

# Estado promove campanha de conscientização de combate ao fumo

Seg 23 agosto

O tabagismo é a dependência física à nicotina, e causa aproximadamente 50 doenças diferentes. Para conscientizar a população sobre os malefícios vindos do hábito de fumar, os benefícios e as estratégias ao se parar de usar a substância, a [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#) publica, nesta semana, uma série temática sobre o Dia Nacional de Combate ao Fumo (29/8). As publicações estarão disponíveis no portal da [Saúde](#) e nas redes sociais da secretaria.

## Tabagismo

A doença é considerada um problema de saúde pública. O consumo de tabaco responde por 45% das mortes por infarto do miocárdio, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema), 25% das mortes por doença cérebro-vascular (derrames) e 30% das mortes por câncer. Outro ponto: cerca de 90% dos casos de câncer de pulmão ocorrem em fumantes. Além disso, o cigarro desencadeia e agrava condições como a hipertensão e a diabetes. Os dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), também apontam para os casos de óbitos associados. No Brasil são cerca de 200 mil mortes anuais.

A mudança de hábitos é um dos fatores mais importantes para abandonar o cigarro. A coordenadora de Promoção da Saúde e Controle do Tabagismo da SES-MG, Nayara Resende Pena, explica quais os primeiros passos para quem quer e precisa parar de fumar.

“A pessoa pode parar de forma imediata, que é a opção mais aconselhada. Essa maneira consiste em escolher uma data, e, nesse dia, deixar de fumar. Ou também, pode parar de forma gradual, reduzindo o número de cigarros por dia ou adiando a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro. Assim chega o dia em que ela não fumará nenhum cigarro. Se for gradualmente, a pessoa não deve gastar mais que duas semanas nesse processo”, explicou.

## Parei de fumar, e agora?

Após a decisão de parar de fumar, é importante seguir algumas recomendações, a começar pelo ambiente. Cinzeiros, isqueiros, cigarros devem ser retirados, ficando longe do alcance. É necessário também limpar os locais onde a pessoa costumava fumar. Outro ponto fundamental é fazer alguma atividade que lhe traga prazer, mas que não esteja associada ao hábito de fumar. Além disso, converse com familiares e amigos que irão te incentivar nesse processo.

Adote pequenas atitudes que ajudam a diminuir a vontade de fumar, como chupar gelo, escovar os dentes constantemente, beber água gelada, comer uma fruta ou, até mesmo, manter as mãos ocupadas com um elástico, por exemplo.

## Síndrome da abstinência

A síndrome de abstinência é causada pela dependência física à substância presente no tabaco, a

nicotina. Assim, podem aparecer sintomas como cefaléia, tonturas, irritabilidade, fissura, entre outros. No entanto, esse processo é normal. “O organismo está passando por um restabelecimento para condições normais e saudáveis e isso acontecerá por um período, sendo os três primeiros dias mais difíceis, mas, depois os sintomas vão perdendo intensidade lentamente, até não ocorrerem mais”, explica Nayara.

A coordenadora de Promoção da Saúde e Controle do Tabagismo da SES-MG, lembra ainda que parar de fumar não é fácil, e que a recaída pode acontecer e faz parte do processo. “Em alguns casos, são de quatro a sete tentativas para que o fumante consiga definitivamente parar de fumar. Mas é essencial a pessoa ter em mente que sempre é possível voltar ao início do processo e que há ajuda profissional para isso”, ressaltou. As unidades básicas de saúde são a porta de entrada para tabagistas que querem começar o tratamento.

## **Benefícios**

Ao adotar hábitos mais saudáveis e ao abandonar o tabaco, os benefícios para a saúde são vários. Fumantes que pararam, mesmo em idade avançada, aumentam sua expectativa de vida. Conheça as vantagens:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza. · Após 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- Após 48 horas, o olfato e o paladar melhoram.
- Após 72 horas, a respiração torna-se mais fácil.
- Após 2-12 semanas, ocorre melhora da circulação. Caminhar e exercitar-se fica mais fácil
- Após 3-9 meses, aumenta a eficiência pulmonar.
- Após 5 anos, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido a cerca da metade.
- Após 10 anos, o risco de câncer de pulmão é reduzido pela metade.
- Benefício econômico.