

BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

- Após 2 horas, não há mais nicotina no sangue.
- Após 6 horas, a frequência cardíaca e a pressão arterial diminuem.
- Em 12 a 24 horas, não há mais monóxido de carbono no sangue.
- Após 2 dias, há melhora do olfato e do paladar.
- Após alguns dias, os brônquios começam a funcionar melhor e a limpar os resíduos deixados pelo fumo nas vias respiratórias.
- Após 2 meses, há melhora do condicionamento físico.
- Após 1 ano, os riscos de infarto do miocárdio e morte por ataque cardíaco diminuem pela metade. Após 5 anos, esses riscos vão se tornando iguais aos das pessoas que nunca fumaram.
- Após 15 anos (ou mais), o risco de câncer do pulmão diminui muito, podendo igualar-se ao dos não fumantes. Diminuem também os riscos de todas as outras doenças ligadas ao fumo, bem como os riscos a que estão submetidos os tabagistas passivos que convivem com você.

SAIBA MAIS:



pbh.gov.br/tabagismo

INFORMAÇÕES E DICAS PARA PARAR DE FUMAR



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA

trabalho energia **coração**



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA

trabalho energia **coração**

O tabagismo é a maior causa evitável de doença e morte no mundo. Todos os tipos de fumo (cigarros industrializados e de palha, cachimbos, charutos, narguilés, cigarros eletrônicos e vape) possuem cerca de 5 mil substâncias tóxicas e provocam mais de 50 doenças diferentes, entre elas as doenças cardiovasculares, pulmonares e câncer.

Em relação às pessoas que não fumam, os fumantes apresentam um risco maior de:

- câncer no pulmão (10 vezes);
- infarto do miocárdio (5 vezes);
- bronquite crônica e enfisema pulmonar (5 vezes);
- derrame cerebral (2 vezes).

TABAGISMO PASSIVO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o tabagismo passivo é a 3ª causa evitável de morte no mundo, sendo a 1ª o tabagismo ativo e a 2ª o alcoolismo.

O TABAGISMO DURANTE A GRAVIDEZ

A gestante que fuma tem um risco aumentado de apresentar complicações da gravidez, como sangramentos, descolamento prematuro da placenta, abortos e partos prematuros.

O bebê tem maior risco de apresentar baixo peso de nascimento, morte súbita infantil, infecções respiratórias nos primeiros anos de vida (com aumento do número de internações e mortes), início precoce e maior gravidade da asma brônquica.

O TABAGISMO PASSIVO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Crianças e adolescentes que convivem com fumantes têm um risco elevado de infecções respiratórias (com aumento do número de internações e mortes), asma brônquica grave, aumento do colesterol e do risco de doenças coronarianas precoces. Também têm mais probabilidade de se tornarem adultos tabagistas.

O TABAGISMO PASSIVO EM ADULTOS

Os adultos que convivem com fumantes podem apresentar desde reações alérgicas (rinite, tosse, conjuntivite, exacerbação de asma) em curto período e até infarto agudo do miocárdio, câncer do pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica).

DICAS PARA PARAR DE FUMAR

- Marque uma data nos próximos 30 dias: será o DIA D.
- Retire cinzeiros, isqueiros, piteiras e maços de cigarro de casa.
- Sugira que outros fumantes da família (se houver) e amigos também parem de fumar no mesmo dia ou que apoiem a sua decisão, evitando fumar perto de você e não lhe oferecendo cigarros.
- Saiba que sofrerá pressão de outros fumantes para voltar a fumar. Prepare-se para resistir.
- Se possível, evite locais onde há fumantes nos primeiros dias após a parada.
- Desenvolva estratégias para enfrentar a fissura (desejo intenso de fumar) que ocorre nos primeiros dias e semanas após deixar de fumar. Saiba que ela passa em 5 minutos.
- Adote hábitos saudáveis de vida: dieta com poucas calorias (vegetais, frutas, legumes e verduras) e atividade física frequente.
- Faça exercícios de respiração profunda, exercícios de relaxamento muscular e de fantasia (pense em coisas e situações que lhe dão prazer e relaxamento).
- Combata o estresse com exercícios físicos, técnicas de respiração e relaxamento.
- Chupe balas ou chicletes dietéticos, masque canela em pau.
- Tome água e sucos naturais (muitos copos por dia).
- Identifique e evite os gatilhos, ou seja, as situações que despertam em você o desejo de fumar como, por exemplo, tomar café.
- Faça meditação.

Caso não consiga parar de fumar com essas orientações, procure seu centro de saúde e conheça o Programa Municipal de Controle do Tabagismo. Os profissionais de saúde são capacitados para realizar a abordagem adequada ao seu caso.