



FARMACÊUTICOS MAIS PERTO DE VOCÊ!

#FarmaGRU



COMBATE AO FUMO

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde como uma doença crônica, epidêmica, sendo a maior causa isolada evitável de mortes precoces em todo o mundo.

Em 1 cigarro podem conter mais de 4.720 substâncias tóxicas e cancerígenas, entre elas o monóxido de carbono, amônia, arsênio, chumbo, cádmio, entre outros.

Os riscos à saúde são diversos, com mais de 50 doenças associadas ao seu consumo, 5 vezes mais chances de infarto e 10 vezes mais suscetibilidade a apresentar câncer de pulmão, comparado a um indivíduo não fumante.

Importante destacar que os Dispositivos Eletrônicos para fumar – DEFs (vapes, e-cigarros, pen-drive, narguilés) também causam dependência, pois têm nicotina, entre outras substâncias que podem trazer prejuízos à saúde.



ALERTA AO TABAGISMO PASSIVO

O tabagismo passivo ocorre através da inalação da fumaça tóxica de derivados de tabaco e acomete indivíduos que compartilham do mesmo ambiente de um tabagista ativo.

Crianças e bebês são particularmente mais suscetíveis a esta exposição e possuem risco aumentado para o desenvolvimento de doenças respiratórias, bronquite, asma, aumento de incidência de pneumonia, doença do ouvido médio, maior probabilidade de doenças cardiovascular em fase adulta e síndrome da morte súbita infantil.

A exposição de mulheres grávidas ao tabagismo passivo também pode causar malformações congênitas, feto com baixo peso ao nascer e maior risco de natimorto.

Não há um nível seguro quando pensamos em exposição ao tabaco para tabagistas e não tabagistas, o único meio de proteger-se é eliminando completamente a causa raiz do problema: o uso do cigarro.



TRATAMENTO

O cigarro pode causar não somente a dependência física, mas também psicológica e comportamental. Entender o que o acontece com o tabagista a partir destes 3 aspectos é fundamental para que se possa ter a real dimensão do problema e obter sucesso no processo de cessação tabágica.

Pelo Sistema Único de Saúde (SUS) o tratamento oferecido é integral e gratuito, através de Grupos de Terapia Cognitivo-comportamental, avaliação da equipe multiprofissional, além do acompanhamento médico e terapia medicamentosa necessária para cada caso.

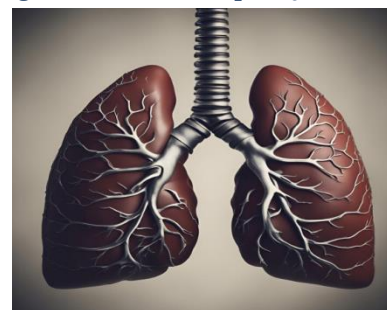
Os grupos e apoio profissional ao paciente são fundamentais ao processo de cessação tabágica, através da aplicação de abordagem intensiva e técnicas recomendadas nas sessões.

BENEFÍCIOS

Quanto mais cedo parar de fumar, menor o risco de adoecer.

Veja o que acontece se você parar de fumar agora:

- ▶ Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- ▶ Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue;
- ▶ Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue normaliza;
- ▶ Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor;
- ▶ Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;
- ▶ Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.



QUER PARAR DE FUMAR?

PARA SABER MAIS SOBRE COMO INICIAR SEU PROCESSO DE CESSAÇÃO TABÁGICA,
INFORME-SE COM O FARMACÊUTICO DA UBS MAIS PRÓXIMA.

29 DE AGOSTO DIA NACIONAL DO COMBATE AO FUMO



FONTE: WORLD HEALTH ORGANIZATION. More than 100 reasons to quit tobacco. Geneva: c2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>. Acesso em: 08/08/2024.
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo. Brasília: 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/relatorios/protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo>. Acesso em: 08/08/2024.
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Programa Nacional de Controle do Tabagismo. Brasília: 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>. Acesso em: 08/08/2024.

Em caso de dúvidas, consulte o farmacêutico!