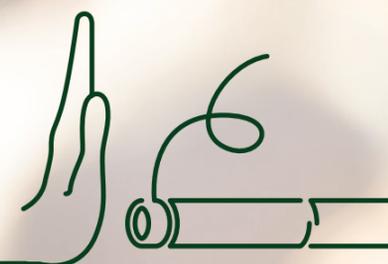


Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Site Finanças Práticas / Site Serasa Experian / Revista Você SA

## 31 de maio Dia Mundial sem Tabaco



A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o tabagismo a principal causa de morte evitável no mundo. No Brasil, cerca de 200 mil pessoas morrem anualmente em decorrência do tabaco. A OMS estima que um terço da população mundial adulta, em torno de 2 bilhões de pessoas, sejam fumantes.

**Unimed** 

# Prejuízos que o cigarro provoca no corpo humano

O cigarro faz mal para quem fuma e para quem está ao lado do fumante. Para se ter ideia, a fumaça do cigarro possui mais de 4,7 mil substâncias tóxicas.

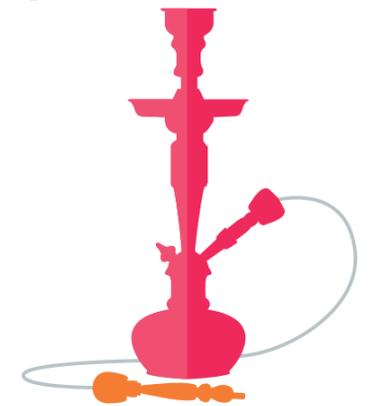
<b>1</b> <b>CÉREBRO</b> Após uma tragada, a nicotina é absorvida pelos pulmões e chega ao cérebro aproximadamente nove segundos. O uso intenso e constante do tabaco aumenta a possibilidade de ocorrência de derrame cerebral e aneurismas arteriais.	<b>2</b> <b>PULMÃO</b> O uso continuado do tabaco aumenta a probabilidade de enfisema pulmonar, câncer no pulmão, infecções respiratórias e bronquite crônica.
<b>3</b> <b>BOCA</b> Além de afetar o hálito da pessoa, que fica com cheiro diferente, o tabagismo pode causar câncer de boca.	<b>4</b> <b>FARINGE, LARINGE E ESÔFAGO</b> O tabagismo aumenta o risco de câncer.
<b>6</b> <b>CORAÇÃO</b> O tabaco aumenta a probabilidade de doenças do coração, como angina e infarto do miocárdio.	<b>5</b> <b>PÂNCREAS E BEXIGA</b> O tabagismo aumenta o risco de câncer.
<b>7</b> <b>PÊNIS</b> O uso crônico do cigarro diminui o calibre dos vasos sanguíneos de todo o organismo, inclusive do pênis, o que pode levar à impotência.	<b>8</b> <b>MÃOS E JOELHOS</b> O cigarro provoca vasoconstrição arterial e também pode causar trombose.

# Narguilé traz tantos malefícios quanto o cigarro

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2013 apontam que no Brasil ao menos 212 mil pessoas fazem uso do narguilé. Em 2008 2,3% dos homens na faixa dos 18 aos 24 anos consumiam narguilé, em 2013 o número subiu para 5,5%, um aumento de 139% em cinco anos.

Acreditar que o narguilé é uma forma inofensiva de consumo de tabaco é um dos motivos que, nos últimos tempos, tornou esse cachimbo tão popular, principalmente entre os jovens. O aroma e o sabor agradável disfarçam os mesmos males (e alguns a mais) que o tradicional cigarro provoca.

Da mesma forma que o cigarro, e qualquer outro derivado do tabaco, o fumante de narguilé inala nicotina, droga psicoativa que causa dependência. A água usada no narguilé absorve 5% de nicotina, quantidade suficiente para que os usuários possam se tornar dependentes da droga. A presença de água faz com que a fumaça se torne mais tolerável e conseqüentemente se aspire ainda mais.



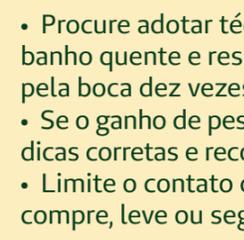
**ATENÇÃO!**  
Uma sessão de uma hora de narguilé pode expor o fumante a 4,7 mil substâncias tóxicas presentes em 100 cigarros e gera um volume de fumaça de 100 a 200 vezes maior do que o inalado por um cigarro.

# Decidiu parar de fumar?

Resistência, foco e disciplina são essenciais. Afinal, já nas primeiras horas sem cigarro, o cérebro se ressent da falta de nicotina e coloca em prática medidas enérgicas para “forçar” o fumante a usá-la novamente. É preciso mexer com a rotina e adotar algumas medidas nessa nova fase da vida:



- Lembre-se que os sintomas são passageiros.
- Evite situações e atividades que para você estão associadas com o tabagismo, como consumo de álcool e ingestão de determinados alimentos.
- Inicie a prática de uma atividade física (caminhada, yoga, pilates, musculação, lutas, etc.), ela atua positivamente nos sintomas de abstinência.
- Mantenha a sua boca ocupada, isso pode minimizar psicologicamente a necessidade de fumar. Mastigue alimentos saudáveis como cenouras, pickles, maçãs, etc.



- Procure adotar técnicas de relaxamento, entre elas massagem, imersão em banho quente e respiração profunda – inspire pelo nariz e solte lentamente pela boca dez vezes.
- Se o ganho de peso for um problema, consulte um nutricionista para receber dicas corretas e recomendações de dieta.
- Limite o contato com fumantes, especialmente nas primeiras semanas. Não compre, leve ou segure cigarros para outras pessoas.



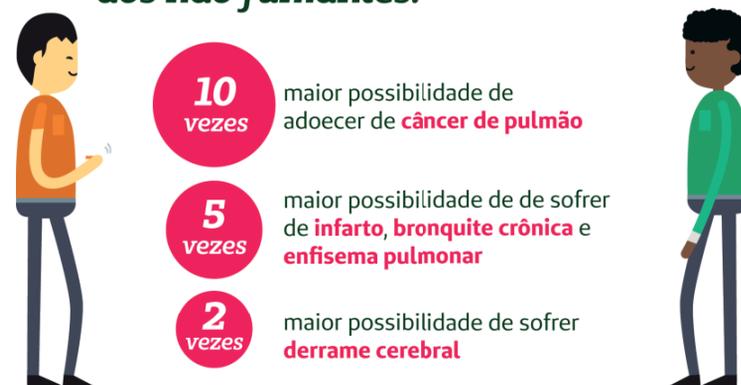
- Peça ajuda às pessoas próximas para que não fumem em torno de você.
- Concentre-se nos benefícios conquistados ao deixar de fumar em relação à saúde, além disso há ganhos financeiros. Sugestão: calcule quanto dinheiro você deixará de gastar em seis meses e planeje uma compra.
- Identifique as causas de estresse em sua vida que o estimulam a tragar cigarros (trabalho, trânsito, dinheiro, etc.), procure novas maneiras de lidar com elas.

## Formas de uso do tabaco

As modalidades mais comuns de uso do tabaco são fumar ou inalar através de:



## Riscos aos fumantes em comparação aos não fumantes:



## O tabagismo está relacionado a:

