

Uma vida sem **TABACO**



O tabagismo não deve ser considerado um mero hábito, mas sim uma doença crônica que afeta, segundo o Ministério da Saúde, pelo menos 9,8% da população brasileira.

A nicotina é uma das 5 mil substâncias presentes no cigarro que causam dependência tanto química quanto psicológica. Derivados do tabaco, em qualquer tipo de cigarro, podem também causar problemas pulmonares, mau hálito, amarelamento da pele e dos dentes e envelhecimento precoce, mesmo em usuários jovens.



Considerados por muitos fumantes como menos prejudiciais à saúde, cigarros eletrônicos e narguilés têm se tornado cada vez mais comuns, mas não passam de vilões disfarçados. Confira os alertas a seguir:

CIGARRO ELETRÔNICO: Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), possui substâncias tóxicas além da nicotina, podendo ser tão prejudicial à saúde quanto o cigarro tradicional. Desde 2009, os cigarros eletrônicos são proibidos no Brasil pela ANVISA; sua decisão foi baseada no princípio da precaução, pela inexistência de dados científicos que comprovem sua segurança.

NARGUILÉ: Diferentemente do cigarro eletrônico, o narguilé tem como base o tabaco e a mesma fonte de combustão que o cigarro tradicional. Em 1 hora de uso do narguilé, o usuário inala uma fumaça equivalente à de até 200 cigarros, o que o torna altamente prejudicial à saúde.

O fumante usa o cigarro para ter uma sensação de tranquilidade. No ambiente corporativo, isso fica ainda mais evidente, por conta das várias pausas que um trabalhador sente necessidade de fazer ao longo do dia para fumar.

Um trabalhador com uma média de consumo de 6 cigarros perde aproximadamente 20% do seu dia de trabalho.



Em um ano, essa perda pode ser prejudicial para o seu desempenho – sem levar em conta a quantidade de faltas, licenças médicas e aumento do uso do plano de saúde em associação direta com o cigarro.

O tabagismo amplia a chance de desenvolver doenças vasculares, cardíacas e tipos de cânceres específicos, tanto nos fumantes ativos quanto nos passivos, ou seja, as pessoas que convivem com o fumante no ambiente familiar ou no local de trabalho.

Está pensando em parar de fumar? Aqui vão algumas dicas para te incentivar:

- **Fuja de todas as rotinas que lembrem o hábito de fumar.**
- **Encontre substituições saudáveis, como a prática de atividade física e consumo de alimentos naturais.**
- **Encontre apoio entre seus amigos e familiares. O ambiente de incentivo por quem compartilha seus momentos é muito importante.**
- **Evite locais com muitos fumantes.**
- **Se for preciso, procure apoio de profissionais da saúde para te ajudar nesse momento.**
- **Não se esqueça do dia “D”, o dia em que você decidiu parar de fumar, e comemore todos os anos nesta data a sua grande conquista.**

**NÃO DEIXE O TABACO TIRAR O SEU FÔLEGO!
ESCOLHA A SAÚDE E NÃO O TABACO!**

REFERÊNCIAS:

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). “Cigarro eletrônico”. 20 abr. 2022. Disponível on-line.

GZH. “Cigarro pode afetar o desempenho no ambiente de trabalho”. 27 ago. 2013. Disponível on-line.

HOSPITAL ISRAELISTA ALBERT EINSTEIN. “O cigarro no ambiente de trabalho”. 1º jan. 2016. Disponível on-line.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. “Dia Mundial Sem Tabaco: tabagismo tem tratamento”. 20 abr. 2022. Disponível on-line.