

Você sabia que...

- a cada 10 segundos morre um fumante no mundo
 - existem 32 milhões de fumantes no Brasil
 - o fumo é a maior causa de morte no mundo e de câncer de pulmão
 - a fumaça do cigarro contém radioatividade
 - 30 cigarros/dia = radiação equivalente a 300 radiografias por ano
 - fumar enfraquece as defesas do organismo
- Os homens que param de fumar entre 35 e 39 anos, ganham 5 anos de vida. As mulheres da mesma faixa etária ganham, em média, 3 anos. Mesmo as pessoas com mais de 65 anos, de ambos os sexos, aumentam sua expectativa de vida.**
- fumar provoca calvície e impotência
 - a nicotina destrói a capacidade de renovação da pele
 - é lei orgânica proibitiva fumar em ambientes públicos como hospitais, repartições públicas
 - o monóxido de carbono presente na fumaça do cigarro, interfere no transporte de oxigênio para o pulmão
 - a temperatura da brasa do cigarro está em torno de 900°C
 - a temperatura da ponta do cigarro que vai na boca é de 30°C

Como parar de fumar



Se você quer parar de fumar, saiba que nunca é tarde para começar. Independentemente de sua idade ou sexo e de quanto tempo você fumou, sua saúde vai melhorar rapidamente.

Lembre-se



Parando de fumar, você vai melhorar a sua qualidade de vida e a de sua família.

Pense nisso!

- ✓ Acima de tudo você precisa estar motivado, realmente desejando parar.
- ✓ Tenha força de vontade para resistir a “uma tragadinha só”.
- ✓ Não compre mais cigarro. Muitos fumantes que estão tentando parar de fumar têm a famosa recaída depois que compram um maço de cigarro.
- ✓ Evite tomar bebidas alcoólicas, pois elas fazem aumentar a vontade de fumar.
- ✓ Procure seu médico. Ele vai orientá-lo quanto à melhor estratégia a seguir. Chicletes ou adesivos com nicotina podem ser usados, mas, sempre, com prescrição médica.
- ✓ O exemplo dos pais ajudará as crianças a não começarem a fumar.

ANS - nº 39.332-1

Unimed

Rio

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Fumo

Benefícios para quem pára de fumar



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manógrasso - MTB 18.120. ©2005 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

Unimed

Rio

Tabagismo: uma doença



Atualmente, o tabagismo é reconhecido como uma doença causada pela dependência de uma droga, a nicotina. O fumante expõe-se a mais de 4.700 substâncias tóxicas que causam graves doenças incapacitantes e fatais, como as cardiovasculares, as pulmonares obstrutivas crônicas e o câncer.

Você sabia que...

O total de mortes anuais devido ao uso do tabaco já atingiu o número de 4 milhões, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia.

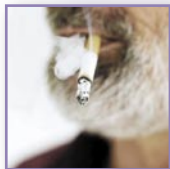
Fonte: Ministério da Saúde

Tabagismo no Brasil

O percentual de fumantes no Brasil é considerado alto, quando comparado com a de outros países, principalmente da América Latina: um terço da população adulta fuma, sendo 11,2 milhões de mulheres e 16,7 milhões de homens. Noventa por cento dos fumantes ficam dependentes da nicotina entre os 5 e os 19 anos de idade. A maioria está na faixa etária entre 20 e 49 anos. Os homens fumam em maior proporção do que as mulheres, em todas as faixas etárias. Porém, a mulher vem aumentando sua participação no número de fumantes, sobretudo as mais jovens.



Fumante Ativo e Passivo



Fumante Ativo é aquele que faz uso regular e contínuo de cigarro, charuto ou cachimbo.

Fumante Passivo é aquele que frequenta ambiente poluído com substâncias da fumaça do cigarro. Para cada fumante ativo existem dois fumantes passivos. Segundo a Organização Mundial de Saúde 50 mil pessoas morrem anualmente no mundo pelo fumo passivo.



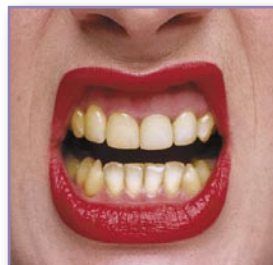
Malefícios para os fumantes:



- Perdem 6% do tempo de trabalho fumando
- Perdem 5 min e ½ de vida a cada cigarro
- Usam 50% mais a assistência médica
- Vivem 7 anos menos do que os não fumantes

Fumar faz

- Aparecer rugas precoces e envelhecer
- Os dentes amarelarem
- Na mulher faz a menopausa chegar antes e a voz perder o tom feminino
- Aumentar a dificuldade para perceber cheiros e sabores



Por que parar?

Benefícios a curto prazo:

- ✓ Estabiliza-se a pressão arterial e os batimentos cardíacos voltam ao normal.
- ✓ Depois de duas horas, a nicotina deixa de circular no organismo.
- ✓ Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue volta a se equilibrar.
- ✓ Após 24 horas, reduzem-se as chances de ocorrer um ataque cardíaco.
- ✓ Após 48 horas, a sensibilidade relacionada ao paladar (sabor) e ao olfato (cheiro) aumenta significativamente.

Benefícios a longo prazo:



- ✓ De 2 a 12 semanas, a capacidade pulmonar aumenta 30%, a circulação sanguínea melhora e a pele fica menos oleosa.
- ✓ De 1 a 9 meses, a respiração ofegante e a tosse diminuem.
- ✓ Em 1 ano, os riscos de doenças cardíacas reduzem-se drasticamente.
- ✓ De 10 a 15 anos alcança-se uma expectativa de vida igual à de uma pessoa que nunca fumou.

