

PREJUDICANDO PESSOAS

O fumante passivo, aquele que convive com pessoas que fumam dentro de casa, no ambiente de trabalho, enfim, que são obrigadas a respirar a poluição provocada pelo cigarro, chegam a sofrer mais as consequências do que os próprios fumantes.

O ar poluído contém, em média, três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono, e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que entra pela boca do fumante depois de passar pelo filtro do cigarro.



AR PURO
É MAIS
SAUDÁVEL



NÃO CAIA NAS ARMADILHAS!



Trocar o tipo de cigarro por outro de baixo teor ou para derivados do tabaco (como charuto ou cachimbo) não é uma alternativa, já que todos eles fazem mal à saúde.

- ❑ Não deixe que os momentos de estresse e preocupação façam você cair em tentação jogando fora todo o esforço que teve para se afastar do cigarro. Lembre-se que o fumo não vai ajudar a resolver os problemas, pelo contrário, vai trazer mais problemas.
- ❑ Saiba se conter nos momentos em que a vontade de fumar parece incontrolável. Não fique pensando no cigarro, procure alternativas para se manter distraído com as mãos e a boca ocupadas. Para ajudar, você pode chupar gelo, escovar os dentes mais vezes ao dia, beber água gelada ou comer uma fruta quando tiver vontade de fumar.
- ❑ Após parar de fumar, uma simples tragada no cigarro para matar a vontade, gesto que parece ser inofensivo, é uma armadilha do vício. Evite o primeiro cigarro e você estará evitando todos os outros!

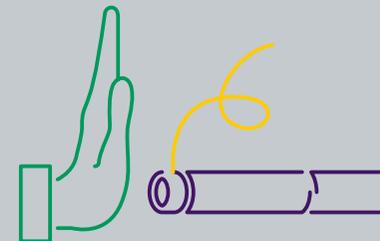
Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Data de publicação: 02/01/2019

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011) e Dra. Ana Luiza Curi Hallal (CRM/SC: 8.293)
Fonte: Instituto Nacional do Câncer (INCA) - Ministério da Saúde

ANS - nº 352519

VIVER BEM



SAÚDE OU TABAGISMO?

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Alto Jacuí/RS

São mais de 50 doenças e deficiências orgânicas causadas pelo consumo do cigarro ou de outros derivados do tabaco, principalmente as doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer e problemas respiratórios. No Brasil, estimativas apontam que o tabagismo é responsável por 200 mil mortes por ano (23 pessoas por hora).



O FUMO PODE CAUSAR

- ⊙ impotência sexual no homem
- ⊙ complicações na gravidez
- ⊙ aneurismas arteriais
- ⊙ úlcera do aparelho digestivo
- ⊙ infecções respiratórias
- ⊙ trombose vascular

PARAR DE FUMAR

A atitude de parar de fumar vai produzir efeitos benéficos no organismo do ex-fumante logo no primeiro dia.

- ↘ **Duas horas** sem cigarro são suficientes para eliminar a nicotina do corpo de uma pessoa.
- ↘ **Em dois dias**, alimentar-se será uma atividade muito mais prazerosa, pois o olfato e o paladar melhoram, permitindo que a pessoa sinta mais o sabor nas comidas e perceba os aromas com mais facilidade.
- ↘ **Três semanas** depois de abandonar o cigarro é a vez da circulação sanguínea e da respiração também reagirem.
- ↘ Ao eliminar o fumo completamente, num período de **cinco a dez anos**, o risco de um ex-fumante sofrer um infarto é igual ao de quem nunca fumou. Portanto, **quanto mais cedo a pessoa parar de fumar menores são os riscos à saúde e melhor é a sua qualidade de vida.**



COMO LARGAR O VÍCIO?

Há vários métodos e dicas para parar de fumar, mas todos devem ter em comum uma **data-alvo** para que seja o primeiro dia de ex-fumante. Depois de tomada a decisão de largar o vício, você pode escolher entre dois métodos: parada imediata e parada gradual.

PARADA IMEDIATA

Esse método deve ser sempre a primeira opção. O fumante marca uma data e a partir dela não coloca mais nenhum cigarro na boca.

PARADA GRADUAL 1

Você pode utilizar este método de duas formas.

Reduzindo o número de cigarros fumados ao dia. Uma pessoa que fuma, por exemplo, 30 cigarros por dia e decide largar o vício gradativamente:

No 1º dia: fuma os 30 cigarros habituais

No 2º dia: 25 cigarros

No 3º dia: 20 cigarros

No 4º dia: 15 cigarros

No 5º dia: 10 cigarros

No 6º dia: 5 cigarros

E, finalmente, o **7º dia** é o primeiro dia da vida do ex-fumante.

PARADA GRADUAL 2

Outra estratégia é retardar a hora de fumar o primeiro cigarro do dia, por exemplo:

No 1º dia: começar a fumar às 9h

No 2º dia: às 11h

No 3º dia: às 13h

No 4º dia: às 15h

No 5º dia: às 17h

No 6º dia: às 19h

No 7º dia: data para parar de fumar.

Para algumas pessoas, pode ser menos difícil parar de fumar gradualmente. Porém, esse método não pode se prolongar por mais de duas semanas, para que não se torne apenas um adiamento do abandono do vício. Caso não consiga parar de fumar sozinho, procure orientação médica. Mas cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar.