

VIVER SEM TABACO

O que é tabagismo | Números para refletir | Malefícios
Cânceres | Dicas para parar de fumar | Viva feliz

TABAGISMO E SEUS MALEFÍCIOS

Tabagismo é uma doença crônica causada por dependência à nicotina presente em produtos à base de tabaco, como cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, cigarrilha, rapé, fumo de rolo mascado, cigarro de Bali e narguilé, entre outros.

Todos contêm nicotina, causam dependência e aumentam o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

O usuário de tabaco que faz fumaça é exposto a mais de 4 mil substâncias tóxicas, 60 das quais são cancerígenas

No Brasil, predomina o cigarro.

O tabaco fumado, em qualquer de suas formas, causa até 90% de todos os cânceres de pulmão e é fator de risco para acidentes cerebrovasculares e ataques cardíacos mortais.

CÂNCERES

O tabagismo é responsável pelos seguintes cânceres:

- Leucemia mieloide aguda
- Câncer de bexiga
- Câncer de pâncreas
- Câncer de fígado
- Câncer de colo do útero
- Câncer de esôfago
- Câncer nos rins
- Câncer de laringe (cordas vocais)
- Câncer de pulmão
- Câncer na cavidade oral (boca)
- Câncer de faringe (pescoço)
- Câncer de estômago



NÚMEROS PARA REFLETIR

- 80% dos fumantes começam a fumar antes dos 18 anos.
- No Brasil, 20% começaram a fumar antes dos 15 anos.
- Produtos de tabaco matam seis em cada dez consumidores.
- Todos os anos, 7 milhões de mortes são causadas por tabagismo.
- Tabagismo tem um custo global em saúde e perda de produtividade para os governos de U\$ 1,4 trilhão.
- No Brasil, 428 pessoas morrem todo dia por causas relacionadas com a dependência à nicotina.
- R\$ 56,9 bilhões são gastos no país, a cada ano, com despesas médicas e perda de produtividade.
- 156.216 mortes anuais poderiam ser evitadas.

CRIANÇA

Filhos de pais fumantes apresentam maior possibilidade de ter doenças, como pneumonia, bronquite aguda, bronquiolite, broncopneumonia, infecção de ouvido e crise de asma.

GRÁVIDA

A fumaça do cigarro contém substâncias que prejudicam a saúde da grávida e do feto. Chegam à placenta pela corrente sanguínea, podem causar baixo peso ao pré-bebê, aborto espontâneo, prematuridade, morte perinatal, lábio leporino e redução da função pulmonar no bebê.

A gestante tem maior risco de descolamento de placenta. A grávida que não fuma, mas convive com fumantes, também corre risco do bebê nascer com baixo peso.

PARE DE FUMAR E REVIVA

20 minutos depois

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.

2 horas depois

Não há sinais de nicotina no sangue.

8 horas depois

O nível de oxigênio no sangue se normaliza.

12 a 24 horas depois

Os pulmões funcionam melhor.

2 dias depois

O olfato percebe melhor os cheiros e o paladar degusta melhor a comida.

3 semanas depois

A respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.

1 ano depois

O risco de infarto agudo do miocárdio cai pela metade.

10 anos depois

O risco de infarto agudo do miocárdio é igual ao de pessoas que nunca fumaram e o de câncer de pulmão é reduzido à metade.



PARE DE FUMAR. VOCÊ É CAPAZ.

É preciso querer

A decisão só depende do fumante.

Pense nos benefícios

Em 2 horas não há mais nicotina no sangue.

Escolha um dia para parar

Marque uma data, logo. Crie uma cerimônia para o último cigarro.

Situações que levam ao fumo

Tenha em mente hábitos que induzam ao cigarro, como ao se levantar, depois do almoço, do cafezinho, e tente evitá-los.

Evite objetos que estimulam a fumar

Livre-se de isqueiro, cinzeiro, maço de cigarro.

Adote hobbies

Crie ocupações que possam dar prazer, como pintura, costura, dança, gastronomia.

Procure profissional de saúde

Converse com seu médico. Ele pode ajudar a tratar aspectos físicos e psicológicos.

Beba bastante água

Além de fazer bem à saúde, ajuda a eliminar a nicotina e outras substâncias químicas do organismo.

Seja teimoso

Os primeiros dias são difíceis. A síndrome de abstinência pode provocar dor de cabeça, tosse, formigamento nas mãos e nos pés. Resista!

Engane a vontade

Tenha por perto itens que possam substituir o hábito de levar cigarro à boca, como goma sem açúcar, cristal de gengibre, cravo, barra de cereais. Chupe gelo.

Faça exercícios de respiração

Durante 3 a 5 minutos, inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca.

Pratique atividade física

Faz bem à saúde, sempre, e ajuda a aliviar o estresse. Mas procure orientação profissional.

Converse com ex-fumante

A troca de experiências, individualmente ou em grupos, sempre ajuda.

Aprenda algo novo

Que tal começar a tocar violão ou bateria ou começar aquele curso que sempre quis fazer?

Registre a experiência

Crie um minidiário ou um blog ou use as redes sociais para escrever sobre sua nova fase de vida. Você pode ajudar outras pessoas.

Recaída não é fracasso

É comum ter recaída, especialmente no começo. Não se entregue. Em primeiro lugar, sua saúde e a de sua família.

Cuide da autoestima

Fumar amarela os dentes, deixa a pele opaca. Além de ir ao dentista, que tal mudar o corte de cabelo, o visual?

Ocupe as mãos com objetos

Segurar bolinhas de fisiobol é uma alternativa.

Dê outro destino ao dinheiro

Faça contas para saber quanto economizou no final do mês.

O esforço vale a pena

Parar de fumar fará bem não só a sua saúde, mas a de seus familiares e a de todos com quem convive.

Comemore!

A decisão e a conquista de parar de fumar têm de ser comemoradas com familiares e amigos. Viva a vida!



DLM