



Fumo
*Benefícios
para quem
deixa de
fumar*

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 doenças cardiovasculares, as doenças pulmonares obstrutivas crônicas e o câncer.

TABAGISMO NO BRASIL

O percentual de fumantes no Brasil ainda é considerado alto, porém menor do que em países como Argentina e Estados Unidos.

- Aproximadamente 15,5% da população brasileira fuma, sendo 19% de homens e 12,5% de mulheres.
- 90% dos fumantes ficam dependentes da nicotina entre os cinco 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.

Fonte: INCA 2010

Você sabia?

O total de mortes anuais devido ao uso do tabaco já atingiu o número de 6 milhões, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde/2011).

FUMANTE ATIVO E PASSIVO

Fumante ativo é aquele que faz uso regular e contínuo de cigarro, charuto, 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, mais de 600 mil pessoas morrem por ano.

Fonte: OMS e Lancet/2010.



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 sete anos menos que os não fumantes.
- Mais suscetíveis a terem rugas e envelhecimento precoces.
- A menopausa chega antes e a voz perde o tom feminino nas mulheres.
- Os dentes amarelam.
- Aumenta a dificuldade para perceber cheiros e sabores.
- Fumar provoca calvície e impotência.
- A nicotina destrói a capacidade de renovação da pele.
- É lei orgânica proibitiva fumar em ambientes públicos como hospitais e 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 90°C.
- A temperatura da ponta do cigarro que vai na boca é de 30°C.

VOCÊ SABIA QUE:

- A cada 10 segundos morre um fumante no mundo.
- Existem 25 milhões de fumantes no Brasil. (INCA)
- 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 cinco anos de vida. As mulheres da mesma faixa etária ganham, em média, três anos. Mesmo as pessoas com mais de 65 anos, de ambos os sexos, aumentam sua expectativa de vida.



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 oito 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) aumentam significativamente.

BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO

- ✓ De 2 a 12 semanas - a capacidade pulmonar aumenta em 30%, melhora a circulação sanguínea 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 são reduzidos drasticamente.
- ✓ De 10 a 15 anos - alcança-se uma expectativa de vida igual à de uma pessoa que nunca fumou.



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 muito rápido.

- ✓ 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 tentam parar de fumar e 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 com a melhor estratégia a seguir. Chicletes ou adesivos com nicotina podem ser usados, mas, sempre, com prescrição médica.
- ✓ O exemplo dos pais ajuda as crianças a não começarem a fumar.





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

