

COMO PARAR DE FUMAR?

Você pode parar de fumar sozinho, fazendo uma interrupção abrupta ou gradual, reduzindo o número de cigarros por dia.

Para ajudar você, cliente Unimed, a se livrar do cigarro o Espaço Viver Bem oferece atenção específica para controle do tabagismo, por meio do Grupo de Tabagismo, que tem como objetivo fornecer acompanhamento personalizado, com equipe multidisciplinar, estimulando a aquisição de hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida dos clientes, prevenindo o aparecimento ou agravamento de doenças secundárias ao tabagismo.

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 se normaliza.
- 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 a 10 anos: o risco de o fumante sofrer infarto será igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

TRATAMENTO

O principal tratamento contra o tabagismo é o auto-controle e a determinação para deixar o vício. O apoio e estímulo de amigos e familiares é fundamental.



Espaço Viver Bem

Sede da Unimed Sul Capixaba, 5º andar
Avenida Francisco Lacerda de Aguiar, 46, Gilberto
Machado, Cachoeiro de Itapemirim-ES
Tel.: (28) 2101-6302

www.unimedsulcapixaba.coop.br

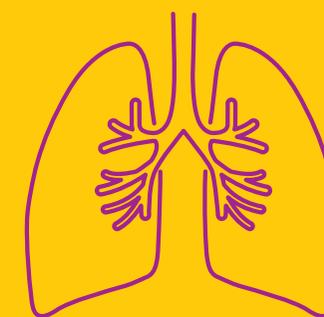
- UnimedSulCapixabaOficial
- UnimedSulCapixaba

ANS - Nº 320706

Não jogue este impresso em vias públicas.

Fonte Bibliográfica: INCA - CENTRAL NACIONAL UNIMED

◆ VIVER BEM ◆



TABAGISMO



O tabagismo é uma das principais causas de morte evitável no mundo. Parar de fumar é o primeiro passo para buscar uma vida mais saudável, tranquila e longa.

O CIGARRO

- Extremamente prejudicial à saúde, é a forma mais disseminada do tabagismo. Contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, destas 70 são cancerígenas.
- As principais substâncias tóxicas presentes no cigarro são: monóxido de carbono, amônio, 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.

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 da mulher desenvolver a 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 dores desagradáveis, perda da resistência física e imunológica, perda de peso e aparência envelhecida.

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 riscos de câncer de pulmão.
- Cinco vezes mais riscos de infarto.
- Cinco vezes mais riscos de bronquite e enfisema pulmonar.
- Duas vezes mais riscos de derrame cerebral.

CIGARRO E GRAVIDEZ

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



Você, cliente Unimed, venha conhecer e participar do grupo de Tabagismo.

Entre em contato com o Espaço Viver Bem.

