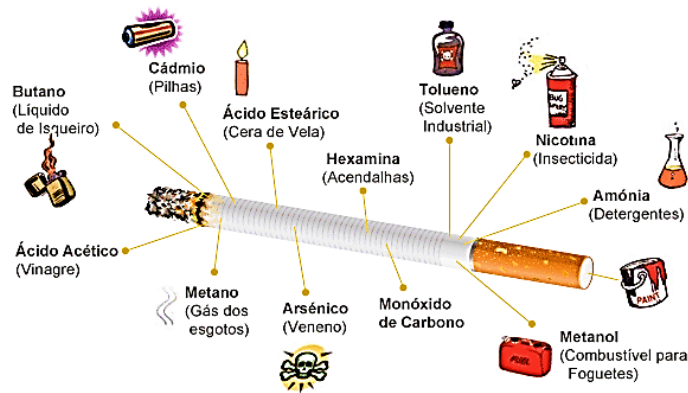


Tabagismo

O tabagismo é caracterizado dependência química, psicológica e comportamental do consumo de nicotina, substância presente no tabaco.

Na fumaça do cigarro existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas diferentes. Dentre elas, as principais são: a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão.

O que existe num cigarro?



Sendo que o monóxido de carbono é o mesmo gás tóxico que sai do escapamento de automóveis e no organismo humano reduz a oxigenação dos tecidos do corpo. Enquanto o alcatrão é um dos mais potentes agentes cancerígenos que o ser humano introduz voluntariamente no organismo.

Doenças causadas pelo fumo

O fumo causa cerca de 50 doenças diferentes, como por exemplo:

- **Doenças cardiovasculares** tais como: a hipertensão, o infarto, a angina, e o derrame.
- **Câncer** de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga.
- **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**.



Os fumantes comparados aos não fumantes apresentam um risco:

- 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão.
- 5 vezes maior de sofrer infarto.
- 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar.
- 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

Benefícios de parar de fumar

Se parar de fumar agora...

- **após 20 minutos** sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- **após 2 horas** não há mais nicotina no seu sangue;
- **após 8 horas** o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- **após 2 dias** seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor;
- **após 3 semanas** a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora;
- **após 10 anos** o risco de sofrer infarto do coração será igual ao de quem nunca fumou, e o risco de desenvolver câncer de pulmão cai à metade;
- **após 20 anos** o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

Quanto mais cedo você PARAR DE FUMAR menor o risco de adoecer

Pare de queimar dinheiro!

Se você fuma um maço de cigarro por dia a um preço médio de R\$ 6,75, você está queimando:

Em uma semana: R\$ 47,25.

Em um mês: R\$ 202,50.

Em um ano: R\$ 2.430,00.

Em 5 anos: R\$ 12.150,00.

Em 10 anos: R\$ 24.300,00.

Além dos gastos com o cigarro, as despesas para tratar as doenças provocadas pelo cigarro empobrecem as famílias.

Cuidado!

O cigarro contrabandeado é mais barato, mas possui mais substâncias tóxicas para lhe envenenar.

O cigarro de palha artesanal não é mais seguro e causa doença tanto quanto o cigarro industrializado.

O cigarro eletrônico é proibido e também contém substâncias cancerígenas.

Uma rodada de narguilé você terá sido exposto às substâncias tóxicas equivalentes a 100 cigarros, além de correr risco de pegar doença contagiosa.

Fumar durante a gravidez pode fazer com que seu filho nasça com baixo peso e com problemas de saúde.

O fumo passivo também causa doença. Não fume perto das crianças e respeite a Lei Anti-Fumo para proteger as pessoas ao seu redor.

Atendimento ao fumante, locais e rotina de agendamento

Todas as unidades de saúde podem ajudá-lo sobre a melhor maneira para **PARAR DE FUMAR.**

Procure a unidade de saúde perto da sua casa.

Para os casos que necessite utilização de tratamento intensivo veja abaixo os locais:

LOCAIS COM TRATAMENTO INTENSIVO

Ambulatório de Tabagismo - CSE Cuiabá

Rua Terezina, 690

Agendamento: no Ambulatório Integrado das 13h às 19h de segunda à sexta-feira pessoalmente para agendamento.

Ambulatório de Tabagismo - UBDS Vila Virgínia

Rua Franco da Rocha, 1270

Agendamento: Procurar sala de pré-consulta de adultos e deixar nome, hygia e número de telefone.

Ambulatório de Tabagismo - NGA-59

Rua Minas, 895

Agendamento: Dirigir-se pessoalmente ao balcão da pneumologia deixando nome e dados para contato.

Ambulatório de Tabagismo - CAPS-3 e CAPS AD

Rua Pará, nº 1280

Agendamento: Dirigir-se pessoalmente à recepção do CAPS 3, deixando nome e dados para contato.

AGENDAMENTO: PACIENTES DE RIBEIRÃO E REGIÃO Ambulatório de Tabagismo - Hospital Estadual

Agendamento pelos telefones:
(16) 3602-7118 / (16) 3602-7140



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO PRETO
Estado de São Paulo
Secretária Municipal da Saúde

Programa de Controle do Tabagismo



NÃO FUMAR: SUA MELHOR ESCOLHA!



PROGRAMA DE ATENÇÃO
às PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS
NÃO TRANSMISSÍVEIS



Programa de Aprimoramento
Multiprofissional em Hipertensão Arterial
e Diabetes Mellitus

**Sua saúde depende de você!
Diga não ao uso de qualquer forma de tabaco.**