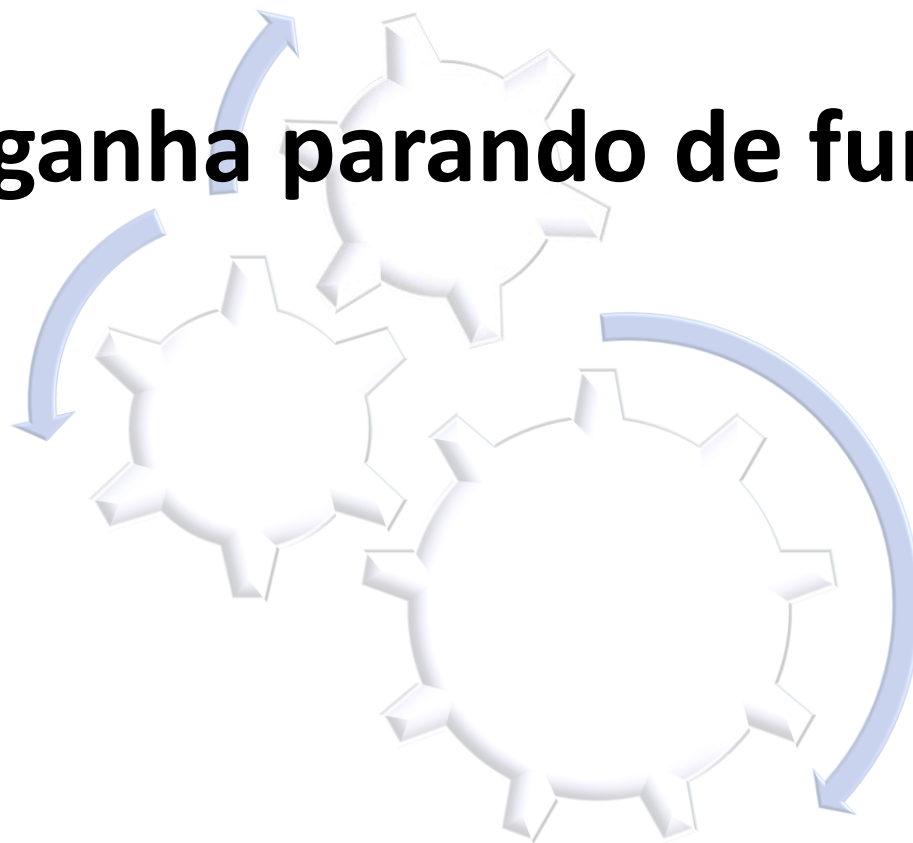




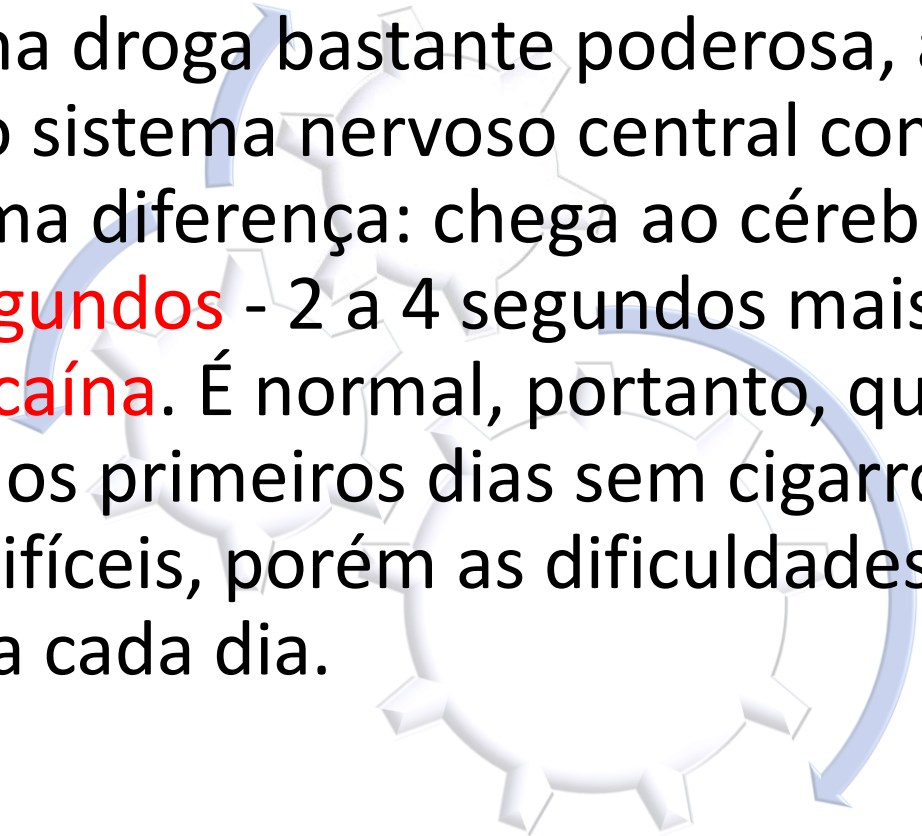
O que você ganha parando de fumar





O que você ganha parando de fumar

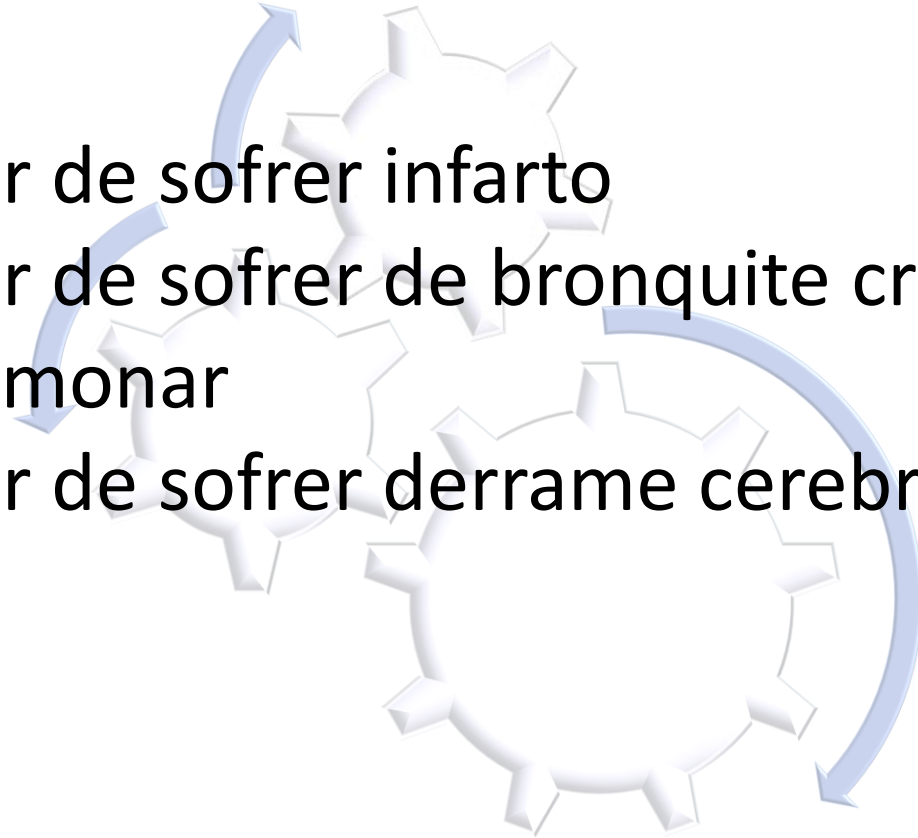
- A pessoa que fuma fica dependente da nicotina. Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, com uma diferença: chega ao cérebro em apenas **7 segundos** - 2 a 4 segundos mais rápido que a **cocaína**. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades serão menores a cada dia.





As estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes apresentam um risco

- **10 vezes** maior de adoecer de câncer de pulmão
 - **5 vezes** maior de sofrer infarto
 - **5 vezes** maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar
 - **2 vezes** maior de sofrer derrame cerebral



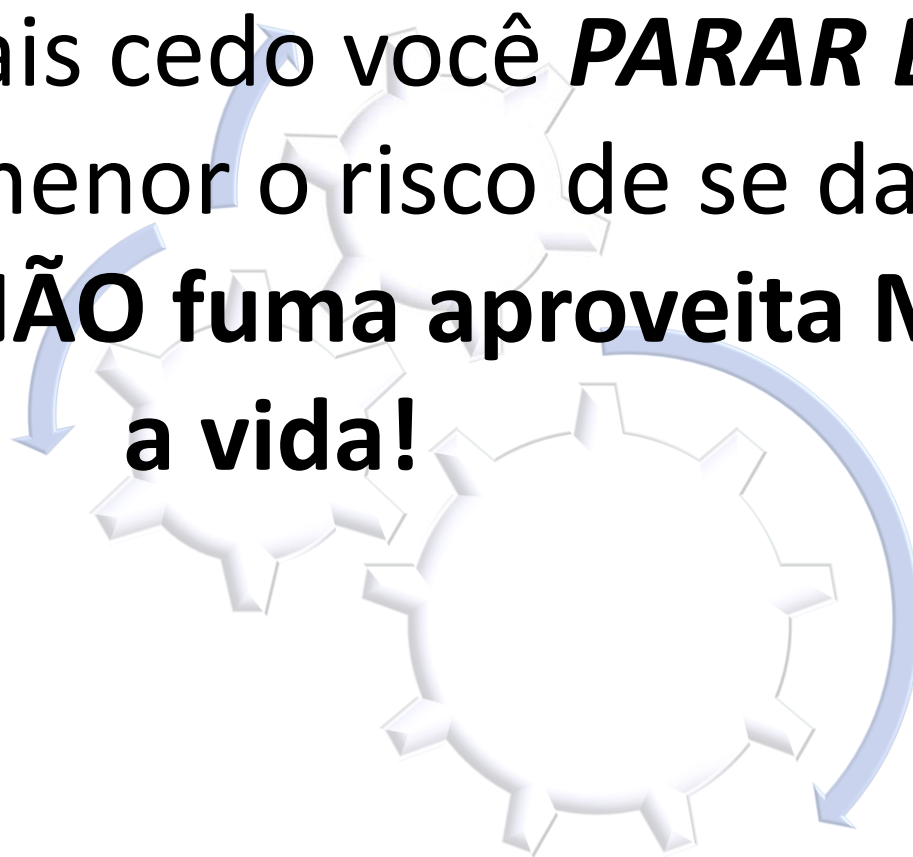


Se parar de fumar agora...

- **após 20 minutos** sua pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal
 - **após 2 horas** não tem mais nicotina no seu sangue
 - **após 8 horas** o nível de oxigênio no sangue se normaliza
 - **após 2 dias** seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor
 - **após 3 semanas** a respiração fica mais fácil e a circulação melhora
 - **após 5 A 10 anos** o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou

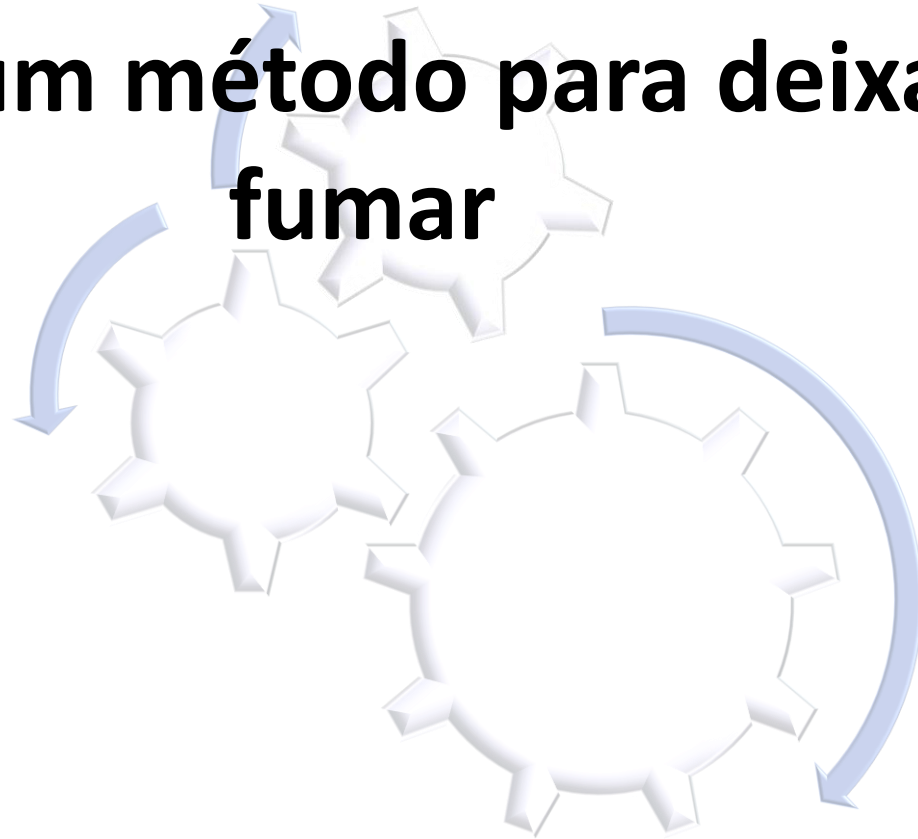


Quanto mais cedo você ***PARAR DE FUMAR*** menor o risco de se dar mal. Quem **NÃO** fuma aproveita **MAIS a vida!**





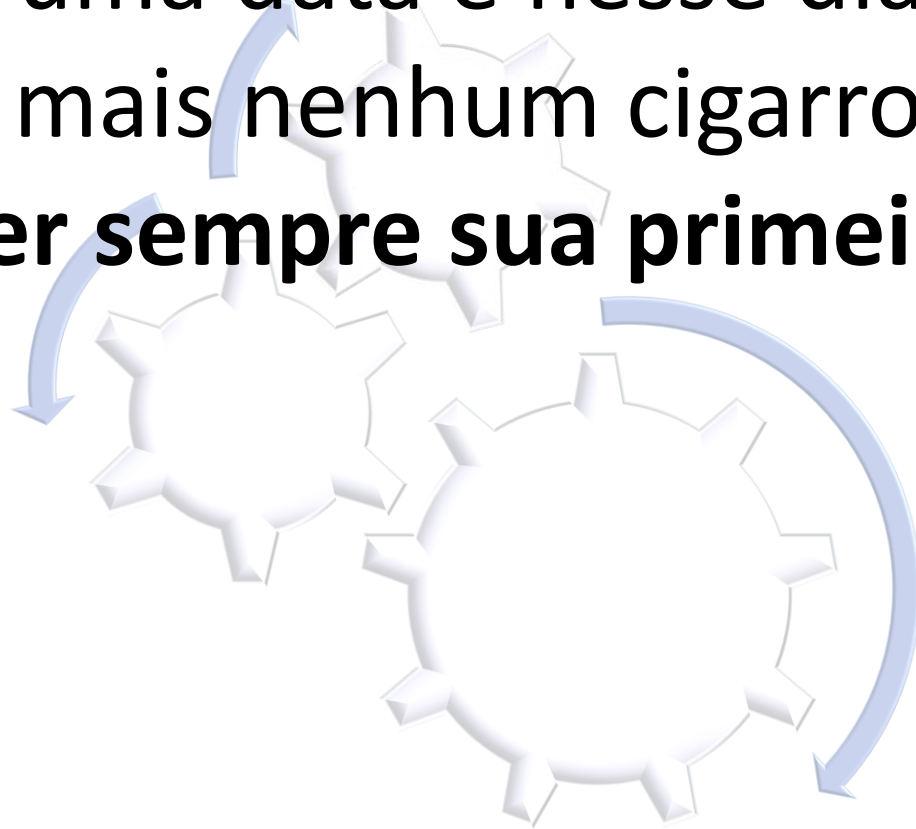
Escolha um método para deixar de fumar





Parada Imediata

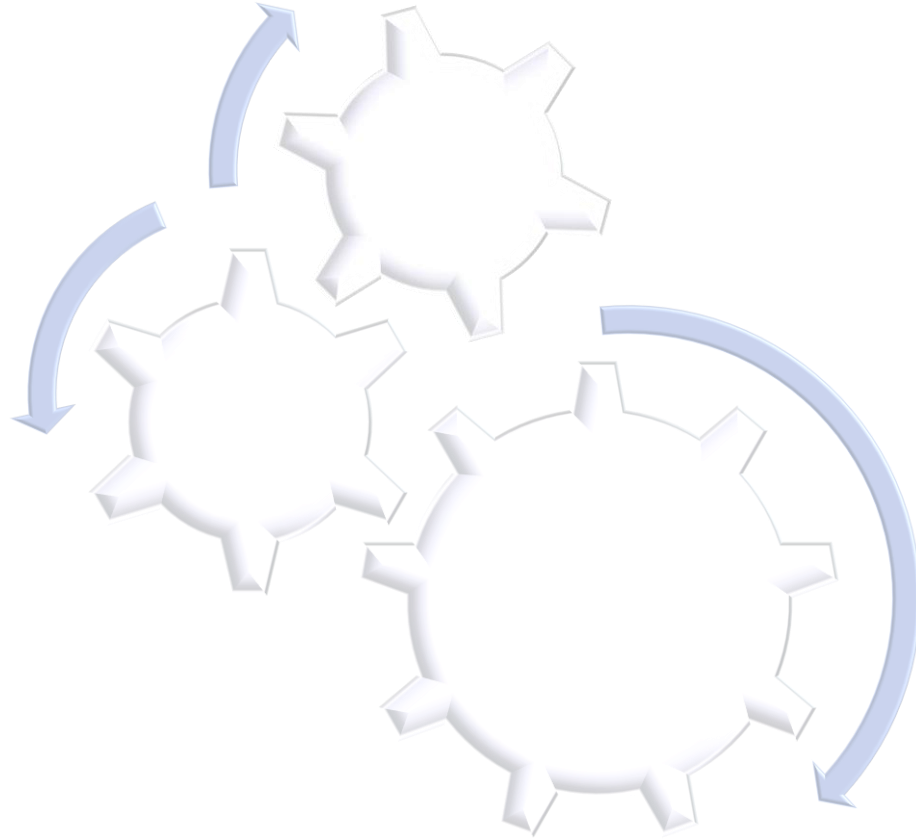
- Você marca uma data e nesse dia não fumará mais nenhum cigarro. **Esta deve ser sempre sua primeira opção.**





Parada Gradual

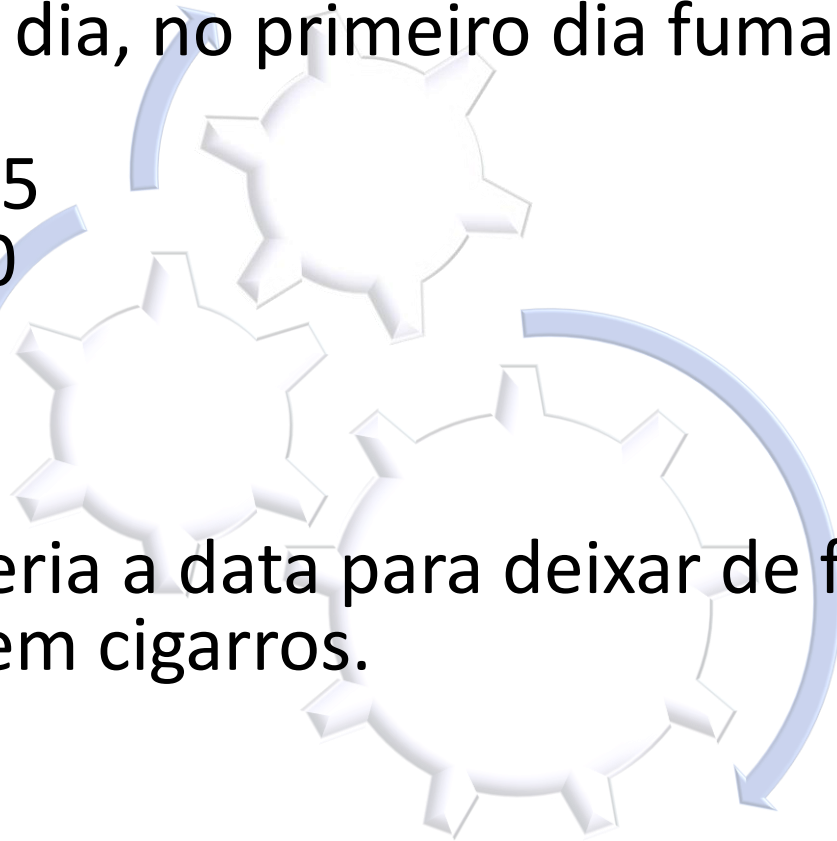
- **Você pode utilizar este método de duas formas:**





Reduzindo

- O número de cigarros. Por exemplo: Um fumante de 30 cigarros por dia, no primeiro dia fuma os 30 cigarros usuais.
 - no segundo - 25
 - no terceiro - 20
 - no quarto - 15
 - no quinto - 10
 - no sexto - 5O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.





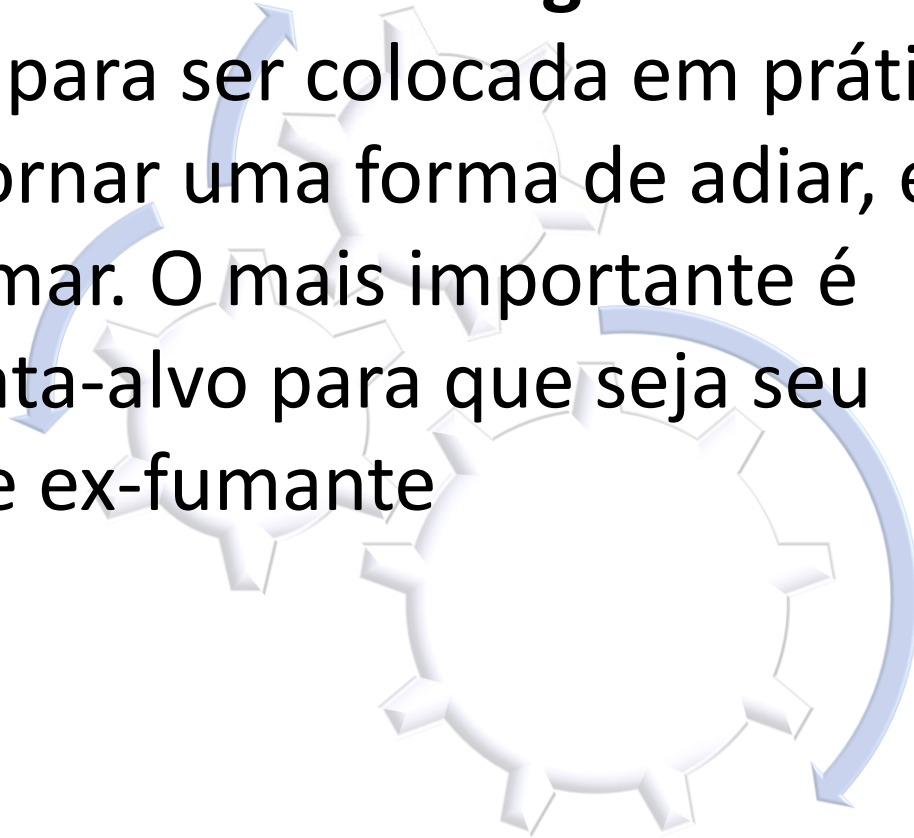
Retardando

- A hora do primeiro cigarro
Por exemplo: no primeiro dia você começa a fumar às 9 horas,
no segundo às 11 horas,
no terceiro às 13 horas,
no quarto às 15 horas,
no quinto às 17 horas,
no sexto às 19 horas,
no sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros



Atenção

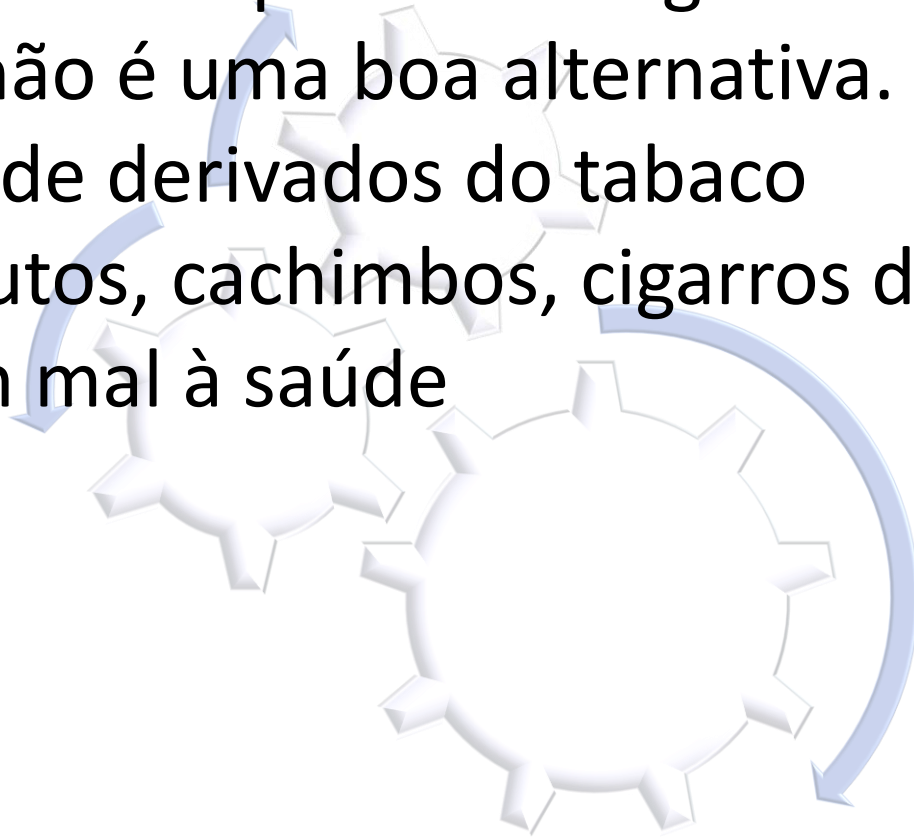
- A estratégia gradual **não deve gastar mais de duas semanas** para ser colocada em prática, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar. O mais importante é marcar uma data-alvo para que seja seu primeiro dia de ex-fumante





Atenção

- . Lembre-se também que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, etc) fazem mal à saúde



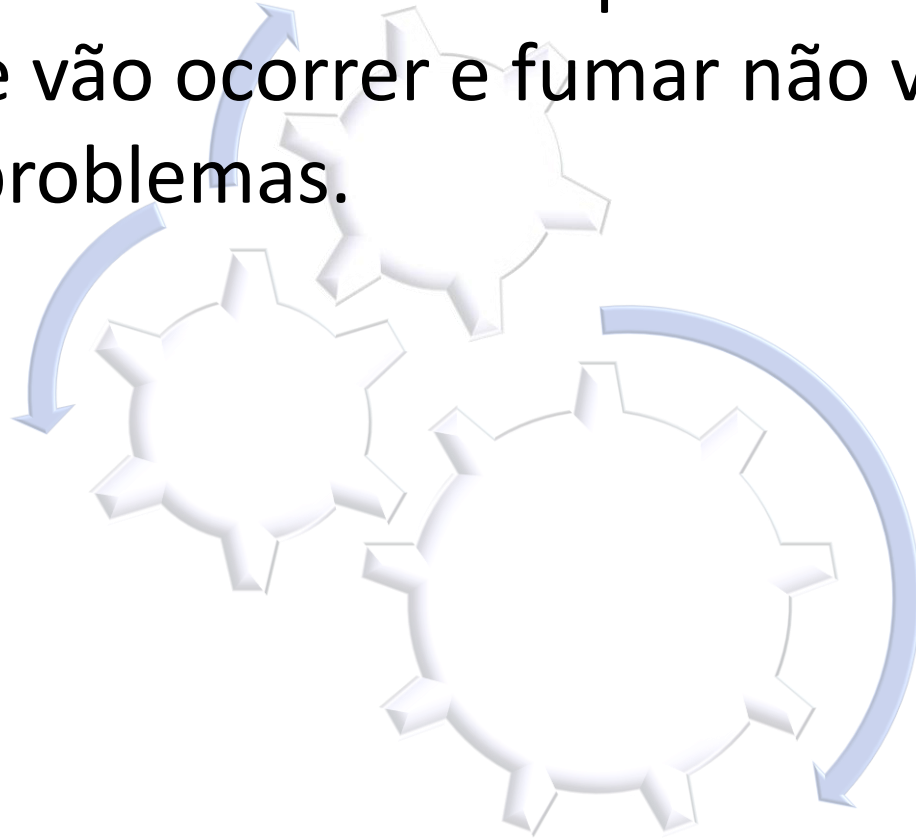


Cuidado com as armadilhas



Nos momentos de stress

- Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas.





Sentindo vontade de fumar

- **A vontade de fumar não dura mais que alguns minutos. Nesses momentos, para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente que distraia sua atenção.**



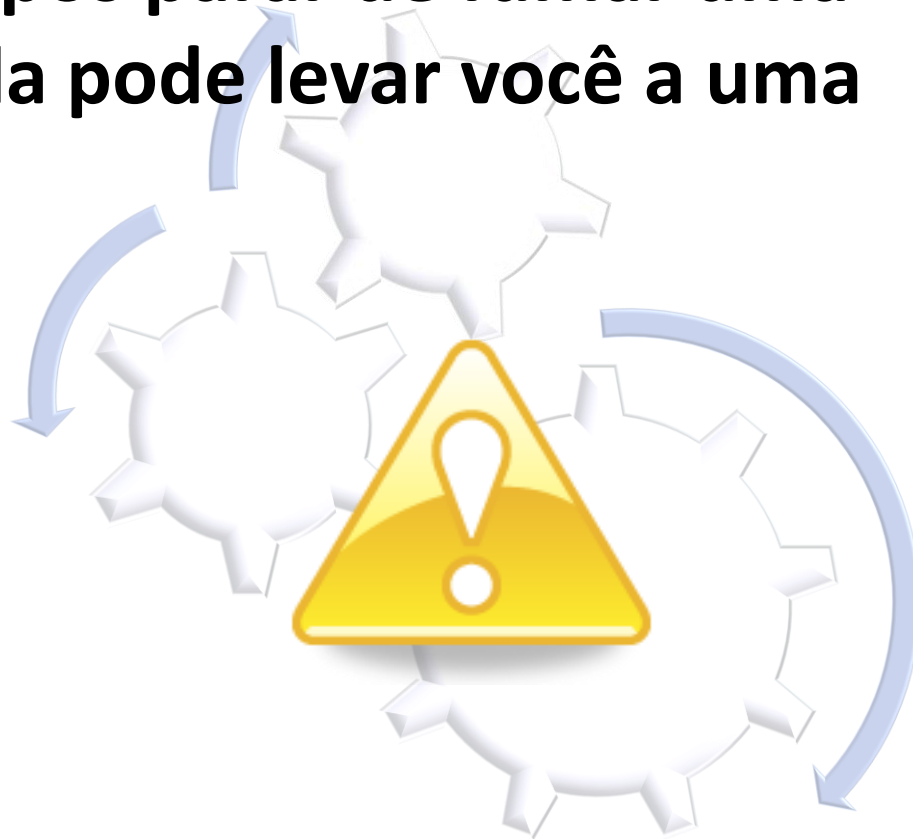
Exercícios de relaxamento

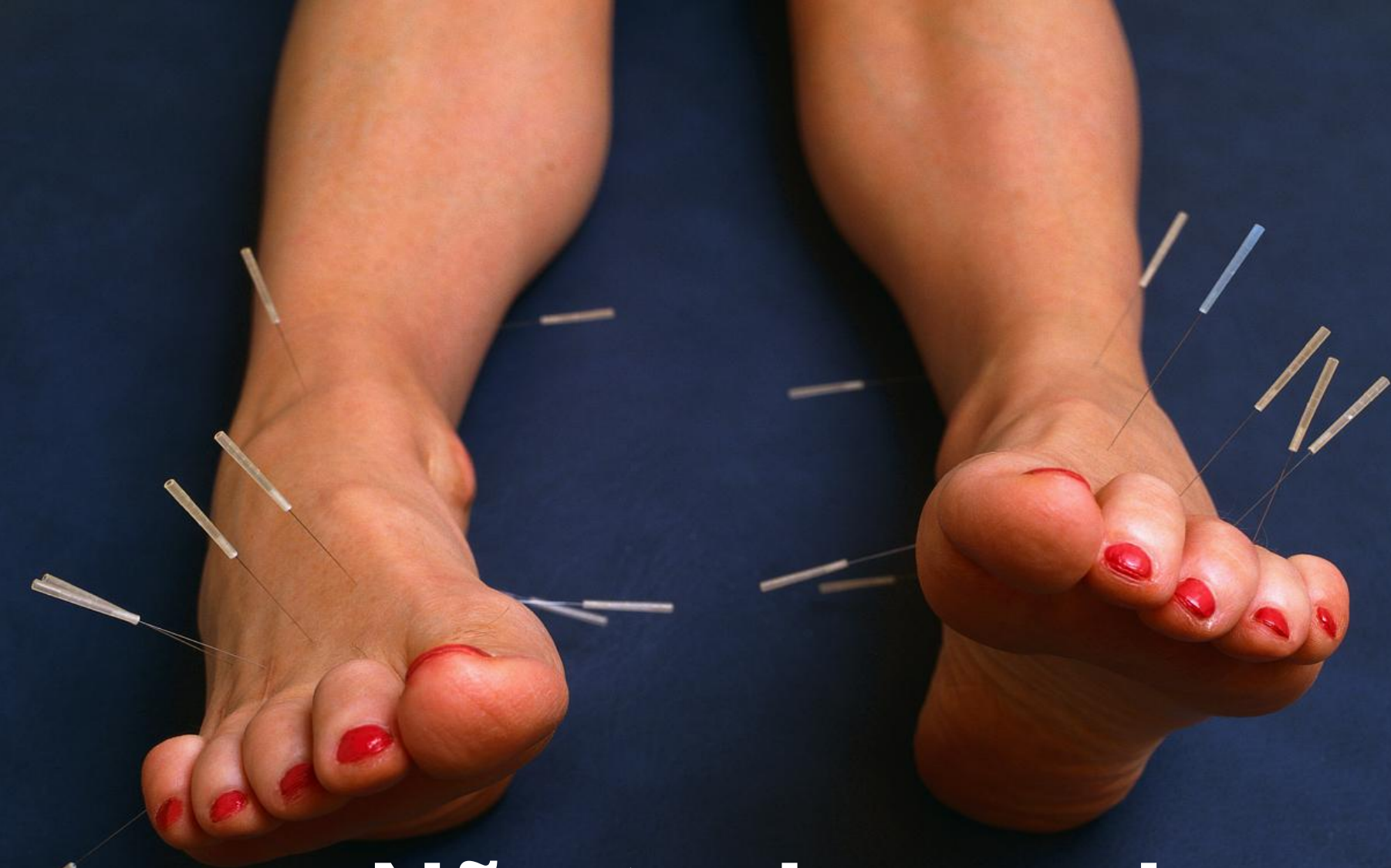
- São um ótimo recurso saudável para relaxar. Faça a **respiração profunda**: respire fundo pelo nariz e vá contando até 6, depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões. **Relaxamento muscular**: estique os braços e pernas até sentir os músculos relaxarem.



Cuide-se!

- **Proteja-se ... após parar de fumar uma simples tragada pode levar você a uma recaída.**





Não tenha medo



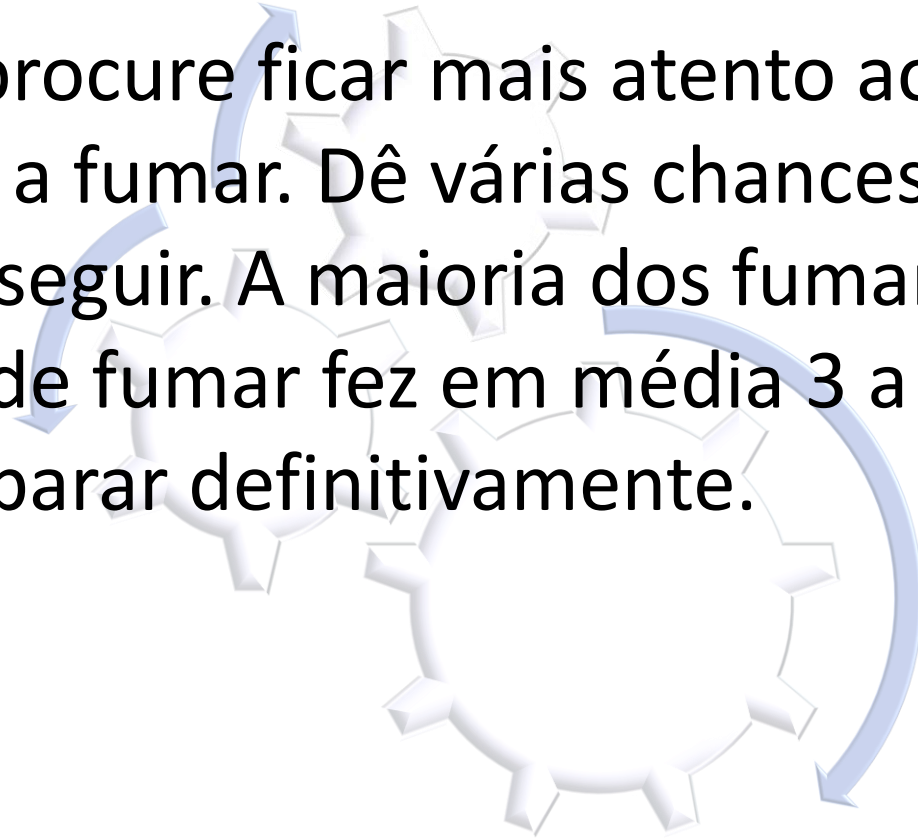
Dos sintomas da síndrome de abstinência de abstinência

- O organismo volta a funcionar normalmente sem a presença de substâncias tóxicas e alguns fumantes podem apresentar (varia de fumante para fumante) sintomas de abstinência como fissura (vontade intensa de fumar) dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, alteração do sono, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas, quando se manifestam, duram de 1 a 2 semanas.



Da recaída

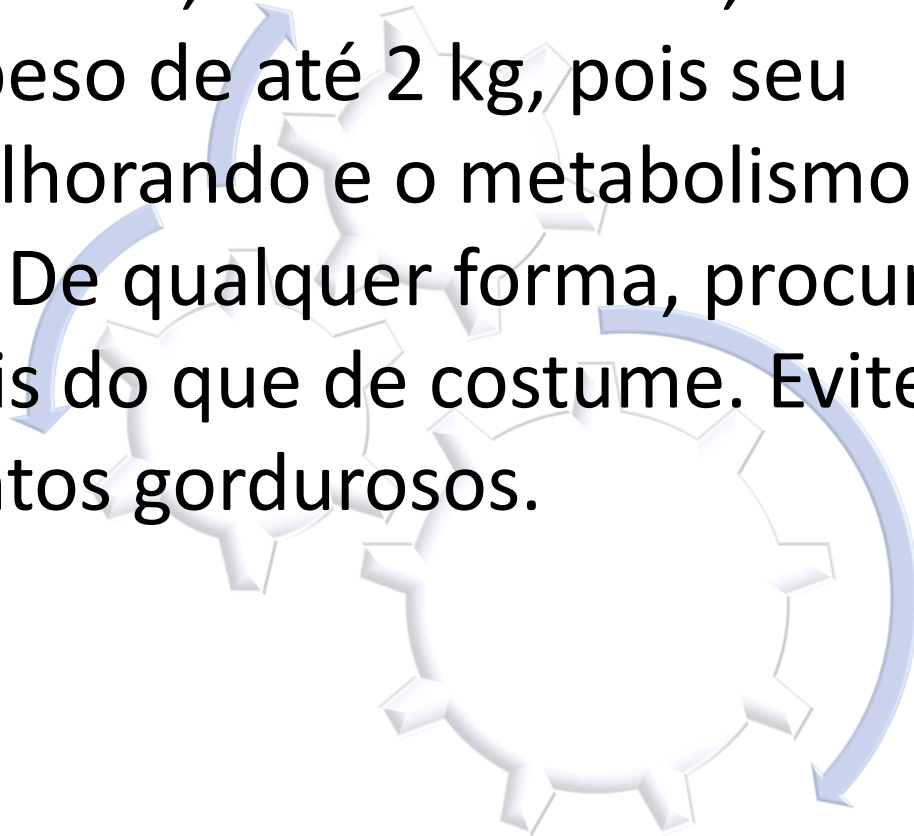
- A recaída não é um fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você... até conseguir. A maioria dos fumantes que deixaram de fumar fez em média 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.





De engordar

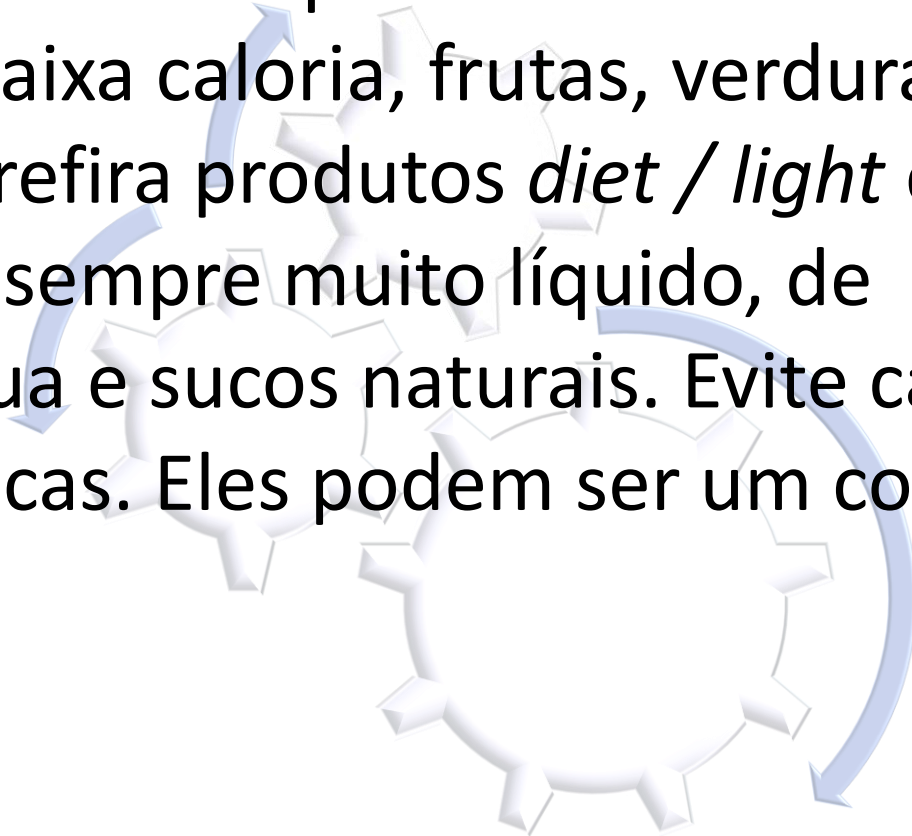
- Se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso de até 2 kg, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que de costume. Evite doces e alimentos gordurosos.





De engordar

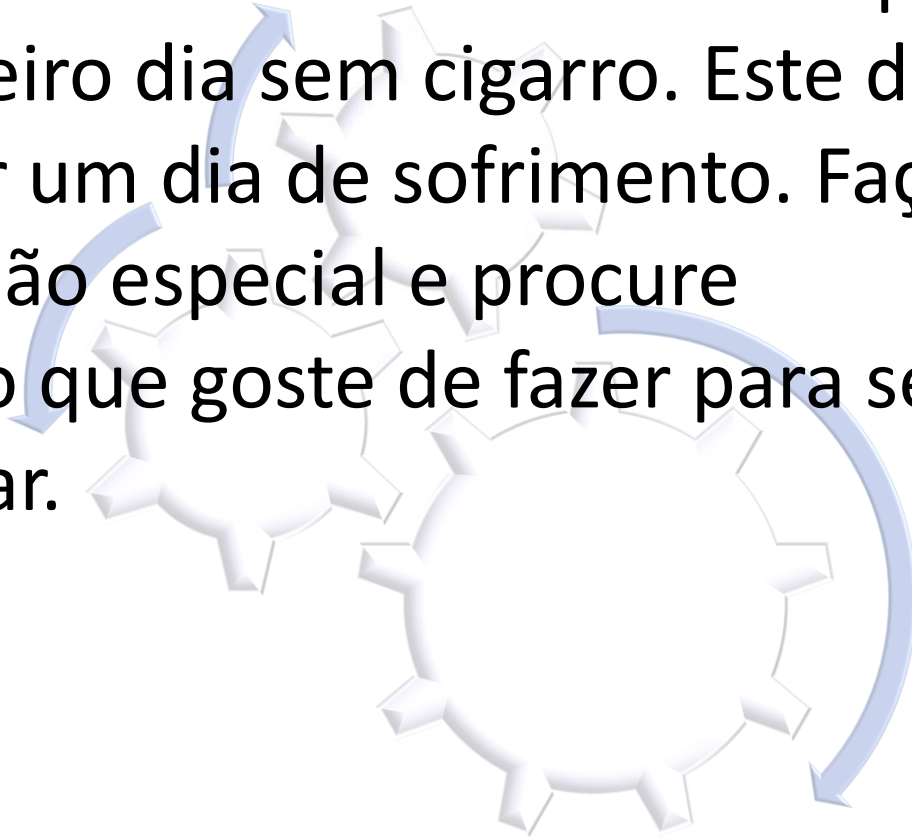
- Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos de baixa caloria, frutas, verduras, legumes etc. Prefira produtos *diet / light* e naturais. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. Evite café e bebidas alcoólicas. Eles podem ser um convite ao cigarro.





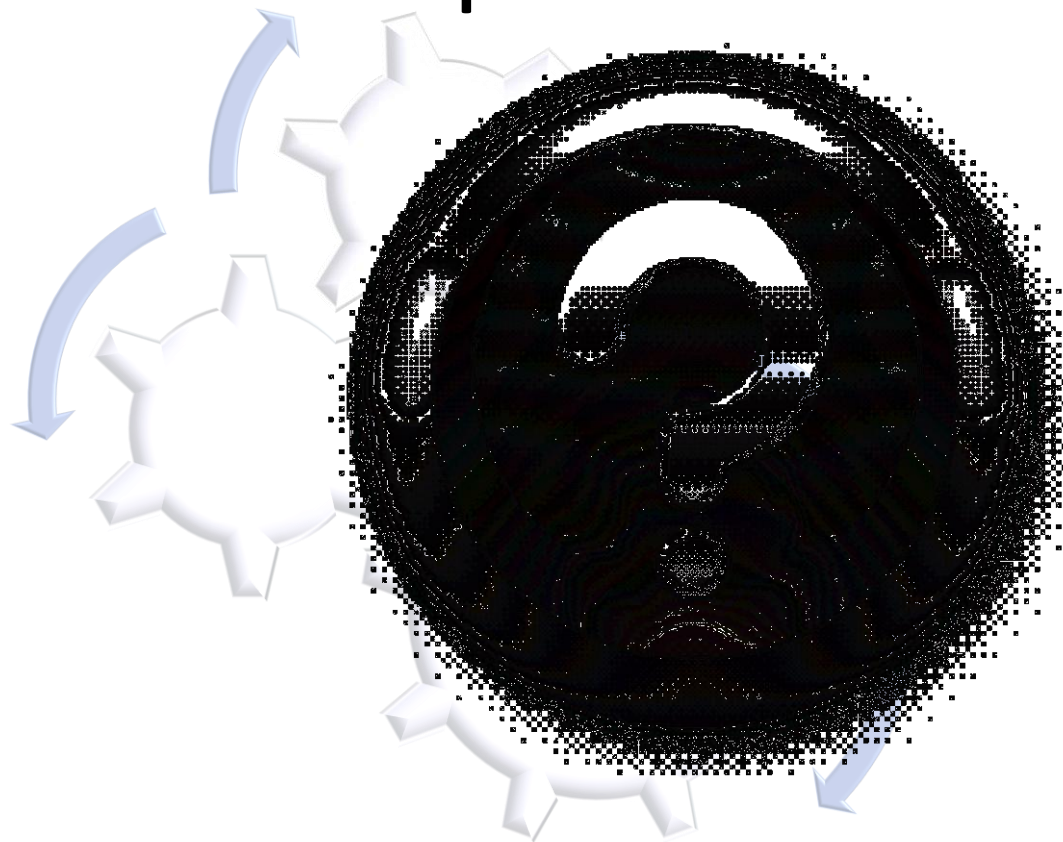
De engordar

- O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.





Perguntas e respostas



Por que cigarros, charutos, cachimbo, fumo de rolo e rapé fazem mal à saúde?



- Todos esses derivados do tabaco, que podem ser usados nas formas de inalação (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha), aspiração (rapé) e mastigação (fumo-de-rolo), são nocivos à saúde. No período de consumo destes produtos são introduzidas no organismo mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo nicotina (responsável pela dependência química), monóxido de carbono (o mesmo gás venenoso que sai do escapamento de automóveis) e alcatrão, que é constituído por aproximadamente 48 substâncias pré-cancerígenas, como agrotóxicos e substâncias radioativas (que causam câncer)

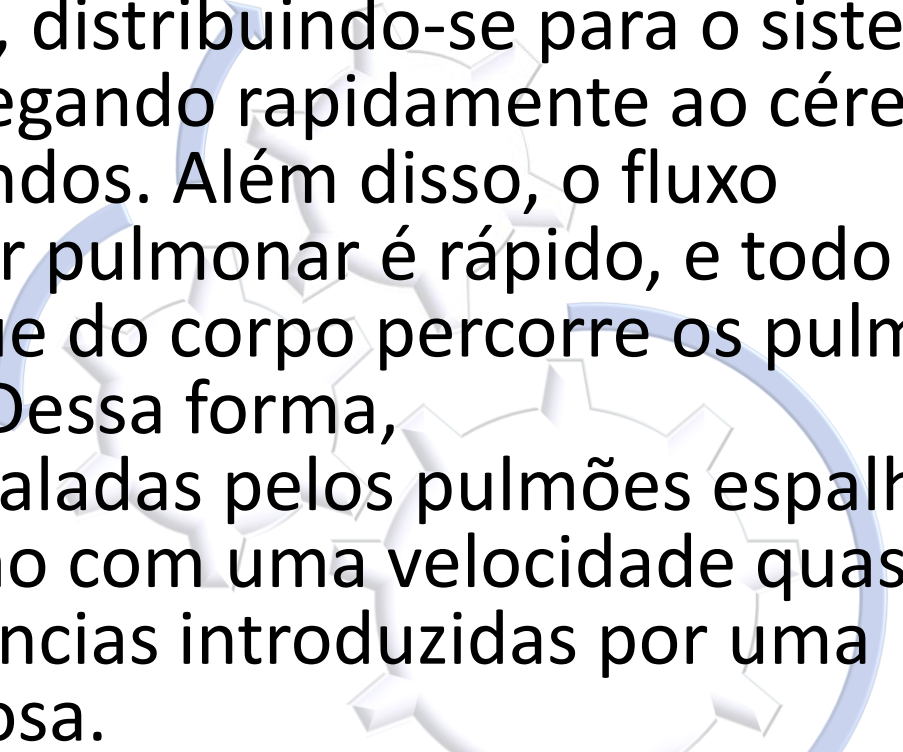
Quais os derivados do tabaco mais agressivos à saúde e como agem?



- A fumaça do cigarro possui uma fase gasosa e uma particulada. A fase gasosa é composta por monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, entre outras substâncias. Algumas produzem irritação nos olhos, nariz, garganta e levam à paralisia dos movimentos dos cílios dos brônquios. A fase particulada contém nicotina e alcatrão, que concentra 48 substâncias cancerígenas, entre elas arsênico, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, além de resíduos de agrotóxicos aplicados nos produtos agrícolas e substâncias radioativas.



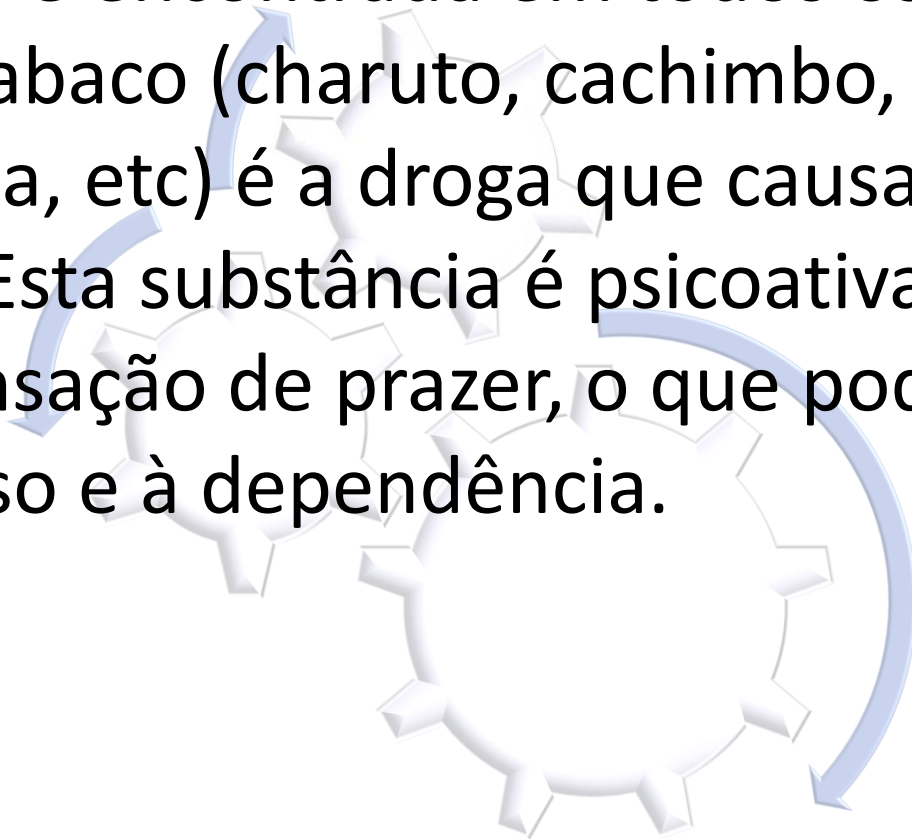
Como o cigarro atua quimicamente no organismo?

- A fumaça do tabaco, durante a tragada, é inalada para os pulmões, distribuindo-se para o sistema circulatório e chegando rapidamente ao cérebro, entre 7 e 9 segundos. Além disso, o fluxo sanguíneo capilar pulmonar é rápido, e todo o volume de sangue do corpo percorre os pulmões em um minuto. Dessa forma, as substâncias inaladas pelos pulmões espalham-se pelo organismo com uma velocidade quase igual a de substâncias introduzidas por uma injeção intravenosa.
- 



O que causa a dependência do cigarro?

- A nicotina, que é encontrada em todos os derivados do tabaco (charuto, cachimbo, cigarro de palha, etc) é a droga que causa dependência. Esta substância é psicoativa, isto é, produz a sensação de prazer, o que pode induzir ao abuso e à dependência.





O que causa a dependência do cigarro?

- Por ter características complexas, a dependência à nicotina é incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde - CID 10ª revisão. Ao ser ingerida, produz alterações no Sistema Nervoso Central, modificando assim o estado emocional e comportamental dos indivíduos, da mesma forma como ocorre com a cocaína, heroína e álcool.



O que causa a dependência do cigarro?

- Depois que a nicotina atinge o cérebro, entre **7 a 9 segundos**, libera várias substâncias (neurotransmissores) que são responsáveis por estimular a sensação de prazer, explicando-se assim as boas sensações que o fumante tem ao fumar. Com a ingestão contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o mesmo nível de satisfação que tinha no início. Esse efeito é chamado de tolerância à droga.



O que causa a dependência do cigarro?

- Com o passar do tempo, o fumante passa a ter necessidade de consumir cada vez mais cigarros. De tal forma que, a quantidade média de cigarros fumados na adolescência, nove por dia, **na idade adulta passa a ser de 20 cigarros por dia**. Com a dependência, cresce também o risco de se contrair doenças debilitantes, que podem levar à invalidez e à morte.

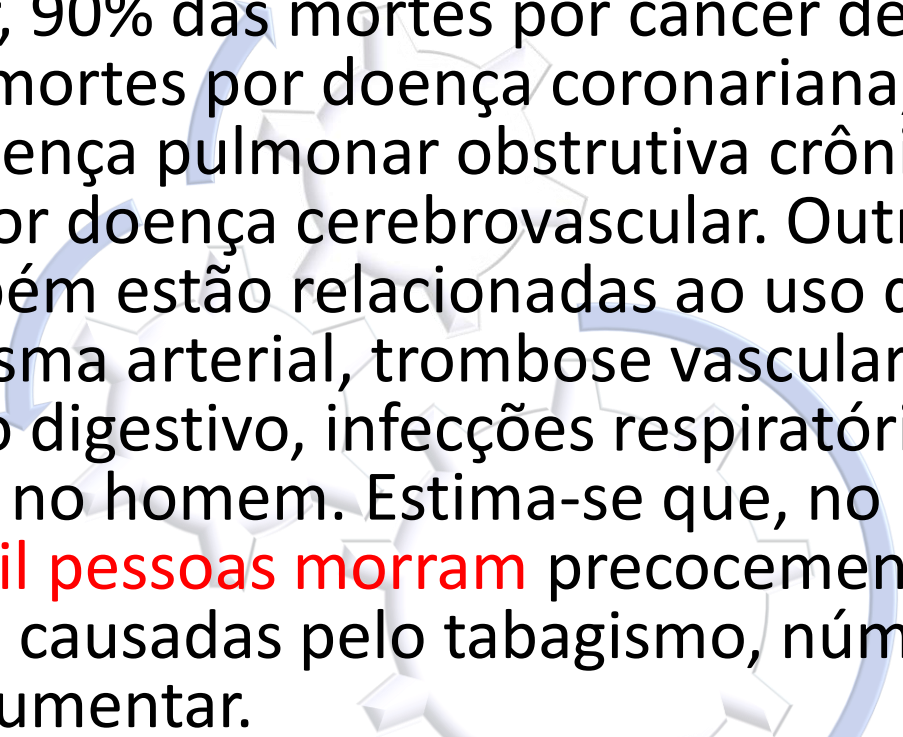


Por que as pessoas começam e continuam a fumar?

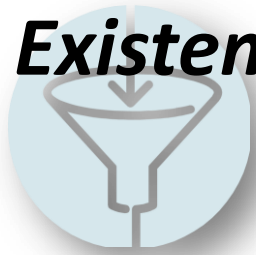
- Em decorrência da **publicidade** ser dirigida principalmente aos **jovens** e fornecer uma **falsa imagem** de que fumar está associado ao bom **desempenho sexual e esportivo**, ao **sucesso, à beleza, à independência e à liberdade**. A maioria dos fumantes torna-se dependente da nicotina antes dos 19 anos de idade. Conscientes de que a nicotina gera dependência, os fabricantes de cigarros gastam milhões de dólares em publicidade dirigidas aos jovens. Apesar da [lei de restrição da propaganda](#) de produtos derivados do tabaco, sancionada no Brasil em dezembro de 2000, as falsas imagens continuam influenciando fortemente no comportamento de jovens e adultos.



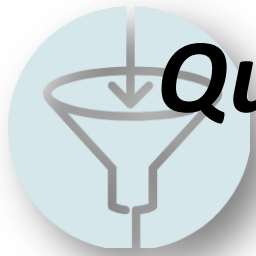
Quais são as doenças causadas pelo uso do cigarro?

- O tabagismo é diretamente responsável por 30% das mortes por câncer, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença coronariana, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica e 25% das mortes por doença cerebrovascular. Outras doenças que também estão relacionadas ao uso do cigarro são aneurisma arterial, trombose vascular, úlcera do aparelho digestivo, infecções respiratórias e impotência sexual no homem. Estima-se que, no Brasil, a cada ano, **200 mil pessoas morram** precocemente devido às doenças causadas pelo tabagismo, número que não pára de aumentar.
- 

Existem outras desvantagens em ser fumante?

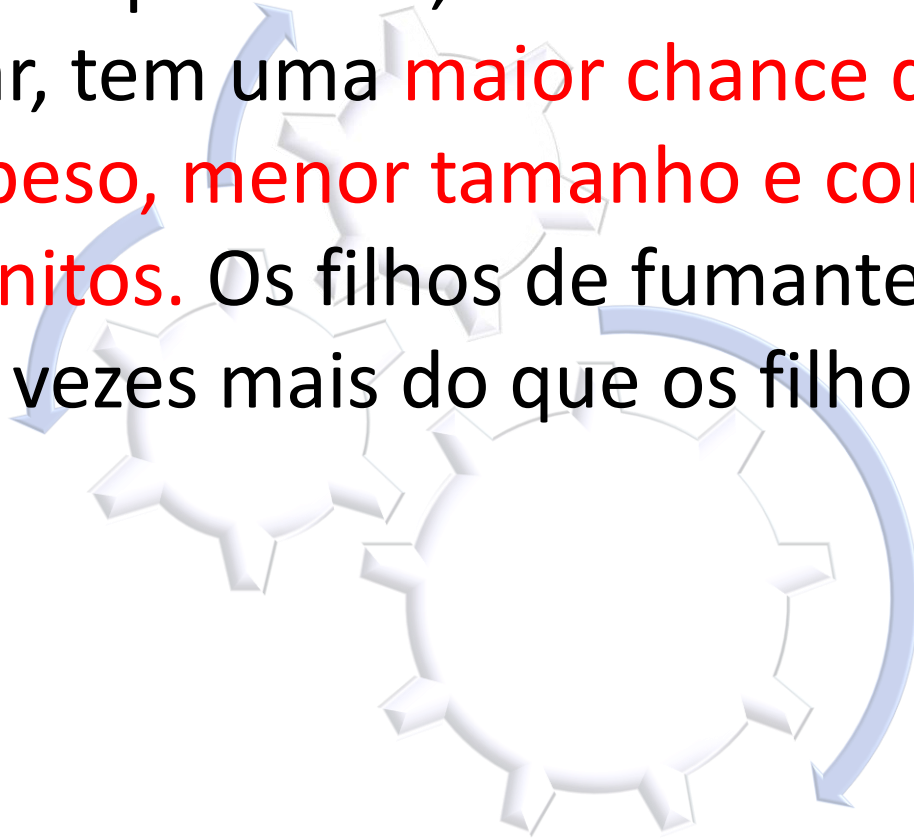


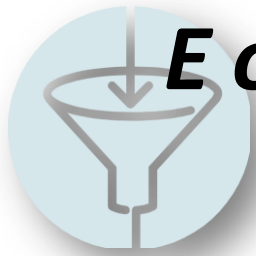
- Os **fumantes adoecem com uma frequência duas vezes maior** que os não fumantes. Têm menor resistência física, menos fôlego e **pior desempenho nos esportes e na vida sexual** do que os não fumantes. Além disso envelhecem mais rapidamente e apresentam um aspecto físico menos atraente, pois ficam com os dentes amarelados, pele enrugada e impregnada pelo odor do fumo.



Quais são os riscos para a mulher grávida?

- A mulher grávida que fuma, além de correr o risco de abortar, tem uma **maior chance de ter filho de baixo peso, menor tamanho e com defeitos congênitos**. Os filhos de fumantes adoecem duas vezes mais do que os filhos de não fumantes.






E os não fumantes, como ficam nessa história?

- Basta manter um cigarro aceso para poluir um ambiente com as substâncias tóxicas da fumaça do cigarro. As pessoas passam 80% do seu tempo em ambientes fechados. Ao fim do dia, em um ambiente poluído, os não fumantes podem ter respirado o equivalente a 10 cigarros. Fumar em ambientes fechados prejudica as pessoas com quem o fumante convive: filhos, cônjuge, amigos e colegas de trabalho. Ao respirar a fumaça do cigarro, os não fumantes correm o risco de ter as mesmas doenças que o fumante.



Quais os danos ao meio ambiente?

- Florestas inteiras são devastadas para alimentar os fornos à lenha que secam as folhas do fumo antes de serem industrializadas. Para cada 300 cigarros produzidos uma árvore é queimada. Portanto, **o fumante de um maço de cigarros por dia sacrifica uma árvore a cada 15 dias**. Para a obtenção de safras cada vez melhores, os plantadores de fumo usam agrotóxicos em grande quantidade, causando danos à saúde dos agricultores e ao ecossistema. Além disso, filtros de cigarros atirados em lagos, rios, mares, florestas e jardins demoram 100 anos para se degradarem. Cerca de 25% de todos os incêndios são provocados por pontas de cigarros acesas, o que resulta em destruição e mortes.



A produção de fumo gera perdas para o país?

- Segundo o Banco Mundial, o consumo do fumo gera uma perda mundial de 200 bilhões de dólares por ano, representados por: sobrecarga do sistema de saúde com tratamento das doenças causadas pelo fumo; mortes precoces de cidadãos em idade produtiva; maior índice de aposentadoria precoce; faltas ao trabalho de 33 a 45% a mais; menor rendimento no trabalho; mais gastos com seguros; mais gastos com limpeza, manutenção de equipamentos e reposição de mobiliários; maiores perdas com incêndios; redução da qualidade de vida do fumante e de sua família.



O que é tabagismo passivo?

- É a inalação da fumaça de derivados do tabaco por indivíduos não fumantes que convivem com fumantes em ambientes fechados. A poluição decorrente da fumaça dos derivados do tabaco em ambientes fechados é denominada de Poluição Tabagística Ambiental (PTA) e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é a maior responsável pela poluição em ambientes fechados. Hoje estima-se que **o tabagismo passivo seja a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subseqüente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool.**



Como o tabagismo passivo afeta a saúde?

- Os não fumantes que respiram a fumaça do tabaco têm um risco maior de desenvolver doenças relacionadas ao tabagismo. Quanto maior o tempo em que o não fumante fica exposto à poluição tabagística ambiental, maior a chance de adoecer. As crianças, por terem uma frequência respiratória mais elevada, são mais atingidas, sofrendo consequências drásticas sobre a sua saúde, incluindo bronquite e pneumonia, desenvolvimento e exacerbação da asma e infecções do ouvido médio.

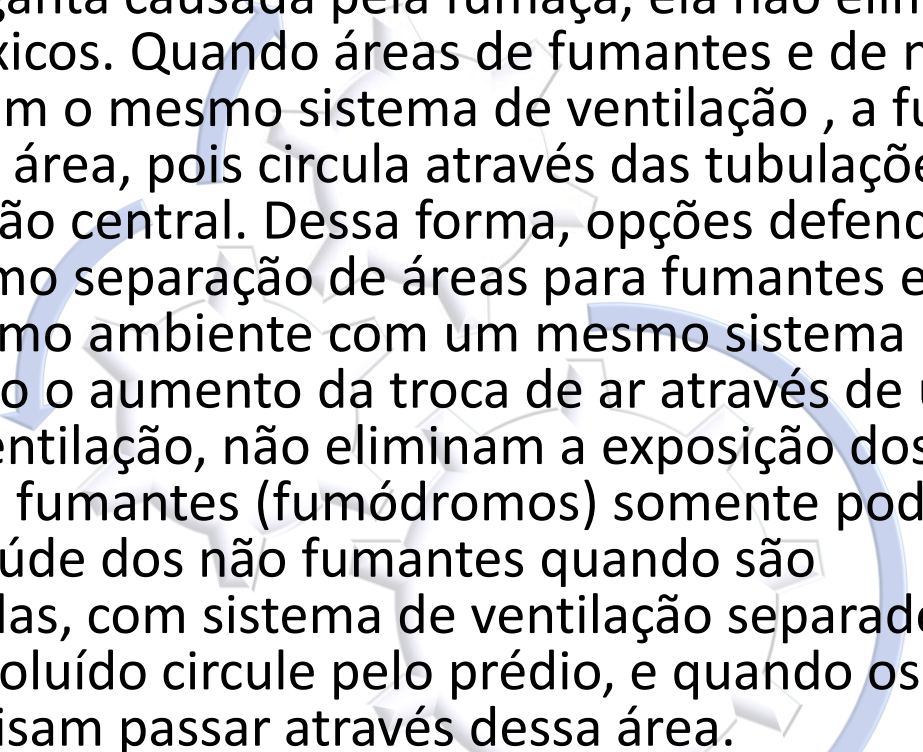



Quais são os riscos para as crianças que convivem com fumantes em ambientes fechados ?

- Nos casos em que a mãe é fumante, estima-se uma chance maior (70%) para infecções respiratórias e de ouvido médio do que nos casos em que a mãe não é fumante. Esta chance torna-se mais elevada (30%) se o pai é fumante, em crianças de até 1 ano de idade. A chance aumenta mais ainda (50%) caso haja mais de dois fumantes em casa, convivendo com essas crianças. (WHO, World Tobacco Day"s,2001).



A ventilação nos ambientes pode eliminar a poluição tabagística ambiental?

- Não. Embora uma boa ventilação possa ajudar a diminuir a irritação nos olhos, nariz e garganta causada pela fumaça, ela não elimina seus componentes tóxicos. Quando áreas de fumantes e de não fumantes compartilham o mesmo sistema de ventilação, a fumaça se dispersa por toda a área, pois circula através das tubulações de sistemas de refrigeração central. Dessa forma, opções defendidas pela indústria, tais como separação de áreas para fumantes e não fumantes em um mesmo ambiente com um mesmo sistema ventilatório, ou mesmo o aumento da troca de ar através de um sistema especial de ventilação, não eliminam a exposição dos não fumantes. As áreas de fumantes (fumódromos) somente podem ajudar a proteger a saúde dos não fumantes quando são completamente isoladas, com sistema de ventilação separado, não permitindo que o ar poluído circule pelo prédio, e quando os funcionários não precisam passar através dessa área.
- 

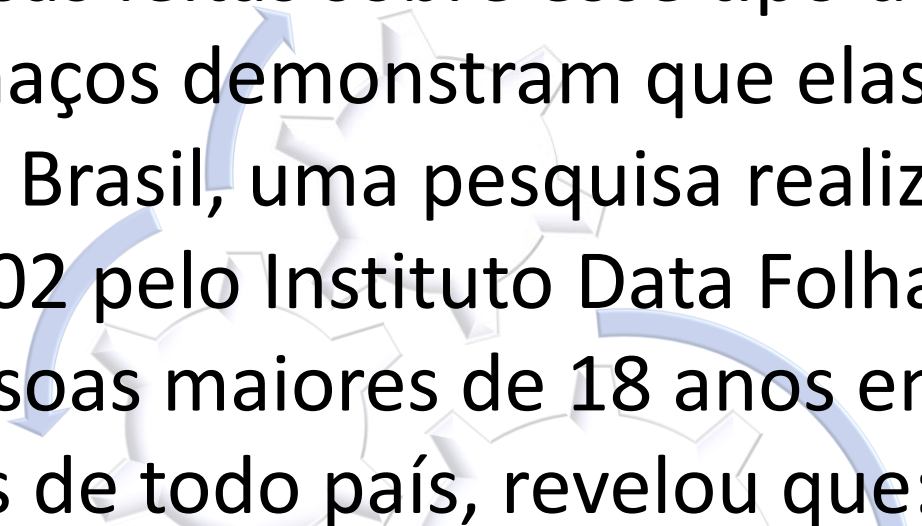


As imagens e frases de advertência nos maços de cigarros causam impacto?

- Espera-se que as novas advertências nos maços de cigarros reduzam a prevalência de fumantes e previnam a experimentação do produto, especialmente pelos jovens e crianças. Essa medida está inserida em um [conjunto de estratégias](#) de promoção da saúde que envolvem ações nos âmbitos educativo, legislativo e econômico, todas elas com o objetivo de reduzir a exposição da população ao tabagismo. Além dessa informação, também constam nos maços de cigarros os teores de nicotina, alcatrão e monóxido de carbono e o telefone do "Disque Pare de Fumar", um serviço de orientação à população para deixar de fumar.

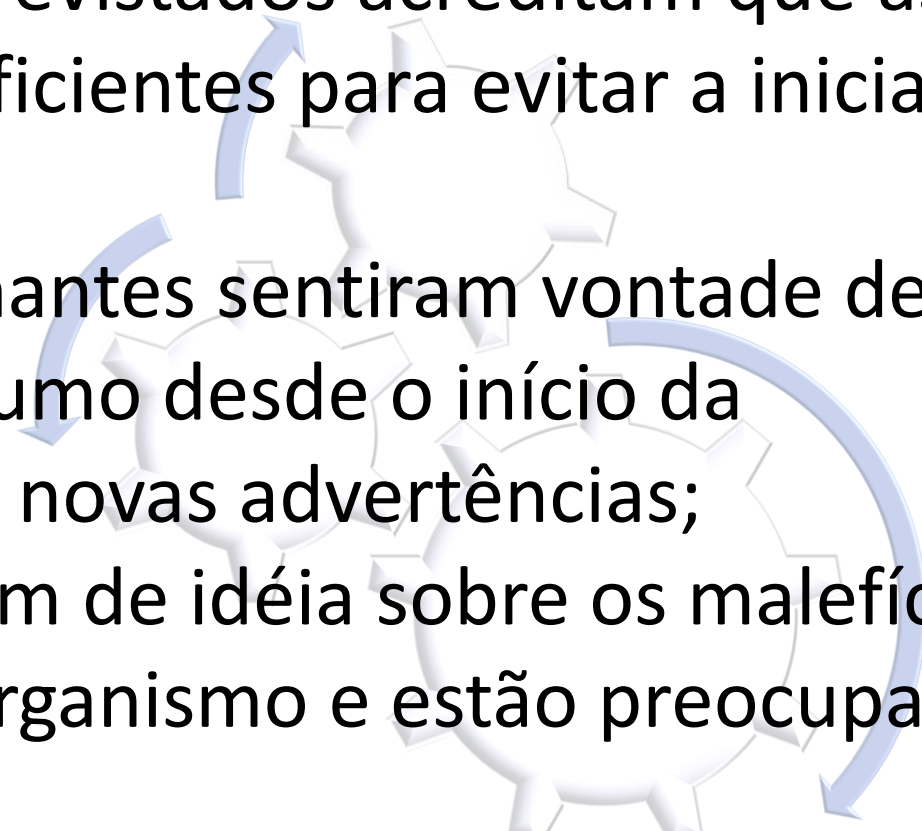


Existem números e pesquisas que comprovem que as imagens nos maços diminuem o número de fumantes?

- Sim. As pesquisas feitas sobre esse tipo de imagens nos maços demonstram que elas funcionam. No Brasil, uma pesquisa realizada em abril de 2002 pelo Instituto Data Folha, com 2.216 pessoas maiores de 18 anos em 126 municípios de todo país, revelou que:
- 



Existem números e pesquisas que comprovem que as imagens nos maços diminuem o número de fumantes?

- 70% dos entrevistados acreditam que as imagens são eficientes para evitar a iniciação ao tabagismo;
 - 67% dos fumantes sentiram vontade de abandonar o fumo desde o início da veiculação das novas advertências;
 - 54% mudaram de idéia sobre os malefícios causados no organismo e estão preocupados com a saúde.
- 



Existem números e pesquisas que comprovem que as imagens nos maços diminuem o número de fumantes?

- Outra pesquisa, realizada pelo serviço Disque Pare de Fumar, do Ministério da Saúde, no período de março a dezembro de 2002 com 89.305 pessoas, revelou que 62,67% consideram as imagens um ótimo serviço prestado à comunidade. Além disso, durante as comemorações do dia 27 de novembro de 2002 (Dia Nacional de Combate ao Câncer) foi realizada uma pesquisa piloto com 650 pessoas durante uma feira de saúde promovida no município do Rio de Janeiro. O estudo concluiu, dentre outros resultados, que 62% dos entrevistados consideram que as imagens de advertência estimulam as pessoas a deixar de fumar.