

Você já pensou em parar de fumar?



Você sabia que fumar durante a vida inteira subtrai, em média, pelo menos 10 anos da vida de uma pessoa?

Mas afinal o que é o tabagismo?

O tabagismo é reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco. (*Drope et al, 2008*). Ele também é considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo.

8 milhões de pessoas morrem por ano no mundo devido ao consumo de tabaco. A fumaça do tabaco contém mais de 7 mil compostos e substâncias químicas que em contato com organismo causam malefícios à saúde, podendo levar à morte.

Veja alguns desses malefícios:

Câncer (Pulmão, Fígado, Bexiga, dentre outros).

Cegueira; Catarata.

Tosse crônica; Bronquite crônica; Asma; Infecções respiratórias.

Envelhecimento prematuro: Rugas.

Gengivite; mau hálito; cáries e placas bacterianas. Descoloração.

Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

Dores nas pernas; Doença vascular periférica. Diminuição do olfato e paladar.

Infarto do miocárdio; acidente vascular cerebral.



**PARAR DE FUMAR NEM SEMPRE É FÁCIL, MAS É POSSÍVEL.
VOCÊ PODE VIVER MAIS E MELHOR SEM CIGARRO.**

**VEJA O QUE ACONTECE
SE VOCÊ PARAR
DE FUMAR AGORA:**



Após 20 minutos - a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;

Após 2 horas - não há mais nicotina circulando no sangue;

Após 8 horas - o nível de oxigênio no sangue se normaliza;

Após 12 a 24 horas - os pulmões já funcionam melhor;

Após 2 dias - o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;

Após 3 semanas - a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;

Após 1 ano - o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.

O tratamento para Cessação do Tabagismo é realizado por equipe multiprofissional capacitada e preparada pelo INCA para oferecer todo apoio necessário a quem precisa de ajuda especializada.

Os atendimentos são realizados individualmente e/ou em grupo e quando necessário com apoio medicamentoso.

Tem como objetivo auxiliar o fumante a parar de fumar e utilizar de estratégias que o ajudarão a se manter sem fumar.

O Programa Municipal de Controle do Tabagismo funciona às terças e quartas, das 8h às 17h no Prédio da Secretaria de Saúde. Rua Ethelberto Fontes, nº 290, Qd. O9, LT. 01. Térreo, sala 112.

ENTRE EM CONTATO PARA MAIS INFORMAÇÕES (22) 2771-2439

