



Diretoria de Comunicação Social



notícias

Início » Notícias » Setor de Atenção à Dependência Química da UFU dá dicas sobre como se livrar do tabagismo

29/08/2022 - 00:06 - Atualizado em 29/08/2022 - 17:13

Setor de Atenção à Dependência Química da UFU dá dicas sobre como se livrar do tabagismo



Em referência ao 'Dia Nacional de Combate ao Fumo', 29 de agosto, equipe especializada conscientiza sobre os prejuízos à saúde que o vício na nicotina traz e como buscar ajuda

Por: Helder Rodrigues

Recomenda

Tweetar

29 DE AGOSTO: DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

Parar de fumar é muito importante para que você tenha uma vida saudável. No SADEQ | Oficina da Vida você, servidor e servidora, tem todo o suporte para isso! Ligue e agende uma triagem: (34) 3225-8079.

Arte: Milena Pereira

Atualmente a dependência do tabaco, ou tabagismo, atinge 9,6% da população acima de 18 anos do Brasil, o que corresponde a quase 15,5 milhões de pessoas usuárias do cigarro industrial, segundo dados da **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS)**, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O número se estende quando são incluídos usuários de outros produtos derivados do tabaco, como narguilés, cigarros eletrônicos e palheiros, bem como quando se consideram fumantes menores de 18 anos de idade.

Ainda de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 200 mil pessoas morrem todos os anos como consequência do fumo no Brasil.

Apesar da tendência de redução de usuários de cigarro registrada nos últimos anos, de 11% em 2013 para os menos de 10% registrados em 2019, é sempre importante reforçar os malefícios que o consumo de tabaco e seus derivados causa à saúde.

Prejuízos

A pessoa que fuma está diretamente exposta a mais de 4,7 mil substâncias tóxicas ao inalar a fumaça do cigarro, ou de outros produtos derivados do tabaco, inclusive substâncias que causam câncer.

Além disso, o hábito de fumar está diretamente ligado à elevação da pressão sanguínea e da frequência cardíaca, doenças cardiovasculares, respiratórias, quase todos os tipos de câncer e dependência. Quando quem tem o hábito de fumar é uma gestante, os bebês podem nascer prematuros ou com baixo peso.

Também as pessoas que não fumam, ou fumantes passivos, são atingidos, visto que têm o risco aumentado de câncer de pulmão, doenças respiratórias e cardiovasculares, por estarem expostos à fumaça.

Dicas para parar de fumar sozinho

Você pode escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e, para aumentar suas chances de sucesso, não tenha cigarros por perto. Programe algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Há também a forma de parada gradual, que pode ser realizada de três maneiras:

- Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia;
- Adiando a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia por um número de horas predeterminado a cada dia, até que você não fumará nenhum cigarro; ou
- Aumentando o intervalo entre os cigarros fumados, até parar totalmente.

Caso escolha a parada gradual, o período para parar de fumar não pode superar duas semanas, sendo recomendado que ocorra em até uma semana.

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Parar de fumar traz diversos benefícios para a saúde. (Fonte: Instituto Nacional do Câncer)

Como destaca a coordenadora da Divisão de Promoção e Assistência a Saúde do Servidor (Dpass), vinculada à Diretoria de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (Dirqs) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal de Uberlândia (Progep/UFU), Eminéa Lima, é muito importante que quem está buscando sair da dependência em tabaco entenda que pode pedir ajuda. “Você não está sozinho. Busque ajuda!”, completa.

Onde buscar ajuda?

A Universidade Federal de Uberlândia conta com o programa de atenção às questões relacionadas ao uso, abuso e dependência de substâncias psicoativas (álcool, tabaco e outras drogas) – **Sadeq/Oficina da Vida**. O setor desenvolve ações de assistência, promoção, prevenção e educação em saúde para os servidores e seus dependentes, fundacionais e estudantes UFU, ofertando atendimento ambulatorial diário, intervenções setoriais, capacitações e demais serviços relacionados.

Para mais informações, mande *e-mail* para seadq@dirqs.ufu.br ou ligue (34) 3225-8086 / 3225-8079.

Política de uso: A reprodução de textos, fotografias e outros conteúdos publicados pela Diretoria de Comunicação Social da Universidade Federal de Uberlândia (Dirco/UFU) é livre; porém, solicitamos que seja(m) citado(s) o(s) autor(es) e o Portal Comunica UFU.

TÓPICOS:

saúde Diretoria de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (Dirqs) dia nacional de combate ao fumo tratamento

últimas notícias



27/07/2023 - 12:38

Estudantes são indicadas para premiação na área de Diversidade no maior Congresso de Contabilidade da América Latina



25/07/2023 - 13:20

Boletim de Comércio Exterior da Região Intermediária de Uberlândia registra queda no valor e alta no volume das exportações



25/07/2023 - 12:45

Estudo desenvolve tratamento a bactérias multirresistentes



25/07/2023 - 12:29

Projeto de extensão que debate o período imperial brasileiro abre inscrições



veja mais notícias



eventos

comunicados

editais

podcasts

UFU em imagens

vídeos

jornal da UFU

UFU na mídia



UFU

conheça a UFU

marca UFU

bibliotecas

campi

editora

fundações

hospitais

mobilidade

restaurantes

Dirco

institucional

equipe

notícias

eventos

editais

comunicados

UFU na mídia

Redes Sociais

Facebook

Instagram

Linkedin

TikTok

Twitter

Youtube

Feed

Serviços

solicitar divulgação

fale conosco

Av. João Naves de Ávila, 2121 - Campus Santa Mônica - Uberlândia - MG - CEP 38400-902

+55 34 3239-4411 | +55 34 3218-2111



© 2023. Universidade Federal de Uberlândia. Desenvolvido por CTI, com tecnologia Drupal