

# INFORMATIVO SAÚDE - TABAGISMO PROGESP

Pró-reitoria de  
Gestão de Pessoas

## O que é o tabagismo?

O tabagismo integra o grupo dos transtornos mentais e comportamentais devido ao uso de substância psicoativa na Revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10, 1997) e é a maior causa isolada evitável de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo.

## Quanto o tabagismo afeta o nosso organismo?

Segundo a Organização Mundial de Saúde o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, sendo responsável por **63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis**. Dessas, o tabagismo é responsável por 85% das mortes por doença pulmonar crônica (bronquite e enfisema), 30% por diversos tipos de câncer (pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga, colo de útero, estômago e fígado), 25% por doença coronariana (angina e infarto) e 25% por doenças cerebrovasculares (acidente vascular cerebral). Além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis, o tabagismo também é um fator importante de risco para o desenvolvimento de outras doenças, tais como - tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras doenças.

## Tratamento para o tabagismo

Equivocadamente muitas pessoas acreditam que o tabagista é um "viciado", "sem força de vontade", "que não deixa de fumar porque não quer". Não é isso. Na verdade quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, e que pode impor a necessidade de várias tentativas até que finalmente consiga abandonar o tabaco.

**Se não consegue parar de fumar sozinho procure um tratamento especializado.** Em Dourados – MS, o Programa de Controle do Tabagismo está disponível em três unidades de saúde:

- CSU - R. Salviano Pedroso, 1050. Contato: **3411-7182**
- Seleta - R. José Roberto Teixeira, 691. Contato: **3426-4260**
- Vila Rosa - R. Humberto de Campos, 1610. Contato: **3411-7184**



No programa são realizados grupos semanais de uma hora e meia de duração, totalizando 16 encontros. Os medicamentos disponibilizados pelo Ministério da Saúde para o tratamento do tabagismo na Rede do SUS são os seguintes: Terapia de Reposição de Nicotina, através do adesivo transdérmico, goma de mascar e pastilha, e o Cloridrato de Bupropiona.

Os interessados em aderir ao programa, podem entrar em contato com qualquer uma das três unidades e fazer um cadastro para iniciar o tratamento. No site do **INCA** você pode fazer o **TESTE DE FARGESTRON** para avaliar seu grau de dependência.

## Benefícios de parar de fumar

Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, tais como câncer, enfisema ou derrame. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar. Veja o que acontece se você parar de fumar agora:

- 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.

## Quanto mais cedo você parar de fumar menor o risco de adoecer.

Interessou-se pelo assunto? Conhece alguém que fuma ou você mesmo fuma e tem interesse de parar? Dê uma olha no folder com orientações para deixar de ser fumante e adote essa ideia.

**VOCÊ QUER PARAR DE FUMAR?**

Fonte: Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva – INCA. In:

[www2.inca.gov.br](http://www2.inca.gov.br)

Acessado em: 27 de março de 2018.  
Contato telefônico com o Posto de Saúde Vila Rosa, Dourados-MS.