


Cuidando de

aserto



The background of the entire image is a close-up, top-down view of many slices of oranges. The slices are arranged in a somewhat regular, overlapping pattern, filling the frame. The lighting is bright, highlighting the texture of the orange pulp and the dark orange color of the rind. The overall tone is warm and natural.

**POR QUE É
IMPORTANTE
PARAR DE
FUMAR**


Não importa a sua idade nem há quanto tempo você fuma: parar de fumar melhora consideravelmente a sua saúde.

Diminui o risco de doenças cardíacas, pulmonares, vários tipos de câncer e outras complicações.

Também reduz a chance de ter osteoporose e disfunção erétil.

Tabagismo

Como **parar** **de fumar?**

- 
- ✓ Marque um dia para parar de fumar, mas não o transforme em um dia triste. Programe alguma atividade para se distrair.
 - ✓ No início, evite coisas que disparam em você a vontade de fumar, como tomar café, consumir bebidas alcoólicas, ambientes com fumantes, etc.
 - ✓ Mantenha uma goma de mascar ou bala sem açúcar à mão para usar quando tiver fissura.
 - ✓ Remova cinzeiros, isqueiros e cigarros de sua casa, carro e local de trabalho.
 - ✓ Procure a ajuda de profissionais da saúde. Alguns fumantes precisam de terapia psicológica e/ou medicamentosa.

Parar de fumar está associado a ganho de peso?



Sim, mas parar pode ter mais efeito benéfico para a sua saúde do que efeitos negativos de pouco ganho de peso. Além disso, você pode prevenir isso seguindo estas recomendações:

- ✓ ***Procure fazer exercícios regularmente (após avaliação médica).***
- ✓ ***Mantenha uma alimentação saudável, evitando alimentos muito calóricos.***
- ✓ ***Não coma mais do que o seu habitual.***
- ✓ ***Não substitua o cigarro por doces.***
- ✓ ***Beba muito líquido: água, preferencialmente.***

Por que é difícil parar de fumar?

Primeiro, pela dificuldade de mudar um hábito. Depois, porque a nicotina é altamente viciante, uma substância semelhante à cocaína que pode levar à dependência e que chega ao cérebro em menos de 20 segundos.

Conhecemos como dependência a necessidade física e/ou psicológica da droga, a despeito do conhecimento dos efeitos prejudiciais do seu uso.

Ao ficar sem a droga, a pessoa sofre a abstinência: desconforto físico e psicológico que, muitas vezes, a leva novamente ao consumo da substância.

Alguns sintomas de abstinência do cigarro: ***dor de cabeça, irritabilidade, distúrbios do sono, tosse, desconforto gástrico, dificuldade de concentração, alteração do apetite.***

Eles costumam aparecer nos primeiros três dias da cessação do cigarro e duram até quatro semanas. Porém, nem todas as pessoas têm esses sintomas.

Em geral, os que mais sofrem com os sintomas são aqueles que começaram a fumar mais cedo, que fumam mais e também logo depois de acordar.

Fissura é uma vontade grande de consumir a droga. No caso da nicotina, não dura mais que cinco minutos. É o sintoma que mais demora a desaparecer, mas, com o tempo, diminui de intensidade e aumentam os intervalos.



Produtos derivados do tabaco

Todos contêm nicotina e têm os mesmos efeitos sobre a saúde. Fumado/inalado: *cigarro, cachimbo, charuto, cigarro de cravo, de palha, cigarrilha, narguilé. Aspirado: rapé. Mascado: fumo de rolo, snuff.*



Se recair, não encare como fracasso. Tente novamente até conseguir. Várias pessoas tentam várias vezes até ter sucesso. Nunca é tarde para parar de fumar, sempre vale a pena.

Se você quer conhecer seu grau de dependência, faça o teste de Fagerström, disponível no site do INCA: www2.inca.gov.br.

O que é tabagismo passivo?

É a inalação da fumaça de derivados do tabaco por não fumantes.

Essa fumaça contém três vezes mais monóxido de carbono e 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.

Pode provocar reações alérgicas, como rinite, tosse, asma, e também doenças crônicas, como a do tabagista.

Nas crianças, pode aumentar o número de infecções respiratórias.





Conectados
para cuidar
de você

UNIMED SEGUROS SAÚDE S.A. – CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Matriz: Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 – Cerqueira César – CEP 01410-901 – São Paulo – SP

Atendimento Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: 0800 770 3611

Ouvidoria: www.segurosunimed.com.br/ouvidoria ou ligue 0800 001 2565 | www.segurosunimed.com.br

ANS - nº 00.070-1