

An illustration where human lungs are depicted as two large, stylized trees with orange trunks and canopies. The left lung is a solid light orange color, while the right lung is a darker, greyish-orange. Both 'trees' have several thin branches with small, five-petaled orange flowers. The background is a light green sky with a yellow sun in the top left corner and a grey, stylized mountain range in the distance. The foreground is a green field with small white and blue flowers, and a large orange shape at the bottom representing the ground.

Cuide bem
do seu amigo
do peito.

CARTILHA ANTITABAGISMO • TEMA:
Malefícios do cigarro

ESPAÇO
VIVER
bem

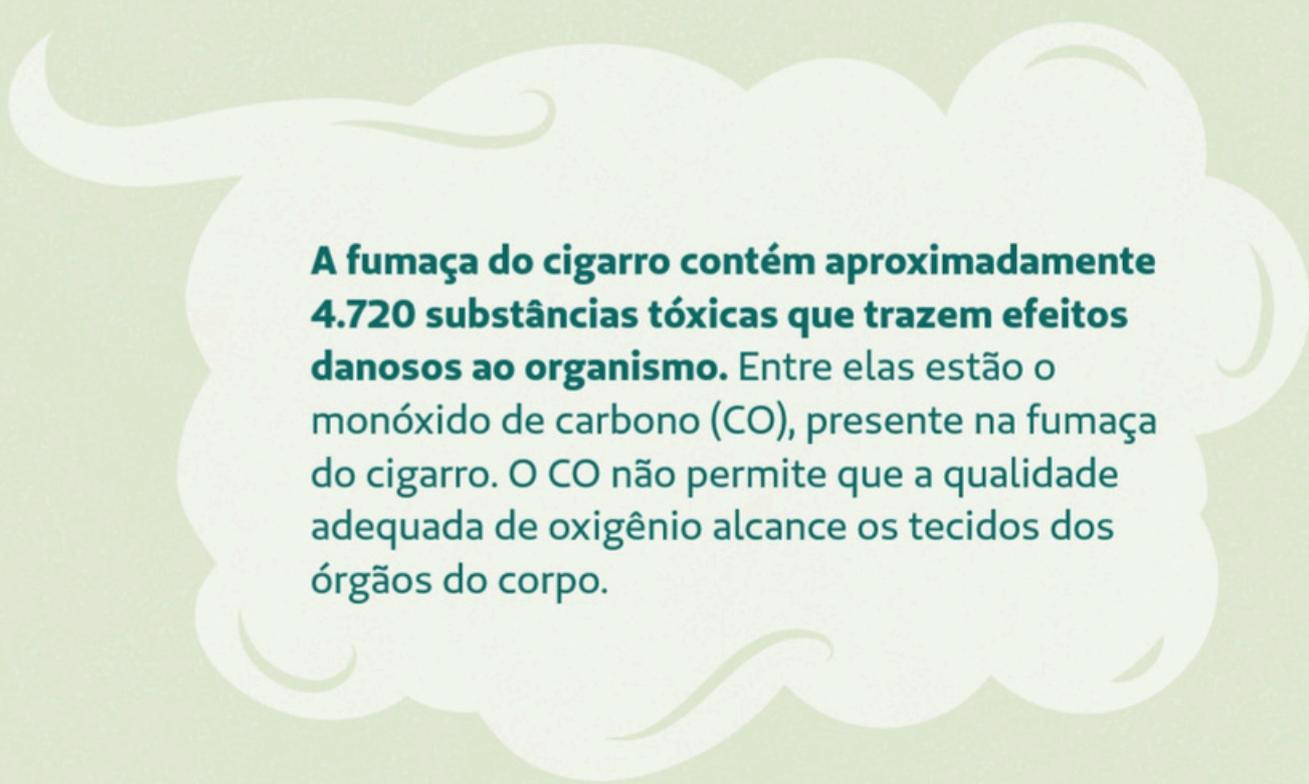
Unimed 
Petrópolis



Sabemos que o cigarro causa inúmeros malefícios. Apesar disso, novos dados sugerem malefícios que ainda não conhecemos e que ajudam a pesar a decisão na balança.

CIGARRO CONVENCIONAL

São muitas as condições causadas ou agravadas pelo tabagismo. Lembre-se de que não é apenas o câncer de pulmão, mas vários outros cânceres (boca, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero), além de enfisema, infarto do miocárdio, bronquite crônica, sinusite, derrame cerebral e envelhecimento prematuro da pele.



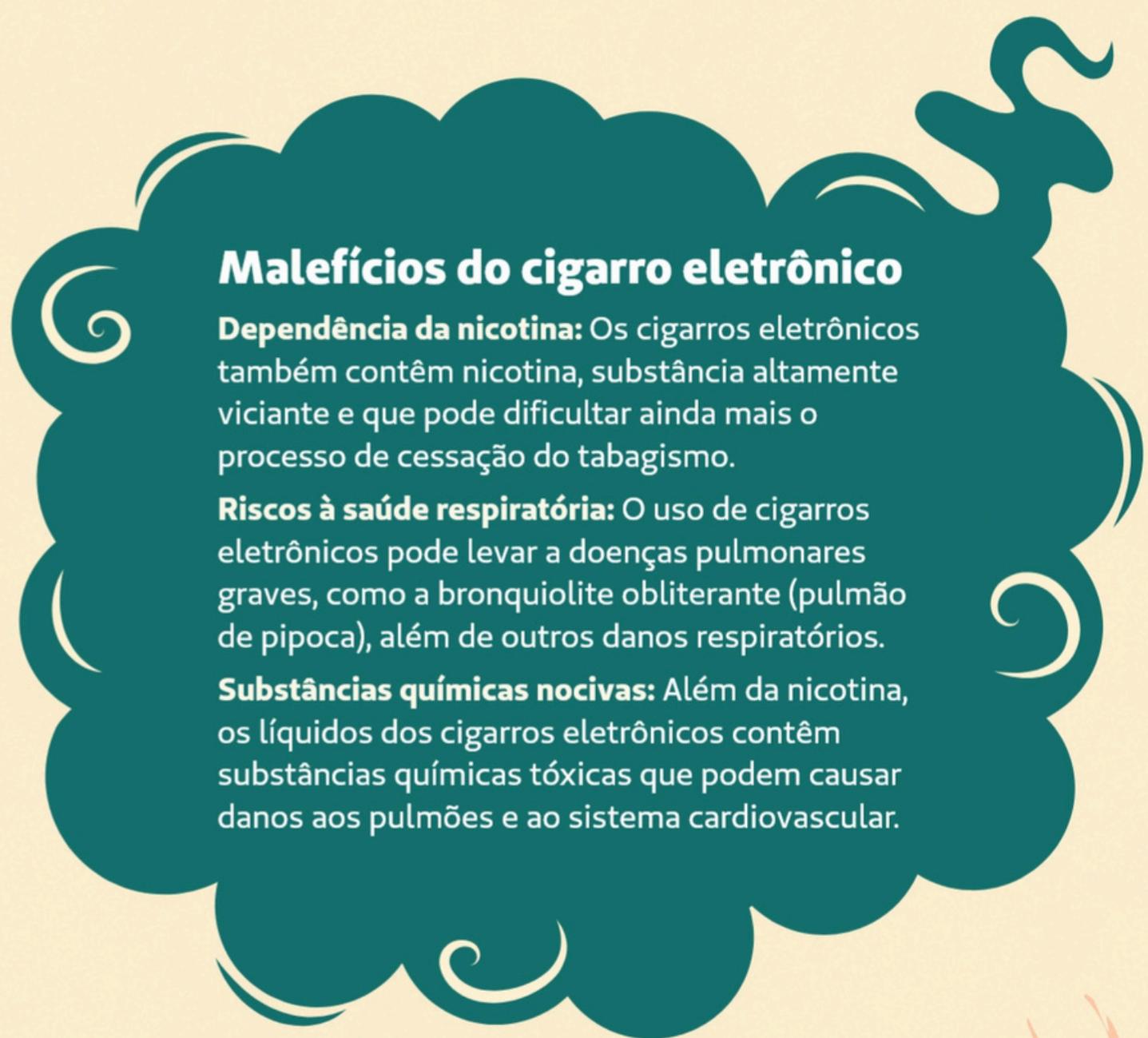
A fumaça do cigarro contém aproximadamente 4.720 substâncias tóxicas que trazem efeitos danosos ao organismo. Entre elas estão o monóxido de carbono (CO), presente na fumaça do cigarro. O CO não permite que a qualidade adequada de oxigênio alcance os tecidos dos órgãos do corpo.





CIGARRO ELETRÔNICO

Embora alguns possam considerar os cigarros eletrônicos como uma alternativa menos nociva para o cigarro convencional, é essencial entender os riscos e os malefícios associados ao uso.



Malefícios do cigarro eletrônico

Dependência da nicotina: Os cigarros eletrônicos também contêm nicotina, substância altamente viciante e que pode dificultar ainda mais o processo de cessação do tabagismo.

Riscos à saúde respiratória: O uso de cigarros eletrônicos pode levar a doenças pulmonares graves, como a bronquiolite obliterante (pulmão de pipoca), além de outros danos respiratórios.

Substâncias químicas nocivas: Além da nicotina, os líquidos dos cigarros eletrônicos contêm substâncias químicas tóxicas que podem causar danos aos pulmões e ao sistema cardiovascular.



Para aqueles que consideram trocar o cigarro convencional pelo eletrônico:



Não é uma solução segura

Embora possam ser percebidos como menos nocivos, os cigarros eletrônicos ainda representam um risco significativo à saúde. Eles não são uma solução segura ou recomendada para parar de fumar.

Efeitos desconhecidos a longo prazo

Os efeitos a longo prazo dos cigarros eletrônicos ainda não são completamente conhecidos, mas evidências sugerem possíveis riscos graves à saúde.

Potencial para dual use (uso duplo)

Muitos usuários acabam utilizando ambos os produtos (cigarro convencional e eletrônico), o que pode aumentar os riscos à saúde, em vez de reduzi-los.

Não importa a forma, a nicotina e outros componentes dos cigarros convencionais e eletrônicos representam uma ameaça à sua saúde.

Parar completamente é o caminho mais seguro para uma vida mais saudável.



CUSTO DO CIGARRO

Saber quanto você gasta com o cigarro pode ser uma ferramenta para gerar uma mudança de pensamento. Por isso, vamos fazer um cálculo?

A. Qual a marca?

B. Quanto custa o maço?

C. Número de cigarros por dia

D. Valor por dia ($B \div 20 \times C$)

B = CUSTO DO MAÇO C = NÚMERO DE CIGARROS/DIA

E. Valor por mês ($D \times 30$)

D = VALOR POR DIA

F. Valor por ano ($E \times 12$)

E = VALOR POR MÊS

Esse valor final é equivalente a?

Exemplo

A: MARCA X

B: R\$ 16 O MAÇO

C: 12 CIGARROS POR DIA

D: $R\$ 16 \div 20 \times 12 = R\$ 9,60$ POR DIA

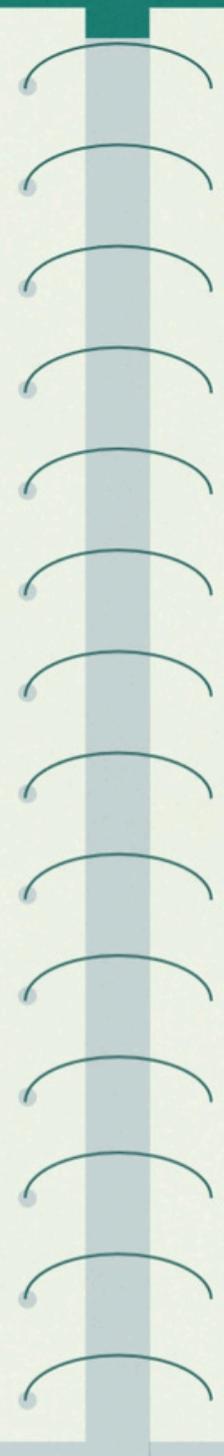
E: $R\$ 9,60 \times 30 = R\$ 288$ POR MÊS

F: $R\$ 288 \times 12 = R\$ 3.456$ POR ANO

O que você faria com esse valor? Pense em um plano que está em pausa a muito tempo, um momento de autocuidado e reconhecimento pelo esforço até agora.



TAREFA DE CASA:

- ✔ Se você ainda não parou, escolha o dia D e o método mais adequado para você!
 - ✔ Faça os exercícios de relaxamento e respiração pelo menos uma vez por dia.
 - ✔ Faça uma lista com sonhos ou desejos e estabeleça uma meta para eles com o valor que você economizará ao parar de fumar.
 - ✔ Faça algo para reconhecer seu esforço até agora!
- 
- 

Viver bem é 
viver sem tabaco.

ESPAÇO
VIVER
bem

Unimed 
Petrópolis

ANS - nº 323993