

29 de agosto
Dia Nacional do Combate ao
Fumo

Quanto antes você parar de fumar,
menor o risco de adoecer

 **O TABAGISMO**

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. No Brasil, são 200 mil pessoas mortas por ano e cada morte é precedida de meses de sofrimento, além de um custo alto para a sociedade.


A dependência de nicotina conta com três componentes básicos:

- Dependência física: responsável por sintomas da síndrome de abstinência quando se deixa de fumar
- Dependência psicológica: responsável pela sensação de ter o cigarro um apoio ou um mecanismo de adaptação para lidar com sentimentos de solidão, frustração, com as pressões sociais, etc
- Condicionamento: representado por associações habituais com o fumar (fumar e tomar café, fumar e trabalhar, fumar e dirigir, fumar e consumir bebidas alcoólicas, fumar após as refeições)

Responsável Técnico:
Dr Rauflin Azevedo Calazans
CRM 31.639
Especialidade: Psiquiatra



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
 Cruzazuldesaopaulo



COMBATE E PREVENÇÃO
AO FUMO



Cruz Azul de São Paulo





O TABAGISMO

A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênico, amônia, monóxido de carbono (o mesmo que sai do escapamento dos veículos), substâncias cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em altas concentrações.

Lembre-se de que não é apenas o câncer de pulmão, mas vários outros cânceres, além de enfisema, infarto do miocárdio, bronquite crônica, sinusite, derrame cerebral e envelhecimento prematuro da pele, que são também causados ou agravados pelo tabagismo, entre inúmeras outras doenças.

O monóxido de carbono (CO), presente na fumaça do cigarro, não permite que a qualidade adequada de oxigênio alcance os tecidos dos órgãos de seu corpo. Ninguém está imune aos efeitos danosos do monóxido de carbono, que priva o coração do oxigênio necessário ao seu bom funcionamento, levando ao infarto do miocárdio. Na gestante, diminui o oxigênio que chega ao bebê, trazendo problemas ao seu desenvolvimento.

A nicotina, por sua vez, diminui o calibre dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue pelo corpo. Como um estimulante, a nicotina causa aumento da ansiedade em pessoas predispostas. Ela é a substância do cigarro responsável pela dependência química. O alcatrão pode provocar o aparecimento de câncer.

*Fonte: Instituto Nacional do Câncer (INCA)
Ministério da Saúde*



FUMO PASSIVO

O tabagismo passivo é a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subsequente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool. O ar poluído contém, em média, três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono, e até cinquenta vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que entra pela boca do fumante depois de passar pelo filtro do cigarro.



SE VOCÊ PARAR DE FUMAR AGORA

- Após 20 minutos sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal
- Após 2 horas não há mais nicotina no seu sangue
- Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza
- Após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor
- Após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora
- Após 10 anos o risco de sofrer infarto do coração será igual ao de quem nunca fumou e o risco de desenvolver câncer de pulmão cai pela metade
- Após 20 anos o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

Comprometa-se com você e com todos aqueles que você ama. Peça ajuda! Ou, pelo menos, ajude quem está tentando parar de fumar com uma palavra de apoio.



DICAS PARA PARAR DE FUMAR

Deixar de fumar é uma tarefa difícil e que exige muito esforço e dedicação. Portanto, seguem algumas dicas que o ajudarão a parar de fumar:

- Defina uma data para deixar de fumar com vários dias e vá reduzindo aos poucos o número de cigarros
- Diga a familiares e amigos que está tentando parar de fumar, pois muitas vezes ter apoio e alguém disposto a ajudá-lo é meia meta alcançada
- Alguns sintomas de abstinência podem aparecer, como náuseas, dores de cabeça, irritabilidade, ansiedade e outros
- Durante esse processo, é normal que a sua tosse de fumante tenda a piorar
- Viva um dia de cada vez e aproveite os momentos
- O apetite aumenta e a tentação de alimentos gordurosos ou açucarados. Substitua esses alimentos por chiclete sem açúcar e frutas, em vez de comer doces
- Evite café, chás e bebidas alcoólicas. Tome bastante água ao sentir vontade de fumar. Beba, pelo menos, 2 litros de água por dia
- Depois de algumas semanas, vai sentir-se melhor, saborear a sua comida e tossir menos
- Existem medicamentos para parar de fumar que podem aliviar sintomas de abstinência e reduzir a ansiedade, sendo mais eficazes quando monitorados pelo seu médico