

O CIGARRO QUEIMA SEUS MELHORES SONHOS

ANS - nº 335690

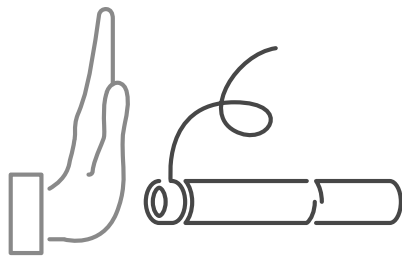


Unimed 
Campinas

29 de agosto - Dia Mundial sem Tabaco

ONDE NÃO HÁ FUMAÇA, HÁ

- Disposição;
- Bem-estar;
- Capacidade pulmonar;
- Bom desempenho circulatório;
- Hálito mais puro;
- Melhor performance física;
- Mais saúde;
- Maior longevidade.



Todos sabemos dos inúmeros males causados pelo cigarro. Aproveitando o Dia Mundial sem Tabaco, a Unimed Campinas reforça a sua postura conscientizadora e preventiva em relação à esse hábito que ainda afeta aproximadamente 10% da população brasileira como fumantes ativos e proporção muito maior, desde fetos até idosos, como fumantes passivos.

Em termos globais, a situação é ainda mais dramática: estima-se que um terço da população adulta seja constituída por fumantes, o que torna o tabagismo a principal causa de morte evitável no mundo.

Nada menos que 4,7 mil substâncias tóxicas e 40 compostos cancerígenos são encontrados nos cigarros diretamente relacionados a cerca de 50 doenças. Segundo a OMS, todo ano 5 milhões de pessoas morrem no planeta em consequência do tabaco.

O fumo passivo aumenta consideravelmente os riscos de doenças, que incrementa em 30% o risco de se desenvolver câncer de pulmão e, em 24%, a possibilidade de infarto, além de estar associado com frequência a nascimentos prematuros, a recém-nascidos com baixo peso e maior possibilidade de morte súbita no primeiro ano de vida.

O objetivo deste material é levar, de forma objetiva e prática, algumas dicas úteis para se abandonar o cigarro e ganhar qualidade de vida, vivendo mais e melhor.

DICAS VALIOSAS PARA PARAR DE FUMAR

- Opção pela parada imediata: escolha uma data para o último cigarro, abandonando de vez o vício.
- Opção pela parada gradual: reduza aos poucos, dia após dia, o número de cigarros, até parar completamente.
- Afaste-se de lugares com fumantes.
- Retarde a hora de fumar o primeiro cigarro do dia.
- Evite alimentos e bebidas que funcionem como “gatilhos”, despertando a vontade de fumar: café, bebidas alcoólicas, comidas picantes etc. Alterar sua dieta habitual ajuda muito!
- Tenha um ou mais “apoiadores” – familiares ou amigos que sejam aliados em sua decisão de parar de fumar. Comente com eles sobre sua resolução e peça sua ajuda.
- Evite o tédio e o isolamento.
- Beba água sempre que tiver vontade de acender um cigarro.
- Pratique exercícios físicos (dê preferência aos aeróbicos);
- Relaxamento e meditação colaboram para diminuir a ansiedade dos primeiros dias.
- Mude sua rotina tanto quanto possível. Antigos hábitos acabam lembrando o “péssimo” hábito de fumar.
- Atenção: a ansiedade provocada pela abstinência pode fazer você comer mais, por exemplo. Procure a ajuda de um nutricionista antes do 1º dia de abstinência;
- Distraia-se com atividades que exijam concentração e que, de preferência, mantenham a boca e as mãos ocupadas.
- Autocontrole e força de vontade são fundamentais. Uma ajuda psicológica sempre é bem-vinda, até porque o tabagismo é mais do que uma dependência química.
- Use a tecnologia para ajudá-lo: existem dezenas de aplicativos desenvolvidos para o fumante em abstinência.
- Não deixe que uma recaída o desanime; sempre é tempo de tentar mais uma vez!

**Gestão de Atenção Integral à Saúde
Medicina Preventiva**

medicinapreventiva@unimedcampinas.com.br
Tel.: (19) 3735.7045

A Medicina Preventiva da Unimed Campinas oferece o Programa Inspire-se, com apoio de equipe multidisciplinar, participação em oficinas com pessoas que já cessaram seu tabagismo e compartilham suas experiências, com apoio psicológico e esclarecimento médico. Informe-se e participe:

medicinapreventiva@unimedcampinas.com.br



unimedcampinas.com.br