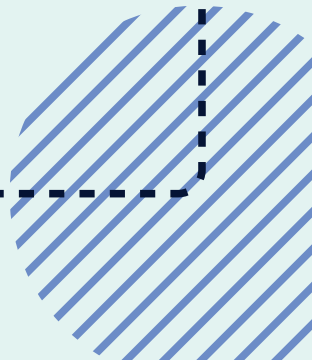
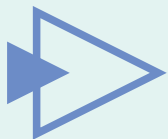




E SE EU

PARAR

DE FUMAR?



E SE VOCÊ PARAR DE FUMAR?

Esta é uma cartilha que visa a incentivá-lo a entender os benefícios de parar de fumar.

Para isso, reunimos informações interessantes que poderão motivá-lo a dar esse passo importante pela sua saúde.



DIA 29 DE AGOSTO É O DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO.

Em 2016, comemoramos o aniversário de 30 anos da Lei Federal nº 7.488, que estabeleceu o dia 29 de agosto como o Dia Nacional de Combate ao Fumo.

Muito já se falou sobre os malefícios do cigarro, assim como muitas já foram as campanhas de conscientização para alertar a população sobre a relação entre tabagismo e câncer, inclusive com a inclusão de advertências sobre este e tantos outros riscos para a saúde nas embalagens, além da proibição de propagandas e da Lei Nacional Antifumo, que restringe os lugares onde é permitido fumar.

As autoridades ligadas a órgãos nacionais e mundiais de saúde colocam o tabagismo como a principal causa de morte evitável no planeta, e o hábito de fumar causou e continua causando muitas mortes em todo o mundo.

SE VOCÊ PARAR DE FUMAR, VEJA O QUE GANHARÁ:



EM 20 MINUTOS

a pressão arterial e a frequência do pulso voltam ao normal.



EM 2 HORAS

não há mais nicotina circulante no sangue.

EM 8 HORAS

os níveis de monóxido de carbono no sangue chegam aos valores normais e o nível de oxigênio aumenta.





EM 24 HORAS

os pulmões já funcionam melhor, e os brônquios começam a limpar os resíduos deixados pelo fumo.

EM 48 HORAS

o olfato já percebe melhor os cheiros, e o paladar já degusta melhor a comida.



DE 2 SEMANAS A 3 MESES

a circulação sanguínea melhora consideravelmente. Caminhar torna-se mais fácil e a função pulmonar melhora em até 30%.

EM 1 ANO

O risco de doenças ligadas a males do coração, como infarto, cai pela metade.



EM 5 ANOS

Menor risco de acidente vascular cerebral (AVC). O risco de infarto do miocárdio e morte por ataque cardíaco se aproxima daquele de quem nunca fumou.

EM 10 ANOS

O risco de sofrer um infarto será igual ao de quem nunca fumou. Redução dos riscos de câncer na boca, garganta, esôfago, bexiga, rim e pâncreas.



EM 15 ANOS

O risco de desenvolver câncer de pulmão pode igualar-se ao dos não fumantes.



ISTO É IMPORTANTE SABER:

Parar de fumar tem que ser agora.

Decisão tomada, é necessário acompanhar a sua saúde. Os males decorrentes do fumo são inúmeros, e a detecção precoce de doenças é o melhor caminho para uma vida com mais qualidade.

→ O rastreamento do câncer de pulmão reduz em 20% a mortalidade por essa causa ao identificar a doença em sua fase inicial.

É indicado para pacientes fumantes, de 55 a 74 anos, com carga tabágica de 30 maços/ano ou que pararam de fumar há menos de 15 anos.

→ A cirurgia minimamente invasiva (cirurgia torácica videoassistida) oferece tratamento adequado do câncer de pulmão localizado, com rápida recuperação, possibilitando o tratamento de pacientes mais idosos e com graus variados de comprometimento da função pulmonar.

→ A imunoterapia e os novos tratamentos com drogas-alvo são exemplos dos avanços recentes no tratamento do paciente com câncer de pulmão avançado e oferecem uma significativa melhora em sua qualidade de vida.

VOCÊ CONHECE BEM UM CIGARRO?

4.700

substâncias tóxicas encontradas na fumaça do cigarro. Tanto fumantes quanto quem convive com eles estão sujeitos aos efeitos tóxicos do cigarro.

50

doenças sabidamente causadas pelo consumo do cigarro. Câncer (de lábio, língua, laringe, esôfago, pulmão, bexiga, mama e outros), infarto agudo do miocárdio, enfisema pulmonar e bronquite crônica, AVC ou derrame cerebral, hipertensão e impotência sexual.

200.000

mortes ao ano atribuídas ao hábito de fumar no Brasil.

5.000.000

é o número aproximado de mortes causadas pelo consumo de cigarros em todo o mundo.

15

anos é o tempo necessário para que os ex-fumantes passem a ter os mesmos riscos de desenvolver doenças que aquelas pessoas que nunca fumaram.

10

é a nota que queremos dar a você, que, com sua força de vontade e determinação, largar o vício de fumar.

SE QUISER, VOCÊ PODE ENCONTRAR AJUDA.

Parar de fumar é também possível com ajuda especializada. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) e a maioria dos planos de saúde mantêm programas de apoio dirigidos àquelas pessoas que desejam parar de fumar. No SUS, o tratamento é gratuito e inclui medicamentos, além de acompanhamento profissional. Informe-se no seu plano de saúde ou na Coordenação de Controle do Tabagismo da sua Secretaria Estadual e/ou Municipal de Saúde. E lembre-se: consulte sempre um médico especialista.

Fonte: Instituto Oncoclínicas - SBCT - SBPT



Fumante: você só tem a ganhar se parar de fumar.

Acesse eseeparardefumar.com.br e descubra todos os benefícios.

REALIZAÇÃO

