A NICOTINA

A nicotina é o componente responsável pelo vício.

Ela atua como um estimulante do sistema nervoso.

Substitui uma substância natural produzida pelo organismo que transmite as informações entre os neurônios.

Enquanto fuma, a pessoa tem a sensação de prazer e bem-estar. Por ser passageira, essa sensação gera ansiedade e mal-estar, o que leva a pessoa a sentir a necessidade de consumir outro cigarro.

Cria-se então uma dependência orgânica e psicológica pelo fumo. Cem cigarros fumados são suficientes para causar dependência.

PREJUÍZOS AO CORPO E À MENTE

A nicotina afeta e compromete vários órgãos do corpo humano, como nariz, boca, cérebro, pulmões, aparelho reprodutor, laringe, coração, aparelho digestivo, bexiga e rins.

O cigarro também aumenta a probabilidade de a mulher desenvolver osteoporose, compromete a circulação sanguínea, aumentando o risco de trombose, doenças vasculares e inflamação dos vasos, além de causar depressão, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia e impotência sexual.

Também provoca tosse crônica, mau hálito e odores desagradáveis, perda da resistência física e imunológica, perda de peso, aparência envelhecida e dentes amarelados.

RISCOS DE FUMAR

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o cigarro é responsável por 25% das mortes por infarto e por 30% das mortes por câncer.

Os fumantes têm:

- Dez vezes mais risco de câncer de pulmão.

- Cinco vezes mais risco de infarto.
- Cinco vezes mais risco de bronquite e enfisema pulmonar.
- Duas vezes mais risco de derrame cerebral.

FUMANTES PASSIVOS

Ao aspirar a fumaça do cigarro, os não fumantes sofrem os mesmos efeitos prejudiciais dos fumantes.

As crianças são seriamente prejudicadas, sofrendo um grave risco de desenvolver doenças pulmonares.

CIGARRO E GRAVIDEZ

- Aumenta o risco de aborto.
- O peso e o tamanho das crianças são mais baixos que nas crianças de mães não fumantes.
- O rendimento intelectual é menor.
- O leite materno também contém nicotina.

PERDAS ECONÔMICAS

- Falta ao trabalho, queda de produtividade, aposentadorias precoces, mortes prematuras e doenças associadas.
- Elevação dos custos com manutenção de aparelhagens, móveis, tapetes e cortinas.
- Incêndios rurais e urbanos.
- Acidentes de trabalho e de trânsito.
- Danos ambientais: 1 árvore queimada para cada 300 cigarros (utilizada na fabricação de papel, embalagens de cigarros), contaminação do solo e águas.