

PARA PARAR DE FUMAR

Disque saúde:

0800 61 1997

<http://www.inca.gov.br/tabagismo/>



ERASTO GAERTNER

Rua Dr. Ovande do Amaral, 201 - Jardim das Américas

Telefone: (41) 3361-5000 - Fax: (41) 3266-1822

CEP: 81520-060 - Curitiba - Paraná - Brasil

www.erastogaertner.com.br

**NÃO MATE,
NÃO FUME,
NÃO MORRA.**



O FUMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Está comprovado que a exposição ao fumo no ambiente de trabalho causa graves problemas, desde a irritação ocular e de garganta até o câncer de pulmão.

O fumante passivo está sujeito a:

- + Risco de câncer nasal, cérebro, colo uterino e mama;
- + Irritação nos olhos, nariz e garganta;
- + Enfisema, asma, bronquite e redução da função pulmonar;
- + Aumento do risco de doenças cardiovasculares;
- + Otite crônica e infecções respiratórias.

Controlando e evitando fumar no ambiente de trabalho é possível reduzir despesas como:

- + Assistência médica;
- + Seguros;
- + Acidentes industriais;
- + Manutenção e conservação;
- + Incêndios.

POLUIÇÃO AMBIENTAL | FUMO E AMBIENTE

A fumaça do cigarro é o poluidor do ar mais constante e prejudicial à saúde que se conhece, pois as pessoas passam 80% do seu tempo em ambientes fechados.

Basta manter um cigarro aceso para poluir um ambiente, já que a fumaça que dele se desprende contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênico, amônia, monóxido de carbono (o mesmo que sai do escapamento dos veículos), substâncias radioativas cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em concentrações muito altas, distribuindo-se de forma igual em todo local.

Os fornos que secam as folhas do tabaco são alimentados à lenha:

- + Florestas inteiras são devastadas para obtenção desta madeira;
- + Para cada 300 cigarros produzidos, é sacrificada uma árvore, ou seja, o fumante de um maço de cigarros por dia consome uma árvore a cada 15 dias;
- + A plantação de fumo emprega grande quantidade de agrotóxicos que intoxicam as plantações, poluem o solo, a água, o ar, além de causar câncer nos fumantes;
- + A fumaça do cigarro também proporciona problemas de saúde graves para os não-fumantes, desde a irritação ocular e de garganta até o câncer de pulmão.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, as crianças cujos pais são fumantes apresentam com maior frequência infecções, problemas respiratórios e índices inferiores no desenvolvimento. Em vários países, comprova-se que os gastos com doenças (remédios, hospitalizações, etc), faltas ao trabalho e mortes precoces são maiores do que a arrecadação de impostos oferecida pelo tabaco.

FUMANTES PASSIVOS

Milhares de pessoas morrem anualmente vítimas de ambientes poluídos pela fumaça de cigarros. São os chamados fumantes passivos.

Os efeitos negativos do tabaco sobre os fumantes passivos podem ser notados de forma mais intensa nas crianças, gestantes, doentes e idosos.

Ao fim de um dia em ambiente poluído pelo tabaco, os não-fumantes podem ter aspirado até 10 cigarros.

Os filhos de fumantes adoecem duas vezes mais do que os filhos de não-fumantes e têm maior chance de seguir o exemplo dos pais.

Toda vez que a gestante fuma recebe 14% menos de oxigênio e tem seus batimentos cardíacos aumentados, prejudicando também o desenvolvimento do bebê, pois a nicotina transpassa a barreira placentária.

Filhos de mães fumantes nascem menores, com baixo peso, podem apresentar insuficiência respiratória e maior chance de defeitos congênitos. É comprovado que o bebê que assimila nicotina fica exposto a vários problemas de saúde.

FUMANTES x GRAVIDEZ

É chamado fumante involuntário ou passivo todo indivíduo que não é fumante, mas que convive em ambientes de fumantes.

Desse ponto de vista, considera-se o futuro bebê como fumante involuntário ou passivo, pois a maioria dos componentes do fumo inalados pela mulher grávida atravessa a barreira placentária e exerce efeitos prejudiciais sobre o feto que está se desenvolvendo no útero.

O fumo prejudica a mãe, o feto, dificulta o parto e a evolução do bebê, podendo ocorrer ainda:

- + Desprendimento prematuro da placenta,

placenta prévia e infartos placentários;

- + Parto longo e mais doloroso;
- + Aborto espontâneo;
- + Recém-nascidos com baixo peso (220 a 300 gramas a menos);
- + Diminuição do comprimento corporal e do perímetro cefálico;
- + Retardo no crescimento;
- + Alterações neurológicas, intelectuais (mentais) e de comportamento;
- + Defeitos congênitos;
- + Morte súbita do lactente.

Para deixar definitivamente de fumar, você terá que vencer dois grandes desafios:

- + A dependência física à nicotina;
- + A dependência psicológica ao hábito.

O hábito comportamental deriva da associação que se estabelece entre o tabaco e as diferentes situações e estados a que se vê submetido o fumante no decorrer do dia. Estas associações, também chamadas gatilhos, são mais difíceis de romper do que a dependência física. Identifique seus gatilhos e terá condições de desaprender estes hábitos.