

Quem fuma absorve mais de 4,7 mil substâncias tóxicas

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 50 substâncias pré-cancerígenas.

Risco de câncer nos fumantes é 10 vezes maior

São mais de 50 doenças relacionadas ao consumo de cigarro. 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, e 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

Os não fumantes também são prejudicados

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 podem ter respirado o equivalente a 10 cigarros. Ao respirar a fumaça do cigarro, os não fumantes correm o risco de ter as mesmas doenças que o fumante.

Crianças são as que mais sofrem

As crianças, especialmente as mais novas, são as mais prejudicadas, já que respiram mais rapidamente. Em crianças que vivem com fumantes em casa (cerca de metade das crianças do mundo), há um aumento de incidência de pneumonia, bronquite, exacerbação de asma, além de uma maior probabilidade de desenvolvimento de doença cardiovascular na idade adulta.

Persistir sem fumar traz ainda mais benefícios

Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já está mais sensível. Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora. Após 1 ano, o risco de morte por infarto já foi reduzido pela metade. E de 5 a 10 anos depois de parar de fumar, o risco de infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.

Alívio imediato ao parar de fumar

Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal. Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue do fumante. Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza. De 12 a 24 horas após o último cigarro, os pulmões já funcionam melhor.

Dicas para parar de fumar

- No dia marcado, pare com o cigarro de maneira abrupta.
- Evite as situações que aumentem o desejo de fumar.
- Use a medicação prescrita pelo médico.
- Fuja da rotina e do estresse.
- Para combater a ansiedade pratique atividade física, chupe uma bala.
- Nos momentos em que o desejo pelo cigarro for intenso, a respiração labial pode ser útil: encha o peito de ar bem profundamente, feche os olhos e exale o ar lentamente através dos lábios semicerrados, durante a exalação fique relaxado e procure sentir todas as partes do corpo, repita o processo sempre que preciso.
- Evite locais fechados em que possa haver pessoas fumando.
- Beba bastante água e procure comer alimentos mais leves.
- Lembre-se dos benefícios que terá ao parar de fumar.
- Não hesite em procurar o seu médico.

Teste para saber o nível de dependência de cigarro

Quanto tempo, depois de acordar, você fuma o primeiro cigarro?

- Após 60 minutos? (0 ponto)
- Entre 31 e 60 minutos (1 ponto)
- Entre seis e 30 minutos (2 pontos)
- Nos primeiros cinco minutos (3 pontos)

Você encontra dificuldades em evitar de fumar em locais proibidos, como por exemplo: igrejas, local de trabalho, cinemas, shopping, etc?

- Não (0 ponto)
- Sim (1 ponto)

Qual o cigarro mais difícil de largar de fumar?

- Qualquer outro (0 ponto)
- O primeiro da manhã (1 ponto)

Quantos cigarros você fuma por dia?

- Menos de 1 cigarro (0 ponto)
- Entre 11 e 20 cigarros (1 ponto)
- Entre 21 e 30 cigarros (2 pontos)
- Mais de 30 cigarros (3 pontos)

Você fuma mais freqüentemente nas primeiras horas do dia do que durante o resto do dia?

- Não (0 ponto)
- Sim (1 ponto)

Você fuma mesmo estando doente ao ponto de ficar acamado na maior parte do dia?

- Não (0 ponto)
- Sim (1 ponto)

Pontuação

- 0 a 4 pontos - Dependência leve
- 5 a 7 pontos - Dependências moderada
- 8 a 10 pontos - Dependência grave

II Consenso Brasileiro de DPOC 2004 (modificado de Fagestrom K 1989)

Departamento de
Prevenção e Promoção
de saúde

ANS - nº 41449-2



Av. Indianópolis, 1597 - Indianópolis
São Paulo/SP - CEP 04063-003

TABAGISMO

APAGUE
ESSE MAL
DA SUA
VIDA

