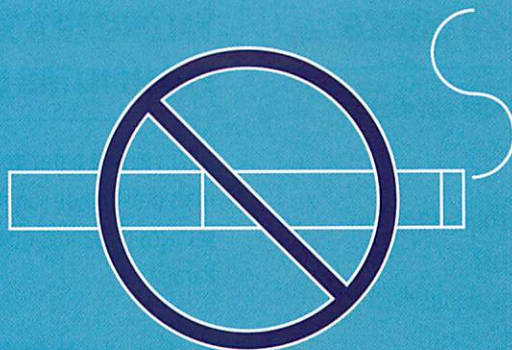


Informações para quem deseja parar de fumar

A VIDA VAI LONGE SEM TABACO



TODOS TÊM DIREITO A UM AMBIENTE LIVRE DA FUMAÇA DO TABACO

No Paraná, a Lei Estadual nº 16.239 de 29/09/2009 estabelece normas de proteção à saúde para criação de ambientes de uso coletivo livres de tabaco e seus derivados. Ajude a fiscalizar o cumprimento da Lei Antifumo. Denuncie estabelecimentos que não cumprem a legislação.



Ouvidoria Geral da
Saúde SESA/Paraná

0800 644 4414



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Saúde

www.saude.pr.gov.br

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Quem fuma corre o risco de ter uma ou mais das 56 doenças causadas pelo tabaco. Esse é um hábito que encurta a vida por causar graves problemas de saúde.

ALGO QUE FAZ TÃO MAL NÃO PODE SER BOM

O cigarro é composto por 4.700 substâncias tóxicas, que são prejudiciais à saúde, e desconhecidas por grande parte da população, a exemplo da acetona, amônia, nicotina, alcatrão e outras substâncias. No entanto, a característica comum destas substâncias é o poder de causar danos irreversíveis à saúde do fumante.

- No Brasil, mais de 156 mil mortes relacionadas ao tabagismo poderiam ser evitadas a cada ano
- 6 milhões de pessoas em todo o mundo morrem anualmente por causa de doenças relacionadas ao uso do tabaco
- 48% de toda a população masculina é fumante, e os homens fumam mais que as mulheres

Dados: Instituto Nacional de Câncer (INCA) e Vigitel, 2016.

O TABACO PODE ESTAR EM MUITOS LUGARES

Além do cigarro, outros derivados do tabaco são prejudiciais à saúde. Inclusive, ele pode ser usado de diferentes formas:



Narguilé



Cigarro Eletrônico



Cigarro

NARGUILÉ E CIGARRO ELETRÔNICO

O Narguilé, quando comparado ao fumo do cigarro, equivale a uma exposição 100 vezes maior às substâncias tóxicas.

O e-Cigarro também provoca prejuízos à saúde, pois a nicotina é inalada em solução líquida.

BOM MESMO É ESTAR LIVRE DO TABACO

Resultados imediatos ao parar de fumar em dias (em horas e dias)

Organismo livre do monóxido de carbono (após 12 a 24h)
Melhora do olfato e do paladar (após 2 dias)
Aumento da capacidade respiratória (após alguns dias)
Melhora do condicionamento físico (após 2 meses)
Melhora da frequência cardíaca (após 6h)

Resultados a médio e longo prazo (1 a 2 anos)

- 50% menor chance de Infarto
- 50% menor chance de Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Melhor controle da Hipertensão Arterial Sistêmica

VALORIZAR A SAÚDE É TAMBÉM POSSIBILITAR UMA VIDA SEM TABACO

Quem deseja parar de fumar deve procurar a unidade de saúde mais próxima de sua residência para ser incluído em um dos 721 serviços de saúde, que realizam o tratamento do tabagista no Paraná.

São formados grupos, coordenados por profissionais capacitados que desenvolvem estratégias para promover mudança de comportamentos e hábitos saudáveis de vida. No primeiro mês de tratamento são realizadas reuniões semanais, no segundo reuniões quinzenais e, do terceiro ao 12º mês reuniões mensais de acompanhamento para o fortalecimento da interrupção do tabagismo.