



31 DE MAIO Dia Mundial sem Tabaco

O tabagismo, hoje considerado uma doença epidêmica e crônica, é o ato de consumir cigarros e outros produtos que contenham nicotina. É uma das principais causas de morbimortalidade no mundo, sendo responsável pela morte de mais de 8 milhões de pessoas por ano. Mais de 7 milhões dessas mortes é resultado do uso direto do tabaco, enquanto mais de 1,2 milhões de mortes é de não fumantes expostos ao fumo passivo. (OPAS – Relatório sobre o controle do tabaco na região das Américas. 2022)

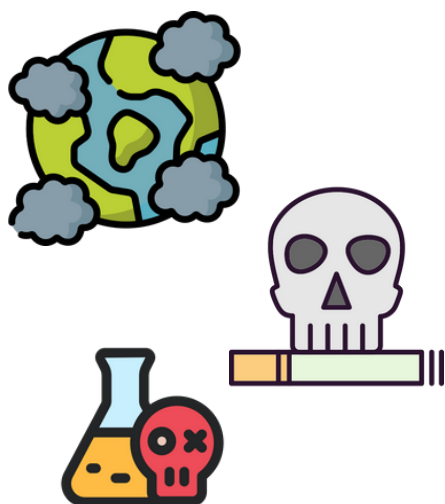
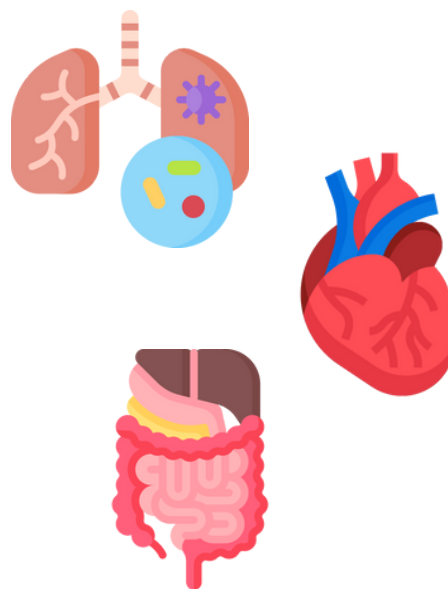
São muitas as formas de consumo do tabaco. As mais comuns são os cigarros, cigarros eletrônicos (vape), charutos, cachimbos, rapé, tabaco de mascar, narguilé. O principal ativo encontrado em todas estas formas de consumo de tabaco é a nicotina, substância responsável pela dependência química, que estimula o indivíduo a consumir cada vez mais cigarros sejam eles eletrônicos ou convencionais.



Tabagismo

O cigarro comum contém mais de 4.000 substâncias químicas que são encontradas naturalmente na folha do tabaco e são liberadas por reações químicas quando o tabaco é queimado ou introduzidas durante o processo de tratamento da folha. Algumas são adicionadas por fabricantes para dar sabor ou qualidade diferente ao seu produto. São exemplos de substâncias encontradas a acetona, a terebitina(usada para diluir tinta a óleo), formol, naftalina, Fósforo P4/P6, utilizado em veneno para matar ratos, entre outras.

Dispositivos eletrônicos para fumar (DEF) são aparelhos que funcionam com uma bateria e têm diferentes formas e mecanismos. Podem ter, por exemplo, o formato de cigarros, canetas e pen drives. Os DEFs também oferecem muitos riscos à saúde, como doenças respiratórias, cardiovasculares, infarto pulmonar, distúrbios gastrointestinais, envelhecimento precoce da pele e câncer, entre outras. Além disso, o descarte dos DEFs, de suas baterias e recipientes plásticos permanecem muitos anos na natureza.



O cultivo, a fabricação e o uso do tabaco poluem água, solo, praias e cidades com a utilização de produtos químicos, resíduos tóxicos, pontas de cigarro, incluindo microplásticos e resíduos de cigarro eletrônico.

O tabagismo prejudica a saúde de quem fuma, daqueles que estão involuntariamente expostos à fumaça e até mesmo de quem cultiva tabaco, onde é utilizado grandes quantidades de agrotóxicos, também importante fator de risco para o câncer e outras doenças.

A fumaça do tabaco contribui para níveis mais altos de poluição do ar e contém três tipos de gases de efeito estufa. O tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas todos os anos e destrói nosso meio ambiente, prejudicando ainda mais a saúde humana, por meio do cultivo, produção, distribuição, consumo e resíduos pós-consumo. O tabaco e seus produtos derivados não combinam com a saúde do planeta. Nem com a sua...

Algumas pessoas, ao pararem de fumar, sentem os efeitos da Síndrome de Abstinência, que inclui dor de cabeça, tremor, sensação de formigamento nas extremidades, aumento de ansiedade, aumento de apetite, irritabilidade, sensação de tristeza e perda, sensação de estar mais lento e menos concentrado. Mas esses sintomas normalmente são passageiros e é importante focar nos benefícios de cessar o uso do tabaco:



- ✔ **Após 20 minutos** - A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- ✔ **Após 2 horas** - Não há mais nicotina circulando no seu sangue.
- ✔ **Após 8 horas** - O nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- ✔ **Após 12 a 24 horas** - Seus pulmões já funcionam melhor.
- ✔ **Após 2 dias** - Seu olfato já percebe melhor os cheiros, e seu paladar já degusta melhor a comida.
- ✔ **Após 3 semanas** - Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil, e a circulação melhora.
- ✔ **Após 1 ano** - O risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido pela metade.
- ✔ **Após 5 a 10 anos** - O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.



Programa de
Tratamento ao
TABAGISMO



Em parceria com o Ministério da Saúde e Secretaria de Saúde de Juiz de Fora, o Damor oferece o tratamento para o tabagismo aos servidores municipais. Este ano faremos um encontro para apresentar nosso programa de tratamento e realizar as inscrições para os interessados em parar de fumar no dia 31/05. Maiores informações no Damor, nos telefones: 3690-7200/ 3690-7512.

Fontes: <https://www.saude.mg.gov.br/gripe/page/1871-vida-saudavel-tabagismo-2022>
<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/dados-e-numeros-do-tabagismo/prevalencia-do-tabagismo>