



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



VAMOS FALAR SOBRE

TABAGISMO

TABAGISMO

O tabagismo é uma das principais causas de morte evitável entre homens e mulheres.

O VÍCIO

Quase todos os fumantes tiveram o primeiro contato com o vício na adolescência, entre 12 e 20 anos.

Fatores que levam ao vício:

- ✓ Ingenuidade;
- ✓ Influência do grupo;
- ✓ Curiosidade;
- ✓ Publicidade do cigarro;
- ✓ Falta de atividade física.

O CIGARRO

Extremamente prejudicial à saúde, o cigarro é a forma mais disseminada do tabagismo. Contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas e destas, 70 são cancerígenas. As que estão presentes no cigarro são: monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína, nicotina e alcatrão.

Vale ressaltar que todas as formas de utilização do tabaco são prejudiciais à saúde, o que inclui: cigarros, cachimbos, charutos, rapé e mascado.

A NICOTINA

É o componente responsável pelo vício que atua como um estimulante do sistema nervoso. Equivale a uma substância natural produzida pelo organismo, que transmite as informações entre os neurônios. Enquanto fuma, a pessoa tem a sensação de prazer e bem-estar. Por ser passageira, logo gera uma sensação de ansiedade e mal-estar, o que leva à necessidade de consumir outro cigarro.

A partir disso, começa uma dependência orgânica e psicológica pelo fumo. O grau de risco das doenças causadas pelo tabagismo pode ser elevado pelo número de cigarros consumidos ao dia.

PREJUÍZOS AO CORPO E À MENTE

A nicotina afeta e compromete vários órgãos do corpo humano como:

Nariz;

Boca;

Cérebro;

Pulmões;

Laringe;

Coração;

Aparelho digestivo;

Aparelho reprodutor;

Bexiga;

Rins.

O cigarro compromete a circulação sanguínea, aumenta o risco de trombose, doenças vasculares e inflamação dos vasos, além de causar: depressão, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia e impotência sexual. Nas mulheres aumenta a probabilidade de desenvolver osteoporose.

Também provoca tosse crônica, mau-hálito e odores desagradáveis, perda de resistência física e imunológica, perda de peso e aparência envelhecida.

CIGARRO E GRAVIDEZ

O cigarro na gravidez pode causar sérios problemas, como:



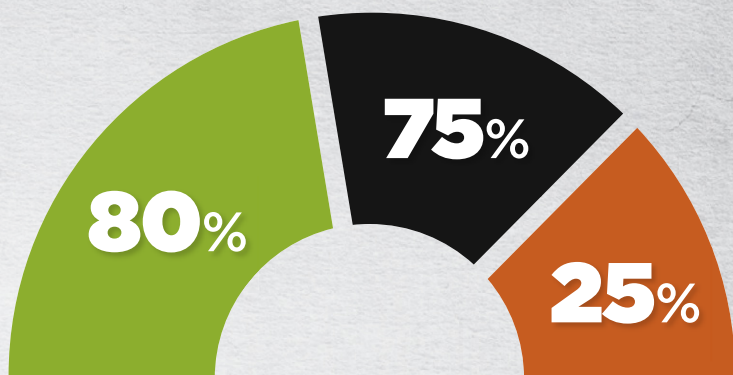
OS RISCOS DE FUMAR

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.



O TABAGISMO É RESPONSÁVEL POR:

- 25% dos infartos.
- 75% das bronquites crônicas.
- 80% dos enfisemas pulmonares e de câncer de pulmão.

FUMANTES PASSIVOS

Ao aspirarem a fumaça do cigarro, os não fumantes sofrem os mesmos efeitos prejudiciais dos fumantes.

As crianças são seriamente prejudicadas, estando expostas ao risco de desenvolver doenças pulmonares.

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 e 10 anos: o risco do fumante sofrer infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.

TRATAMENTO

Os tratamentos mais eficazes unem apoio de medicamentos com mudanças de hábitos. A combinação é importante porque o tabaco causa dependência física, psicológica e comportamental. Especialistas aconselham as pessoas a marcarem uma data para largar o vício.

Há dois métodos para parar de fumar: imediatamente ou gradualmente. O método mais eficaz é a parada imediata, na qual você marca uma data e, a partir desse dia, não fuma mais nenhum cigarro. Esta deve ser sempre sua primeira opção. A outra alternativa é parar gradualmente, reduzindo o número de cigarros ou retardando a hora do primeiro cigarro do dia. Mas esse processo não deve demorar mais de duas semanas, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar.

Lembre-se: fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, etc.) fazem mal à saúde. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Caso não consiga sozinho, tenha dificuldades ou dúvidas acerca do tratamento, converse com o seu médico assistente e/ou procure informações no Espaço Vida Unimed. Para obter informações sobre tabagismo consulte o site do Instituto Nacional de Câncer - INCA - www2.inca.gov.br.

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS