

GRUPO DE ATENÇÃO AO TABAGISTA (GAT)

Para ajudar você, cliente Unimed Vitória, a se livrar do cigarro, o programa Viver Bem oferece atenção específica para o controle do tabagismo.

O grupo tem como objetivo fornecer acompanhamento personalizado com equipe interdisciplinar, motivar fumantes a deixar de fumar, estimular a aquisição de hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida dos clientes, prevenindo o aparecimento ou agravamento de doenças crônicas secundárias ao tabagismo.

O **Viver Bem** oferece soluções para que você tenha uma vida saudável.

No site www.viverunimed.com.br, você encontra informações sobre os nossos Programas de Promoção da Saúde.

Essa é uma vantagem exclusiva para quem é cliente Unimed Vitória. Inscreva-se e participe do GAT, ou indique-o para quem tem o desejo de parar de fumar.

Unidade Vitória
Rua das Palmeiras, 685,
Ed. Contemporâneo, 9º andar,
Santa Lúcia • Vitória - ES.

Unidade Vila Velha
Avenida Henrique Moscoso, 798,
Centro • Vila Velha - ES.

Unidade Aracruz
Rua Fiory Terzi, 290,
De Carli - Aracruz - ES.

(27) 3134.7520
viverunimed.com.br

VIVER BEM

Unimed 
Vitória

ANS - Nº 357201

Atenção ao tabagista.
Viva livre do cigarro.

Viver Bem

Um programa de promoção da saúde e prevenção de doenças da Unimed Vitória.



Benefícios da saúde ao parar de fumar:

- 20 minutos: a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- 2 horas: não há mais nicotina circulando no sangue;
- 2 dias: o olfato e paladar melhoram;
- 3 dias: há aumento da capacidade respiratória;
- 2 a 12 semanas: a circulação sanguínea melhora;
- 1 ano: o risco de morte por infarto é reduzido pela metade;
- 5 a 15 anos: o risco de problemas cardíacos se iguala ao de um não-fumante.

Como parar de fumar:

Você pode parar de fumar sozinho, fazendo uma interrupção abrupta, ou fazendo uma interrupção gradual, reduzindo o número de cigarros por dia. Se não conseguir parar de fumar sozinho, procure orientação médica.

PARAR DE FUMAR É O PRIMEIRO PASSO PARA BUSCAR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, TRANQUILA E LONGA.

Se você começou o processo, evite as recaídas:

ARMADILHAS

Trocar o tipo de cigarro por outro de baixo teor não é uma boa alternativa, já que todos fazem mal à saúde. Não deixe que os momentos de estresse e preocupação façam você cair em tentação, jogando fora todo esforço que teve para se afastar do cigarro.

Dicas

Saiba se conter nos momentos em que a vontade de fumar parece incontrolável. Para ajudar, quando tiver vontade de fumar, você pode chupar um gelo, escovar os dentes mais vezes ao dia, beber água gelada ou comer uma fruta.

Se você conseguiu ficar sem fumar, confira algumas orientações para se manter assim:

- Viva um dia de cada vez e não se esqueça de que cada dia sem fumar é uma vitória;
- Evite a primeira tragada do cigarro e pratique atividades físicas;
- Relembre-se das estratégias que criou para lidar com situações difíceis;
- Evite locais com fumantes ou situações que estimulem o fumo;
- Tente relaxar e respirar profundamente sempre que estiver estressado;
- Pense nos benefícios de parar de fumar e nos malefícios de continuar fumando;
- Considere que seus motivos para não fumar são maiores do que os motivos para fumar;
- Mude rotinas e procure novas atividades;
- Ajude um amigo a parar de fumar, trocando com ele algumas das suas experiências.

Consequências do fumo:

O tabagismo pode causar:

- Câncer de pulmão;
- Doenças cardiovasculares;
- Doenças respiratórias (bronquite e enfisema);
- Trombose vascular;
- Câncer de boca e laringe;
- Úlcera do aparelho digestivo;
- Catarata;
- Impotência sexual;
- Complicações na gravidez e câncer uterino;
- Osteoporose.

Além de prejudicar o bom convívio social.

