



# INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano II - n° 020 - dezembro de 2003

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL  
DIRETORIA DE SAÚDE  
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br  
Tel.: 0xx61 415 5571



# TABAGISMO

## UMA BREVE HISTÓRIA SOBRE O TABACO

O tabaco (ou fumo) vem da planta chamada *Nicotina tabacum*.

Originária das Américas, foi levada para a Europa pelos exploradores portugueses e espanhóis no século XV, época das grandes navegações.

Posteriormente, foi introduzida pelos europeus na Ásia (com destaque para o Japão, a China e a Índia, os quais incorporaram o tabaco a suas culturas milenares) e na África, onde era moeda corrente no tráfico de escravos.

Hoje, o tabagismo, que é o hábito de fumar o tabaco, está presente no dia-a-dia de mais de um terço da população adulta do mundo, ou seja, mais de um bilhão de pessoas.



*Os índios das Américas acreditavam que o tabaco possuía poderes curativos*

# O TABACO E SEUS EFEITOS NOCIVOS À SAÚDE

> O tabaco possui 4.720 substâncias tóxicas diferentes, dentre as quais destacamos a nicotina, capaz de ocasionar dependência tal qual a cocaína e o álcool.

> Estatisticamente, para cada cigarro fumado há uma "perda" de 15 a 20 minutos no tempo de vida do fumante.

> Quando em um mesmo ambiente, um não-fumante compartilha de 1/3 dos cigarros do fumante.

> No caso do coração, o fumo libera substâncias (as catecolaminas) que provocam o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, além de concorrer para as doenças das coronárias (os vasos que irrigam o próprio coração).



## O TABACO TAMBÉM É RESPONSÁVEL POR:

- \* **90%** dos casos de câncer de pulmão;
- \* **80%** dos casos de bronquite crônica;
- \* **20 a 25%** dos casos de infarto do miocárdio;
- \* **76%** dos casos de câncer de bexiga;
- \* significativo número de **casos de câncer** de rim, pâncreas, estômago, laringe e boca; e
- \* **eleva**r a ocorrência dos casos de derrame.

## O QUE O TABACO FAZ A VOCÊ E À SOCIEDADE

- \* **Sobrecarrega** os sistemas de saúde.
- \* **Provoca a morte precoce** dos indivíduos em faixa etária produtiva (segundo a Organização Mundial de Saúde, a maioria dos fumantes está entre os 20 e 49 anos).
- \* **Aumenta as faltas ao trabalho**, resultando em menor produtividade.
- \* **Piora a qualidade de vida** do tabagista e de sua família.

**A grande maioria dos fumantes inicia seus hábitos tabagistas na adolescência**, contribuindo, desta forma, para o aparecimento de doenças graves e crônicas (câncer de pulmão, enfizema etc).

**Desde o século XVII são conhecidos os malefícios do fumo**, porém, em razão de interesses econômicos, nada foi feito até o final do século passado, quando a sociedade conscientizou-se sobre o tabagismo e suas conseqüências adversas.

De acordo com o Banco Mundial, o **alto custo social** pago por todos, no mundo inteiro, **com o tabagismo**, atinge cifras de **centenas de bilhões de dólares por ano**.



### IMÓVEL - CARRO - MOTO

As melhores taxas e prazos de pagamento

0800 61.3040

[www.poupex.com.br](http://www.poupex.com.br)

# COMO PARAR DE FUMAR

**Antes de tentar parar, pense bem** sobre as perguntas a seguir (talvez valha a pena escrever suas respostas):

- \* **Porque** eu quero parar?
- \* Quando eu tentei **no passado, o que ajudou e o que não ajudou?**
- \* Qual será a **situação mais difícil** de ficar sem um cigarro após eu parar?
- \* **Quem poderá me ajudar durante as primeiras semanas?** Família? Amigos? O profissional de saúde?
- \* Que prazer eu obtenho do cigarro? **Serei capaz de parar?**

Escreva os seus motivos pessoais (melhorar a saúde, medo de câncer etc).

Evite desculpas ("depois eu paro", "é tarde demais").

Faça um plano de ação marcando o dia que irá parar e avisando sua decisão à família, aos amigos e colegas.

Antes de parar de fumar **mude os ambientes onde vive** (em casa, no trabalho, no carro); **mude seus hábitos diários.**

Evite situações difíceis enquanto você está tentando parar de fumar. **Diminua** o seu nível de **estresse**. Reserve tempo para você fazer coisas agradáveis.

Realize **exercícios físicos** (andar, correr ou nadar), pois, são muito úteis nesta fase.

A saída para lidar com a vontade intensa de fumar é **distrair-se dos pensamentos relacionados ao fumo**. Ocupe-se, converse com alguém, leia um livro, veja televisão.

Lembre-se, quando decidir **PARAR** de fumar,  
**NÃO TOLERE** nem mesmo uma tragada.



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO  
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO

**SEGURO AUTO FHE**

**0800 61.3161** de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

**PROEGB**  
ADMINISTRADORA E  
CORRETORA DE  
SEGUROS