Iamspe
A saúde do Servidor

RECOMENDAÇÕES PARA DEIXAR DE FUMAR

Governador do Estado
Geraldo Alckmin

Secretário de Gestão Pública
Waldemir Aparício Caputo

Superintendente Iamspe
Latif Abrão Junior

Chefe de Gabinete Iamspe
Roberto Baviera

Diretoria Iamspe
Administração - Maria das Graças Bigal Barboza da Silva
HSPE - "FMO" - Roberto Dantas Queiroz
Decam - Márcio Cidade Gomes
Cedep - Abrão Elias Abdalla
Prevenir - Mirian Matsura Shirassu

Realização
VFr Serviços de Comunicação
Coordenadora de Comunicação
Tathiana Barbar
Projeto Gráfico
Andre Vitor Martins
Assessoria de Comunicação
Bianca Brito
Ivan Verona
Jéssica Barreto
Elaboração
Maria Vera Castellano
Mirian Matsura Shirassu

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual
Av. Ibirapuera, 981 - Vl. Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP
Telefone: (011) 4573-8000 - www.iamspe.sp.gov.br

Comunicação Corporativa - Junho/2014

Introdução

O tabagismo causa dependência química e psicológica, mas pode ser prevenido e tratado. O tempo médio para que o organismo comece a perceber os benefícios de parar de fumar é de apenas 20 minutos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o fumo é a principal causa de morte evitável no mundo e, somente no Brasil, cerca de 20 pessoas morrem por hora por causa de doenças ligadas ao cigarro.

Neste manual você verá os problemas que o fumo pode causar e um passo a passo para uma vida saudável longe do cigarro.

Maria Vera Castellano, pneumologista
e diretora do Serviço de Doenças do
Aparelho Respiratório

A química do cigarro

Cádmio
Baterias

Butano
Fluído de isqueiro

Nicotina
Inseticida

Arsênico
Veneno

Níquel
Usado em moedas

Tolueno
Solvente industrial

Monóxido de carbono
Gás expelido por veículos

Amônia
Produto de limpeza

Metano
Gás de esgoto

Metanol
Combustível

Ácido acetílico
Vinagre

Hexamina
Acendedor de fogão

Ácido esteárico
Cera de vela

Mais de

4.000

substâncias químicas

Mais de

50

comprovadamente cancerígenas

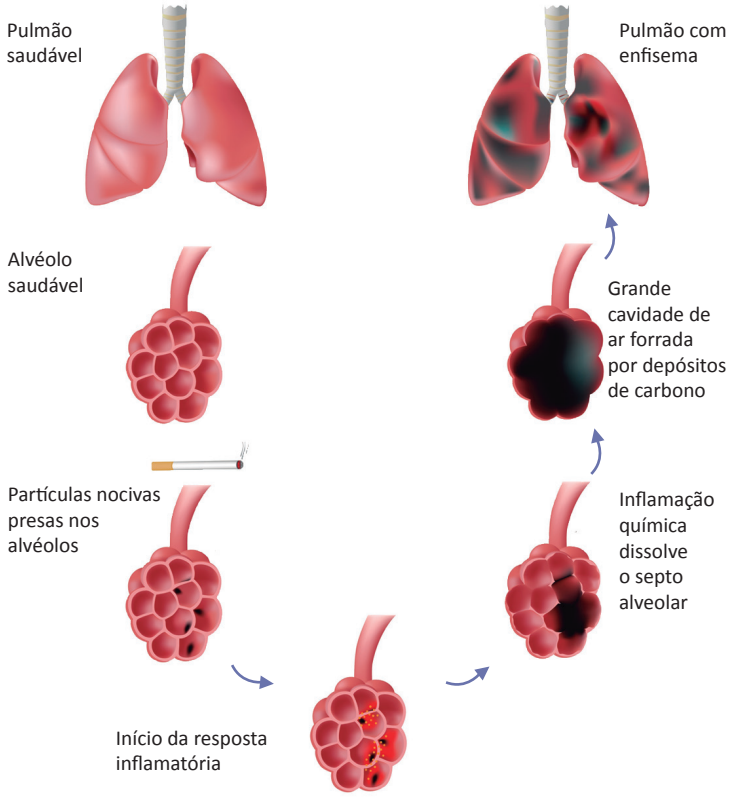
O cigarro é composto por cerca de 4,7 mil substâncias tóxicas e se divide em duas fases: a sólida e a gasosa. A primeira é composta, basicamente, por monóxido de carbono e amônia. A segunda, principalmente, por nicotina e alcatrão.

O alcatrão é um composto de mais de 40 substâncias cancerígenas, formado a partir da combustão do tabaco. Entre elas, substâncias radioativas, como o Polônio 210 e o fósforo P4/P6, usado na fabricação de veneno de rato.

O monóxido de carbono assume o lugar do oxigênio na corrente sanguínea, dificultando a respiração.

A nicotina é uma droga psicoativa que causa dependência, agindo no sistema nervoso como a cocaína, mas com uma diferença: alcança o cérebro em apenas 9 segundos.

Doenças causadas pelo tabagismo



O cigarro pode causar diversas doenças tanto em fumantes ativos quanto passivos. O câncer no pulmão é uma das maiores ocorrências. Também pode haver casos de câncer na boca, na laringe, na faringe, no esôfago, no pâncreas, na bexiga, no rim e no colo de útero, por exemplo.

Este também é um grande responsável por muitas doenças coronarianas, como a angina; doenças cerebrovasculares, como o derrame cerebral; e doenças pulmonares obstrutivas, como o enfisema. Úlceras no trato digestivo, aneurismas arteriais e infecções respiratórias também são outras complicações provenientes do tabagismo.

Além disso, a droga agrava a situação de problemas nos olhos, como catarata; produz a perda progressiva da audição; a deterioração dos dentes; estimula a perda de cabelo; a descoloração dos dedos e a deformação de espermatozóides. A impotência sexual também é muito frequente entre os fumantes, pois o fluxo de sangue para o pênis é reduzido.

De uma forma geral, o tabaco diminui as defesas do organismo e com isso o fumante está mais sujeito a doenças como a gripe e a tuberculose.

O que seu corpo ganha sem o cigarro

Período sem fumar	Benefícios
Após 20 minutos	Pressão e pulso normal
Após 48 horas	Aumento da capacidade de sentir cheiro e sabor
Após 2 semanas a 3 meses	Melhora da circulação sanguínea e do fôlego
Após 1 a 9 meses	Diminuição da tosse, falta de ar e congestão nasal
Após 1 ano	Diminuição de 50% do risco de infarto agudo do miocárdio
Após 5 a 10 anos	O risco de infartar se iguala ao das pessoas que nunca fumaram
Após 20 anos	O risco de contrair câncer de pulmão é igual ao das pessoas que nunca fumaram

O processo para cessar o tabagismo é uma experiência que mobiliza você como um todo, são os efeitos do organismo voltando a funcionar normalmente sem a presença de substâncias tóxicas.

A maioria dos fumantes pode apresentar sintomas de abstinência, como fissura (vontade intensa de fumar), dor de cabeça intensa, tontura, irritabilidade, alterações no sono, tosse e outros.

O dia D

Escolha uma data para deixar o cigarro e faça dela uma ocasião especial. Procure programar algo que goste de fazer para evitar o sofrimento.

Marcada a data, faça um plano de como você irá lidar com a abstinência do cigarro. Pense na necessidade de mudar seus hábitos e evite todas as atividades vinculadas ao ato de fumar.

Conte a todos sua decisão, as pessoas próximas a você poderão ajudá-lo nos momentos difíceis.

Elimine o que lembra o cigarro

Para facilitar o tratamento e evitar recaídas, é necessário o descarte de objetos e deixar de lado situações que lembram o ato de fumar.

Abandonar tudo que lembre o cigarro, como isqueiros, cinzeiros e maços, são decisões importantes para quem quer largar o cigarro.

Evite tomar café, estar em locais para fumantes, ou ingerir bebidas alcoólicas, pois seu corpo ainda está acostumado a fumar após essas situações.

Antecipe os sintomas de retirada

A dependência da nicotina é uma doença crônica. O cérebro do ex-fumante que resiste às crises de abstinência até elas desaparecerem, ficará livre do cigarro. Os sintomas da ausência da nicotina no organismo acontecem geralmente com maior força nas primeiras semanas sem a substância.

Os sintomas da abstinência mais comuns podem variar entre inquietação, tristeza, distúrbios do sono, falta de concentração, dores de cabeça, tonturas, ansiedade e irritabilidade.

Como controlar o desejo de fumar

O desejo incontrolável de fumar, logo no início do tratamento, é muito comum e pode acontecer em inúmeros casos. Hoje, já existem cuidados para controlar a fissura que não alteram o seu peso e ajudam no controle do humor. Essas crises, normalmente, têm duração de um ou dois minutos. Tomar água, mascar chicletes diet, praticar atividades físicas, comer frutas e legumes são algumas formas de combater a vontade de fumar. Em contrapartida, guarde o dinheiro que gastaria com os cigarros. Isso lhe dará ânimo para continuar o tratamento.

Tenha cuidado com os métodos milagrosos para controlar o tabagismo. Procure orientação médica sobre os recursos eficazes para combater a dependência.

Saiba quais são os disparadores

Durante a longa caminhada até o abandono total do cigarro é necessário evitar situações e objetos que lembrem o hábito de fumar, conhecidos como disparadores.

O café durante o trabalho ou depois do almoço, o happy hour, uso de narguiles, charutos e objetos que remetam ao cigarro são considerados pela medicina como os principais disparadores e devem ser evitados.

Abandonar o cigarro não é fácil e todo sacrifício deve ser recompensado, procure realizar atividades que não remetam ao fumo e evitar locais onde fumar é permitido.

Aumento de peso

Uma diminuição de gasto de energia pelo organismo ocorre quando o paciente deixa de fumar. Você deve compensar a mudança com um plano alimentar equilibrado e controlado, associado à prática de exercícios físicos.

Cuidado com a recaída

Durante a cessação do tabagismo, o paciente pode sentir vontades incontroláveis de fumar. A recaída faz parte do processo da dependência, quando o indivíduo deseja abandonar o cigarro.

A ruptura de qualquer tipo de dependência é intensa, e já é de conhecimento dos médicos que fumantes podem ter de três a cinco recaídas durante todo o processo.

Ganhos ao cessar o tabagismo

Valorize os ganhos diários que ocorrem com a cessação do tabagismo, principalmente os relacionados à saúde, como a redução dos riscos de ataques cardíacos, diversos tipos de câncer e melhoria da capacidade pulmonar, além dos ganhos financeiros. Pense no que seria possível fazer para mudar sua rotina buscando atividades diferentes.

Se for o caso, comece praticando exercícios, isso representará a você um aumento na qualidade de vida. Resgate as coisas que mais gosta de fazer. Mantenha seus prazeres e lazer sem o cigarro.

Diário do Cigarro

Marque nesta tabela qual o seu sentimento ou pensamento no momento em que fumava.

Data	Horário	Pensando ou sentindo

Tratamento

Existem tratamentos medicamentosos para cessação do tabagismo, tais como antidepressivos, gomas, pastilhas e adesivos de nicotina. O uso de medicamentos é indicado em alguns casos e tem por objetivo aliviar os sintomas da abstinência da nicotina e deve ser sempre orientado pela equipe especializada.

O Ambulatório de Doenças do Aparelho Respiratório do Hospital do Servidor Público Estadual oferece atendimento a tabagistas estruturado em consultas médicas individuais e dinâmicas de grupos com equipe multidisciplinar.

O Hospital também disponibiliza atendimento para cessação do tabagismo a seus funcionários, por meio do Serviço Especializado em Medicina e Segurança do Trabalho (Seesmt).

Elaboração:
Maria Vera Cruz de Oliveira Castellano, pneumologista e diretora do Serviço de Doenças do Aparelho Respiratório do Hospital do Servidor Público Estadual; Simone Cedano, enfermeira do DAR/HSPE; e Carlos Alfonso Antonio Vargas Arbulu, oficial administrativo do DAR/HSPE.

Iamspe
A saúde do Servidor

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual
Av. Ibirapuera, 981
Vila Clementino
CEP 04029-000 São Paulo/SP
Telefone (11) 4573-8000
www.iamspe.sp.gov.br

GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO
Secretaria de Gestão Pública