

QUAIS OS PREJUÍZOS SOCIAIS?



O tabagismo é hoje considerado um problema de saúde pública. O estresse do dia-a-dia e a situação financeira empurram cada vez mais pessoas para o vício, visto que o cigarro é tido erroneamente como um relaxante e

proporcionador de "status". Devido a essa demanda ter aumentado mesmo com campanhas bem-feitas contrárias ao uso do fumo e de seus derivados, é cada vez mais espantoso o número crescente de óbitos por tabagismo. O cigarro tem sido o grande vilão deste século, as estatísticas são alarmantes.

O que mais preocupa é que, quando você fuma, está fazendo com que outras pessoas fumem, muitas vezes familiares e às vezes os próprios filhos, são os fumantes passivos que mais sofrem.

O QUE FAZER PARA DEIXAR DE FUMAR?

Existem programas específicos que ajudam você a parar de fumar.

Procure um, vale a pena tentar.



OS DEZ MANDAMENTOS DO CORAÇÃO SAUDÁVEL



1 CONTROLAR O PESO

2 CONSULTAR O MÉDICO PERIODICAMENTE

3 MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL COM FREQUÊNCIA

4 DIZER NÃO AO FUMO

5 VERIFICAR A QUANTIDADE DE SAL NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

6 DIZER NÃO À OBESIDADE E AO SEDENTARISMO

7 ESCOLHER BEM OS ALIMENTOS

8 PRATICAR ESPORTES

9 SABER SE É DIABÉTICO

10 EVITAR O ESTRESSE



COORDENAÇÃO NACIONAL:



REALIZAÇÃO:



PATROCÍNIO:



É permitida a reprodução total ou parcial deste material, desde que consultada e citada a fonte. SBC/FUNCOR - 11 3849 6438 - www.cardiol.br

TABAGISMO PASSIVO MATA!

31/05 DIA MUNDIAL ANTITABAGISMO



VAMOS LIMPAR O AR!!



LEI FEDERAL Nº 9294/96



O QUE É TABAGISMO?



É o ato de fumar cigarros, charutos ou mascar fumo. Ao entrar em contato com o fumo, o usuário desenvolve o vício e em seguida torna-se dependente.

A FUMAÇA DO CIGARRO FAZ MAL?



Muito. A fumaça do cigarro possui substâncias altamente nocivas, denominada ciliotoxinas, que provocam irritação nos olhos e em todo o sistema respiratório.

Os prejuízos dos fumantes não são apenas financeiros, mas também sociais e principalmente físicos (saúde).

O QUE É UM FUMANTE PASSIVO?

É uma pessoa que convive com um fumante e/ou respira a fumaça do seu cigarro.

Os não-fumantes expostos à fumaça do cigarro absorvem nicotina, monóxido de carbono e outras substâncias da mesma forma que os fumantes, embora em menor quantidade. A quantidade de tóxicos absorvidos depende da extensão e da intensidade da exposição, além da qualidade da ventilação do ambiente onde se encontra a pessoa, por isso, evite fumar na presença de:

CRIANÇAS - Principalmente as de baixa idade, que são muito prejudicadas em sua convivência involuntária com fumantes.

IDOSOS - O efeito nos idosos é mais devastador, pois essa classe de pessoas está mais susceptível a alergias e irritações nas mucosas.

GRÁVIDAS - Os riscos para a gravidez, o parto e a criança não decorrem somente do hábito de fumar da mãe. Quando a gestante é obrigada a viver em ambiente poluído pela fumaça do cigarro, ela absorve as substâncias tóxicas da fumaça que, pelo sangue, passam para o feto. Quando a mãe fuma durante a amamentação, a nicotina passa pelo leite e é absorvida pela criança.

É Lei Orgânica proibitiva fumar em ambientes públicos como: hospitais, repartições públicas, táxis, ônibus, cinemas e restaurantes.



QUAIS OS PREJUÍZOS FÍSICOS QUE O FUMO PROVOCA?



Os derivados do fumo, cigarros, charutos, cigarrilhas e fumos aromatizados para cachimbos, são industrializados e passam por processos químicos de fabricação, os aditivos neles colocados fazem com que cada tragada

dada em algum desses produtos constitua um risco a todo o seu organismo. O uso do fumo pode desenvolver diversos problemas como:

Câncer em diferentes partes do corpo, principalmente no pulmão. Os outros tipos de câncer relacionados ao uso do cigarro são: câncer de boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero.

Doenças coronarianas, tais como angina e infarto do miocárdio.

Doenças cerebrovasculares, entre elas derrame cerebral.

Doenças pulmonares obstrutivas crônicas, tais como bronquite e enfisema (responsável por 85% das mortes causadas pelo fumo).