

Cartilha Tabagismo

informação e prevenção

Unimed 
Rio Verde

ANS - nº 320251

*Jeito de
cuidar*



Tabagismo:

entenda os riscos e cuide da sua saúde

Durante muitos anos, fumar já foi associado a estilo, status e até liberdade. Hoje, com o avanço da ciência, sabemos que o tabagismo **representa um dos maiores riscos à saúde pública**, sendo responsável por inúmeras doenças e mortes evitáveis.

O cigarro contém milhares de substâncias tóxicas, incluindo nicotina, metais pesados, solventes e compostos cancerígenos. Ao serem inaladas, essas substâncias **afetam diretamente o organismo**, principalmente o sistema respiratório e cardiovascular.



O que é o tabagismo?

O tabagismo é reconhecido como uma **doença crônica causada pela dependência da nicotina**. Essa dependência envolve fatores físicos, emocionais e comportamentais, semelhantes aos observados em outros tipos de vícios.

Além disso, é considerado uma das **principais causas de morte evitável no mundo**, estando diretamente relacionado ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas.



Tabagismo passivo:

um risco para todos

Não são apenas os fumantes que sofrem as consequências do cigarro. Pessoas que convivem com fumantes **também são expostas à fumaça e às substâncias tóxicas presentes nela.**

O chamado tabagismo passivo ocorre quando não fumantes inalam a fumaça do ambiente. Essa exposição pode causar desde **irritações respiratórias até doenças graves** ao longo do tempo.

Inclusive, a fumaça liberada no ambiente **pode conter níveis ainda maiores de substâncias tóxicas** do que aquelas inaladas diretamente pelo fumante.



Por que o cigarro causa dependência?

A nicotina é a **principal responsável pela dependência**. Após ser inalado, o composto chega rapidamente ao cérebro, estimulando a liberação de substâncias que proporcionam sensação de prazer e bem-estar.

Com o uso contínuo, o **organismo passa a exigir doses cada vez maiores** para obter o mesmo efeito, o que torna o processo de parar de fumar mais desafiador.



Fumo na gravidez:

riscos para mãe e bebê

O consumo de cigarro durante a gestação pode trazer **sérias consequências**, como:

- *Parto prematuro*
- *Baixo peso ao nascer*
- *Complicações na gravidez*
- *Risco aumentado de óbito fetal*

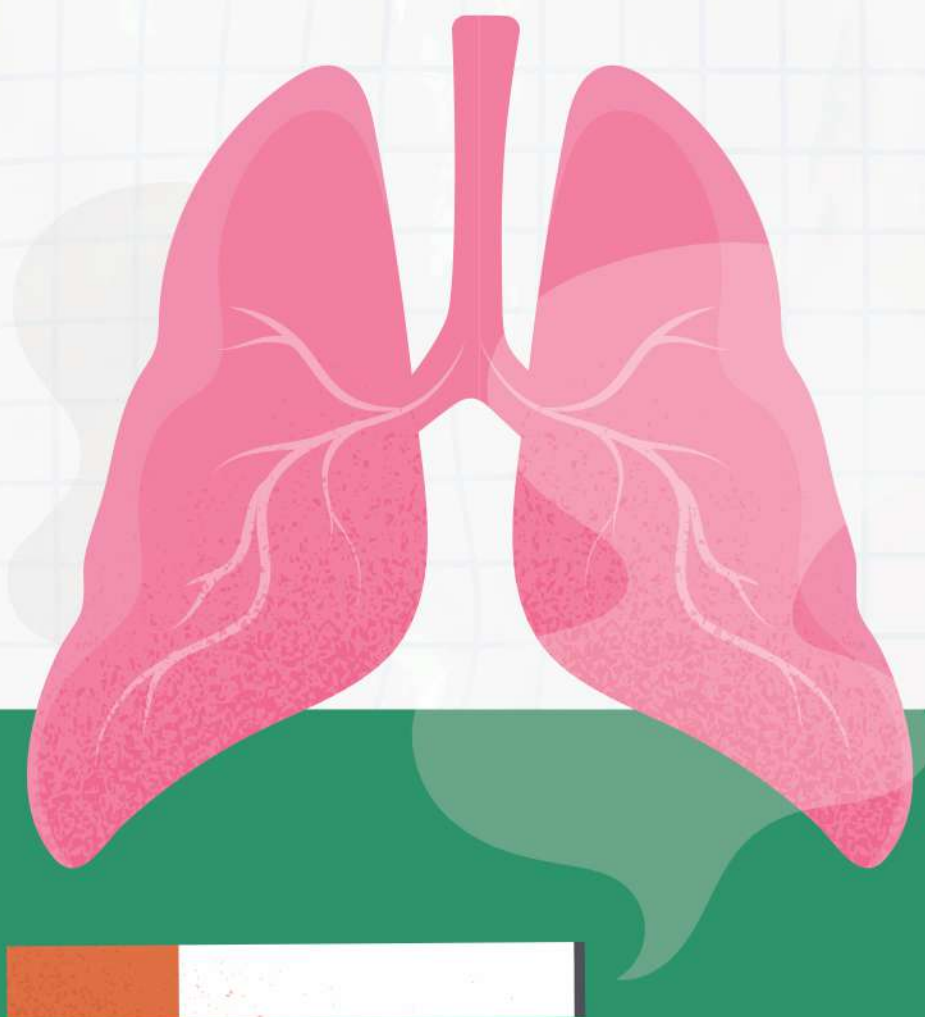
Além disso, **a nicotina pode ser transmitida ao bebê** durante a amamentação, podendo causar efeitos como irritabilidade e alterações no organismo da criança.



Doenças relacionadas ao tabagismo

O uso contínuo do tabaco está **associado a diversas doenças**, entre elas:

- ➔ Diferentes tipos de câncer (pulmão, boca, garganta, entre outros)
- ➔ Doenças respiratórias, como bronquite crônica e enfisema
- ➔ Problemas cardiovasculares, como infarto e AVC
- ➔ Distúrbios digestivos
- ➔ Alterações na fertilidade e complicações hormonais



Motivos para parar de fumar

Parar de fumar traz benefícios quase imediatos para a saúde e a qualidade de vida. Entre eles:

Para sua saúde:

- *Melhora da respiração e do condicionamento físico*
- *Redução do risco de doenças graves*
- *Mais disposição no dia a dia*

Para sua convivência:

- *Proteção da saúde da família*
- *Melhora nas relações pessoais*
- *Redução da exposição de outras pessoas à fumaça*

Para o bem-estar:

- *Melhora do hálito e da aparência da pele*
- *Recuperação do olfato e do paladar*
- *Mais autoestima*



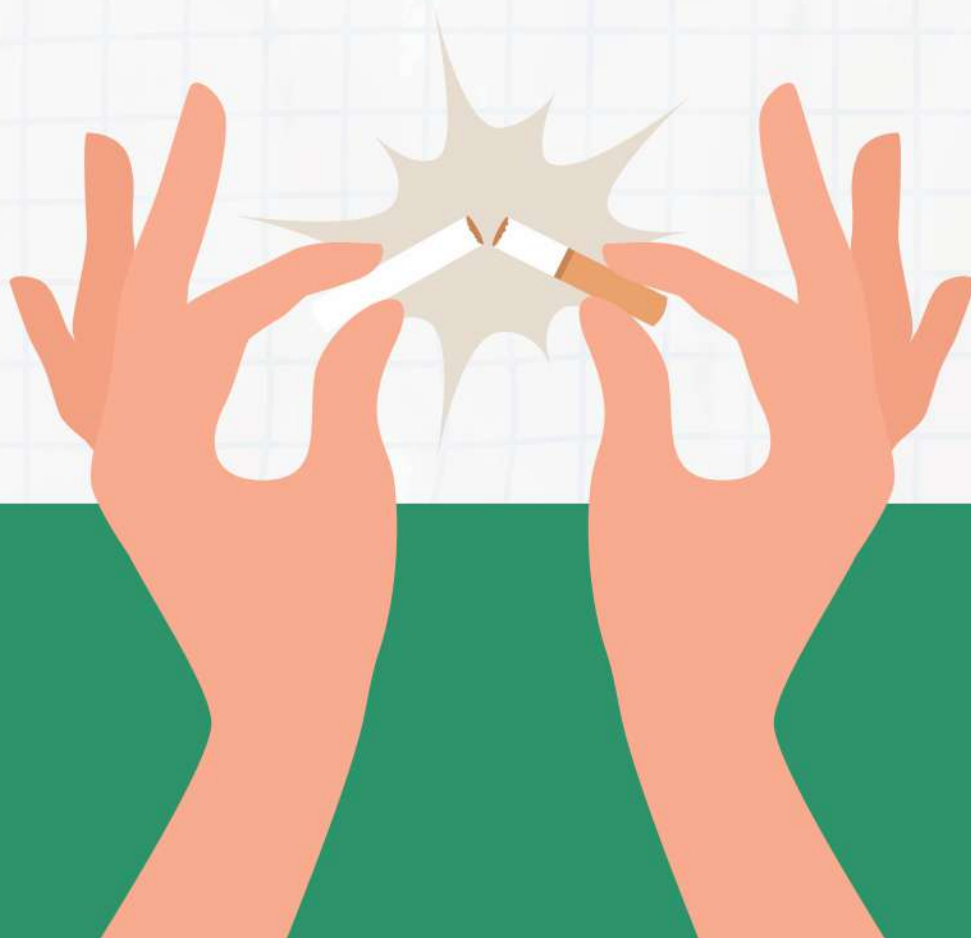
Como parar de fumar?

Existem **diferentes estratégias** para abandonar o cigarro. A mais indicada por especialistas é a interrupção completa a partir de uma data definida.

O **acompanhamento profissional é essencial** nesse processo, podendo incluir:

- *Melhora da respiração e do condicionamento físico*
- *Redução do risco de doenças graves*
- *Mais disposição no dia a dia*

Além disso, hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas e a alimentação equilibrada, **contribuem para melhores resultados.**



Atenção às recaídas

O processo de parar de fumar pode apresentar desafios, especialmente nos primeiros meses. Situações de estresse e ansiedade são fatores que **aumentam o risco de recaída**.

Por isso, manter o acompanhamento e desenvolver estratégias para lidar com esses momentos é **fundamental para o sucesso do tratamento**



Você não está sozinho

Na Atenção à Saúde da Unimed Rio Verde, no Espaço Viver Bem, você pode contar com **acompanhamento especializado** para ajudar no processo de deixar de fumar, com apoio e orientação voltadas à sua **saúde e qualidade de vida**.

Entre em contato conosco pelo telefone: **(64) 2101-4990** ou pela Vivi no número **(64) 99241-1738 - opção 7**.

