

MÉTODOS PARA ACABAR COM O VÍCIO

HOJE, JÁ EXISTEM NO MERCADO DIVERSOS MÉTODOS PARA ACABAR COM O VÍCIO DO CIGARRO, BASTA QUERER E TER FORÇA DE VONTADE.

- Goma de mascar com nicotina – são pastilhas que liberam pequenas doses de nicotina diminuindo os sintomas da abstinência.

- Skin Patches – são pequenos adesivos que colados à pele, liberam mais nicotina do que a goma de mascar.

- Spray nasal – este spray libera menos nicotina que a goma e os patches, mas chega mais rápido ao sistema circulatório.

- Inalante – o inalante tem a mesma forma do cigarro, o que leva o indivíduo a achar que está fumando, pois imita o gesto mão-para-boca do fumante só que com 1/3 da nicotina do cigarro.

- Zyban – este é um método sem nicotina, trata-se de uma droga antidepressiva que auxilia nas crises de abstinência.

TODOS ESTES MÉTODOS DEVEM SER RECEITADOS E TEREM ACOMPANHAMENTO MÉDICO.

Fonte: Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)



**TABAGISMO.
VAMOS JUNTOS COMBATER ESSE MAL.**



**Assembleia Legislativa
do Estado de Mato Grosso
CASA CIDADÃ**



Red Amarelo

TABAGISMO.

— QUE MAL É ESSE? —



O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o tabagismo deve ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada, e como tal, precisa ser combatido.

DO QUE É COMPOSTO O CIGARRO?

A fumaça do cigarro é uma mistura de aproximadamente 4.720 substâncias tóxicas diferentes. Entre elas, mais de 60 são cancerígenas, sendo as principais citadas abaixo:

- Nicotina – causadora do vício (e cancerígena);
- Benzopireno – substância que facilita a combustão existente no papel que envolve o fumo;
- Substâncias Radioativas – polônio 210 e carbono 14;
- Agrotóxicos – DDT;
- Solvente – benzeno;
- Metais Pesados – chumbo e o cádmio (um cigarro contém de 1 a 2 mg, concentrando-se no fígado, rins e pulmões, tendo meia-vida de 10 a 30 anos, o que leva a perda de capacidade ventilatória dos pulmões, além de causar dispneia, enfisema, fibrose pulmonar, hipertensão, câncer nos pulmões, próstata, rins e estômago);
- Níquel e Arsênico – armazenam-se no fígado e rins, coração, pulmões, ossos e dentes, resultando em gangrena dos pés e causando danos ao miocárdio.

QUAIS AS PRINCIPAIS DOENÇAS CAUSADAS PELO TABAGISMO?

O tabagismo causa cerca de 50 doenças diferentes, principalmente cardiovasculares, como: hipertensão, infarto, angina e derrame. É responsável por muitas mortes por câncer de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga. Também causa doenças respiratórias obstrutivas como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar. O tabaco diminui as defesas do organismo e com isso o fumante tende a aumentar a incidência de adquirir doenças como a gripe e a tuberculose. O tabaco também causa impotência sexual.



TABAGISMO E GRAVIDEZ

Fumar durante a gravidez traz sérios riscos para a gestante e ainda aumenta o risco de mortalidade fetal e infantil. Estes riscos se devem, principalmente, aos efeitos do monóxido de carbono e da nicotina exercidos sobre o feto, após a absorção pelo organismo materno.

ESTES RISCOS SÃO:

- Abortos espontâneos;
- Nascimentos prematuros;
- Bebês de baixo peso;
- Mortes fetais e de recém-nascidos;
- Gravidez tubária;
- Deslocamento prematuro da placenta;
- Placenta prévia;
- Episódios de sangramento.



O QUE É SER UM FUMANTE PASSIVO?



É o indivíduo que convive com fumantes e inalam a fumaça de derivados do tabaco em ambientes fechados. Poluição Tabagística Ambiental (PTA), é a poluição decorrente da fumaça dos derivados do tabaco em ambientes fechados e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é a maior responsável pela poluição nestes ambientes. Pesquisas mostram que o tabagismo passivo é estimado como a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, só perdendo para o tabagismo ativo e o consumo excessivo de álcool.

Os não fumantes que respiram a fumaça do tabaco têm um risco maior de desenvolver doenças relacionadas ao tabagismo. Quanto maior o tempo em que o não fumante fica exposto à poluição tabagística ambiental, maior a chance de adoecer. As crianças, por terem uma frequência respiratória mais elevada, são mais atingidas, sofrendo consequências drásticas na sua saúde, incluindo doenças como a bronquite, pneumonia, asma e infecções do ouvido médio.



O TABAGISMO É RESPONSÁVEL POR:



