

## Dicas para parar de fumar

- O primeiro passo que é a **decisão de largar o cigarro**, o passo seguinte mais importante é manter a **decisão** e a **determinação**
- Jogar fora todos os cigarros. Verificar se não sobrou nenhum dentro de um bolso, na bolsa, em alguma gaveta
- Jogar fora os cinzeiros
- Beber muita água - isto vai ajudar a limpar a nicotina do sistema
- Evitar comidas muito temperadas - aumentam a vontade de fumar
- Evitar bebidas alcoólicas nas primeiras semanas
- Fazer exercícios, caminhar, respirar fundo
- Eliminar café, chá preto, mate, guaraná em pó ou pelo menos reduzir ao mínimo sua ingestão. A nicotina ajuda o corpo a metabolizar a cafeína mais rápido, por isso sua falta pode acarretar nervosismo, ansiedade e inquietação e pode levá-la(o) a voltar a fumar

**Se precisar de ajuda para parar de fumar, entre em contato com a equipe da APS**

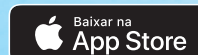
O plano que mais cresce também é o que mais cuida  
Você e sua família merecem.



ANS 32675-5



Baixe o app do Hospitalar



## Proteja-se ...

Após parar de fumar, uma simples tragada pode levar você a uma recaída.



**EVITE O 1º CIGARRO E VOCÊ EVITARÁ TODOS OS OUTROS!**

### Referência

INCA - Instituto Nacional do Câncer 2024

Versão 1 - Ago/24

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

☎ 0800 942 2881

☎ 43 3315.1919

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)



## O que é preciso saber sobre o tabagismo

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

Todos os anos no Brasil, **80 mil pessoas morrem precocemente**, ou seja, cedo demais, devido ao tabagismo. Fazendo as contas, são oito brasileiros que morrem por hora devido ao cigarro.

## Por que o Cigarro faz mal?

São **milhares de substâncias nocivas** que contém solventes orgânicos, ácidos, metais pesados e até mesmo materiais radioativos que podem causar sérios danos à saúde.



Algumas destas substâncias são conhecidas como substâncias irritantes porque produzem irritação nos olhos, nariz, garganta e podem levar à paralisia dos cílios dos brônquios. Quando os cílios não se mexem, os pulmões ficam "sujos", as secreções se acumulam e aparece aquela "tosse de fumante" que é a bronquite crônica.

## A dependência do tabaco é diretamente responsável por:

- 30% das mortes por câncer
- 90% das mortes por câncer de pulmão
- 25% das mortes por doenças do coração
- 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica; e
- 25% das mortes por doença cerebrovascular

Mas não é "só" isso.

Outras doenças também estão associadas ao uso do cigarro tais como:

- Problemas circulatórios e no cérebro
- Úlceras
- Infecções respiratórias e até a impotência sexual masculina



## Teste de Fagerström

Este é um questionário amplamente utilizado para avaliar o grau de dependência física da nicotina em fumantes. Ele ajuda a determinar o nível de dependência e pode ser útil no planejamento de intervenções para ajudar as pessoas a pararem de fumar.

### Endereço do Teste online disponibilizado pelo Ministério da Saúde

<https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=12>

## Riscos Específicos para a Saúde da Mulher

As mulheres fumantes têm maior risco:

- Entre duas e três vezes mais de sofrer derrame (AVC)
- De não poder ter filhos
- De desenvolver um câncer de colo de útero
- Menopausa precoce e outros problemas no aparelho reprodutor, principalmente se fazem uso da pílula anticoncepcional ou da reposição hormonal
- Desenvolver câncer pulmonar, maior que nos homens
- Na gravidez: podem ocorrer abortos espontâneos, complicações no parto, nascimentos prematuros, os bebês podem nascer com peso abaixo do normal e ainda correm maior risco de sofrerem morte súbita

## Riscos para Bebês e Crianças

Famílias que fumam perto de crianças podem prejudicá-las de diversas maneiras:

- Um bebê que respira fumaça de cigarro tem mais risco de desenvolver bronquite, pneumonia e infecções respiratórias do que crianças cujos familiares não fumam.
- Durante a amamentação, a nicotina passa para o leite e, assim, para o bebê. Mães que fumam mais de 20 cigarros por dia, acarretam para seus filhos riscos de intoxicação, agitação, vômitos, diarreia e taquicardia. Se a mãe fumar mais de 40 cigarros por dia o bebê pode sofrer palidez, cianose (o bebê fica roxinho), taquicardia e crises de parada respiratória depois da mamada.

**! PARECE INOFENSIVO, MAS FUMAR NARGUILÉ É COMO FUMAR 100 CIGARROS.**



O uso do narguilé pode causar câncer, doenças respiratórias, doença de boca, tuberculose e hepatites virais. Além disso, em uma hora de narguilé, você inala o equivalente à fumaça de 100 a 200 cigarros. É prejudicial à saúde. E pode ser a porta de entrada para a dependência do cigarro

## Cigarro Eletrônico

O cigarro eletrônico (vap ou vaporizador), é um sistema de inalação de nicotina que simula o consumo de cigarros convencionais, mas sem a combustão das folhas de tabaco.

Embora existam produtos que avisem em suas embalagens que o líquido vaporizado no sistema elétrico não contém nicotina, a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que esses equipamentos ainda trazem uma quantidade variável da substância, além de outros elementos nocivos à saúde. Sua inalação pode causar:

- Irritação nasal, garganta e pulmonar
- Falta de ar
- Bronquite
- Tosse
- Câncer pulmonar, de cavidade nasal, seios paranasais
- Entre outros sintomas e complicações

