

# TABAGISMO



O tabagismo ativo ou passivo prejudica a saúde de quem fuma e de quem não fuma, podendo levar à morte.

A iniciação precoce ao fumo é também uma “porta de entrada” para o uso de outras substâncias, tais como álcool e drogas ilícitas.

Todas as drogas provocam efeitos nocivos no organismo, independente da quantidade. O álcool ainda traz uma preocupação adicional por ser uma substância legalizada e de fácil acesso para a população.

## IMPORTANTE SABER:

- As drogas, principalmente o álcool, afetam tanto a curto como a longo prazo quase todos os órgãos do corpo. As evidências indicam que não existe um “limite seguro”. Os riscos de danos à saúde aumentam com cada unidade da droga consumida;
- O uso do álcool excessivo debilita o sistema imunológico e, assim, reduz a capacidade de enfrentar doenças infecciosas.



## **Você conhece os riscos que o tabagismo pode causar na sua vida?**

O tabagismo aumenta o risco de complicações de dezenas de doenças, em especial, as cardiovasculares isquêmicas (como infarto do miocárdio e derrame cerebral), doenças respiratórias (bronquite e enfisema) e diversos tipos de câncer.

O tabaco causa diferentes tipos de inflamação e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por esses motivos, os fumantes têm maior risco de infecções por vírus, bactérias e fungos. Os fumantes são acometidos com maior frequência de infecções como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose.

# **MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

- Talvez você ache que as drogas e bebidas alcoólicas ajudam a lidar com o estresse, mas, na realidade, essa não é uma boa estratégia de enfrentamento, pois o álcool, por exemplo, aumenta os sintomas dos transtornos de pânico e ansiedade, da depressão e de outros transtornos mentais, bem como o risco de violência familiar e doméstica.
- Pratique atividade física dentro de casa para fortalecer o sistema imunológico. Esta é uma maneira altamente benéfica de passar um período de quarentena.



## SE VOCÊ JÁ FUMA:

Além de evitar aglomerações, lavar as mãos com água e sabonete ou usar álcool em gel para higienizá-las, não compartilhar objetos pessoais. É muito importante manter ambientes bem ventilados para prevenir o contágio pelo coronavírus. Deixar o cigarro pode reduzir o risco de desenvolver a forma mais severa da Covid-19. Por isso, **PARE DE FUMAR.**

### Para ajudá-lo, listamos algumas orientações:

- 1.** Marque uma data ainda esta semana para deixar de fumar.
- 2.** Enquanto não chega o dia que você marcou, reduza o número de cigarros diariamente, começando pelo adiamento do primeiro cigarro do dia. Não fume logo depois do café da manhã, do almoço, do lanche e do jantar. Essas medidas ajudam a diminuir o número de cigarros e preparam o seu corpo para o dia da parada.
- 3.** Um dia antes da data que marcou para deixar de fumar, molhe com água todos os cigarros que sobraram no maço e jogue-os no lixo, quando for dormir.
- 4.** Não deixe nenhum cigarro para o dia seguinte, porque se sentir vontade de fumar e não tiver nenhum em casa, você terá mais sucesso, pois dificilmente sairá devido ao risco da infecção pelo coronavírus.
- 5.** Se ficar com vontade de fumar, lembre-se que **O DESEJO DE FUMAR SÓ DURA CINCO MINUTOS.** Para se distrair nesses cinco minutos: ligue a televisão, tome um banho, coma uma fruta, faça um exercício respiratório... Enfim, faça alguma atividade para esse tempo passar.
- 6.** Lembre-se que essa vontade de fumar irá diminuir à medida que os dias forem passando. Tenha paciência.



# SE VOCÊ DESEJA PARAR DE FUMAR

O município de Resende oferta tratamento pelo **SUS**. O Programa de Controle do Tabagismo - PCT disponibilizou o número de WhatsApp:

**99275-1216**

Os interessados devem deixar o **nome completo**, **número do cartão do SUS** e o **bairro onde reside em Resende**.

