

CUIDADOS COM A SAÚDE

Para abandonar o vício, podem ser necessários:

- Acompanhamento profissional;
- Orientação individual e em grupo;
- Terapia de reposição de nicotina: adesivos e gomas de mascar;
- Uso de medicamento que auxilia no processo de parar de fumar.

O SUS disponibiliza tratamento gratuito para a dependência da nicotina em todo o país. Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.



Orientar-se com o farmacêutico. Ele está presente em todas as farmácias para garantir a segurança dos consumidores e orientar sobre saúde.

BENEFÍCIOS DE ABANDONAR O VÍCIO

| Tempo | Benefício |
|--------------|---|
| 20 minutos | frequência cardíaca e pressão sanguínea caem |
| 12 horas | nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal |
| 2-12 semanas | circulação sanguínea e função pulmonar melhoram |
| 1-9 meses | tosse e falta de fôlego diminuem |
| 1 ano | risco de doença cardíaca cai para a metade do risco de um fumante |
| 5-15 anos | risco de derrame é reduzido ao de um não-fumante |
| 10 anos | Risco de câncer de pulmão diminui para cerca da metade em comparação ao de um fumante, assim como o risco de câncer na boca, garganta, esôfago, bexiga e pâncreas também é reduzido |
| 15 anos | risco de doença cardíaca é o mesmo de um não fumante |

Tabagismo e Cigarros Eletrônicos

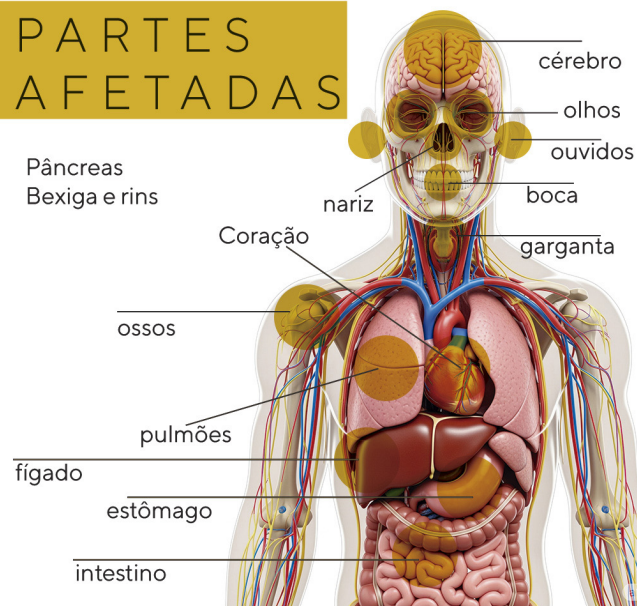




MALES QUE O FUMO PODE CAUSAR

Afeta praticamente todos os órgãos do corpo.

PARTES AFETADAS



O fumo mata mais de **7 milhões de pessoas** por ano em todo o mundo, incluindo **1.600.000 de não fumantes** que são expostos à fumaça (“fumo passivo”).

Mata quase metade daqueles que não param de fumar.

Os fumantes possuem uma expectativa de vida 10 anos menor, em média.

Todas as formas de fumo são prejudiciais: cigarro, charuto, narguilé e cigarro eletrônico.

Não há nível seguro de exposição.

Pode causar doenças pulmonares graves, doenças cardíacas, derrames, demência, diabetes tipo 2, perda de visão e audição, gangrena e amputações.

Causa mais de 20 tipos de **câncer**, sendo responsável por 25% de todas as mortes por câncer no mundo.

Enfraquece o sistema imunológico, a defesa do corpo contra infecções.

Reduz a fertilidade em homens e mulheres e prejudica o feto.

CIGARROS ELETRÔNICOS DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS PARA FUMAR (DEFS)

Esses sistemas geram um vapor que pode conter nicotina e outras substâncias potencialmente prejudiciais.

No Brasil, cada cigarro tradicional tem no máximo 1 mg de nicotina. Já os DEFs chegam a até **57 mg** da substância por mL do líquido.

Mesmo alguns produtos que alegam ser livres podem conter nicotina, que é altamente viciante.

Não são menos prejudiciais que cigarros convencionais.

Geram substâncias tóxicas que causam câncer, aumentam o risco de doenças cardíacas e pulmonares e afetam o desenvolvimento do cérebro, podendo prejudicar o aprendizado.

A fabricação, importação, comercialização, distribuição, armazenamento, transporte e propaganda desses produtos são proibidos pela Anvisa.



São produtos irregulares no país.

Não há garantia sobre quais são as substâncias que são inaladas e nem limites definidos para a nicotina.