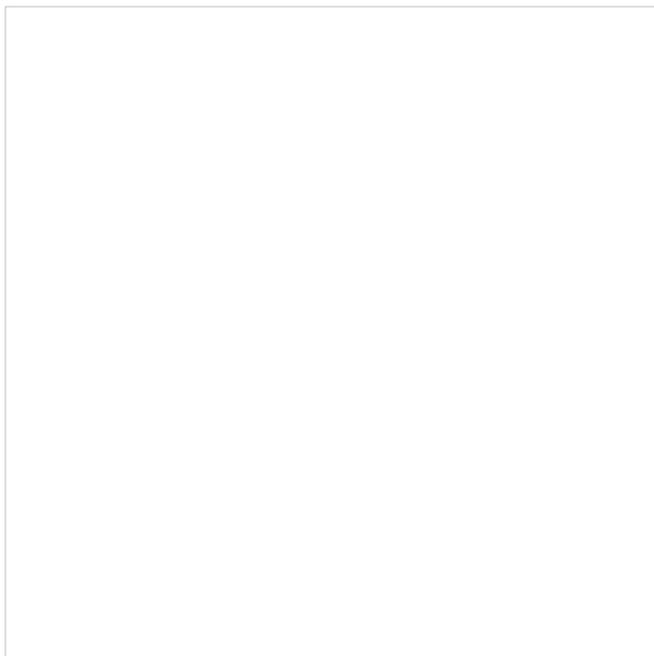


Saúde estadual promove campanha digital para lembrar Dia Mundial Sem Tabaco

Ter 31 maio



A Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu, desde 1987, 31/5 como o Dia Mundial Sem Tabaco, para alertar a população sobre o risco das inúmeras doenças ocasionadas pela substância, além do alto índice de mortalidade em todo o mundo. O tabagismo causa dependência física à nicotina e cerca de 50 doenças diferentes podem estar associadas ao uso ativo ou passivo do cigarro.

Neste mês de maio, a [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#) realizou campanhas de conscientização

SES-MG / Divulgação

nas redes sociais para sensibilizar sobre doença. De acordo com Daniela Campos, referência técnica da Diretoria de Promoção à Saúde, a divulgação de informações confiáveis e seguras são fundamentais para alertar a população sobre o impacto do consumo do tabaco para a saúde. “É muito importante a divulgação de informações corretas sobre os malefícios à saúde causados pelo tabagismo e o que as pessoas podem fazer ou onde podem ir para encontrar apoio na decisão de parar de fumar. Essa sensibilização é um primeiro passo, que pode contribuir para a decisão de parar de fumar. Por isso, campanhas educativas são estratégicas e devem ser realizadas de forma contínua”.

Fumado em qualquer uma de suas formas, o tabaco contribui para a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais (AVCs) e ataques cardíacos, que podem levar à morte. Além disso, está associado às doenças crônicas não transmissíveis, e contribui para o desenvolvimento de outras enfermidades como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrointestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose e catarata, entre outras.

O cigarro administra partículas de nicotina dispersas no ar por meio da fumaça. Depois de absorvida nos alvéolos pulmonares, a droga cai na circulação sanguínea e chega ao cérebro em, no máximo, 10 segundos. Por este motivo, ela é a responsável pela dependência química do usuário. A fumaça do cigarro traz consigo centenas de substâncias tóxicas, resultantes da queima do fumo, que são inaladas, também, por quem está ao redor do fumante.

A SES preparou um material ilustrativo para demonstrar o que acontece quando o indivíduo para de

fumar. Depois de duas horas, por exemplo, não há mais resquícios de nicotina circulando pelo corpo. Dois dias longe do cigarro e já será possível perceber diferença no olfato e paladar. Depois de um ano sem fumar, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido pela metade.

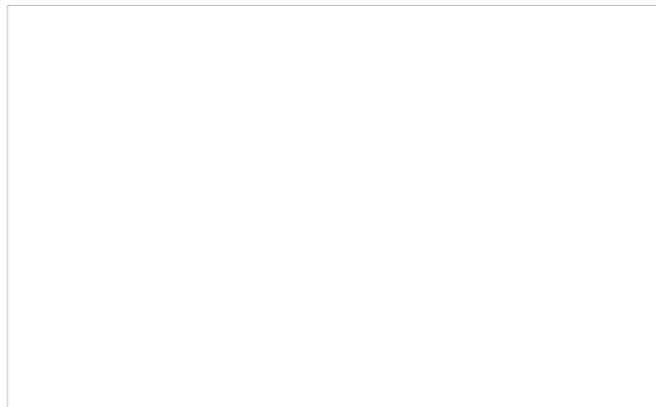
Para as pessoas que deixaram o cigarro ou manifestam o desejo de parar, a inclusão da prática de atividades físicas no dia a dia é uma forma de amenizar a vontade de fumar e os sintomas da abstinência.

Tratamento no SUS

O SUS oferece tratamento para o tabagismo em mais de 800 municípios de Minas Gerais, por meio do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, com profissionais de saúde qualificados. O tratamento das pessoas tabagistas é disponibilizado, prioritariamente, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). O usuário que demonstre interesse em parar de fumar deverá entrar em contato com a Secretaria de Saúde da sua cidade para ser informado sobre os locais do SUS

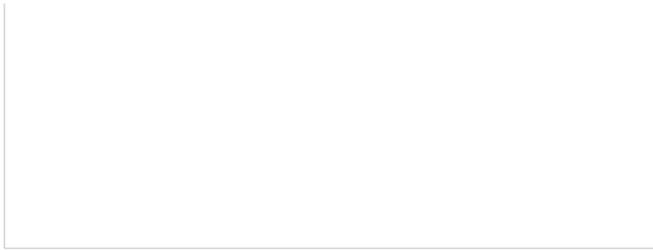
que disponibilizam o tratamento do tabagismo. Dessa forma, o usuário será acolhido pela equipe de saúde e avaliado quanto às principais doenças e fatores de risco relacionados ao tabagismo, história tabagista, bem como o grau de dependência ao cigarro e seu estágio de motivação para a cessação do tabagismo.

O modelo de tratamento é baseado em uma abordagem cognitivo-comportamental do fumante. Consiste, inicialmente, em quatro sessões que são realizadas semanalmente. Depois, são promovidos encontros mais espaçados, até completar o período de seis a 12 meses. O tratamento tem como finalidade conscientizar os fumantes sobre os riscos de fumar e os benefícios de parar de fumar, fornecer informações necessárias para que o indivíduo possa lidar com a síndrome da abstinência, dependência psicológica e os condicionamentos associados ao ato de fumar, além de apoiá-lo nesse processo. Para mais informações, disque 136.



Daniela Campos lembra, também, que a redução do consumo de tabaco é uma das estratégias para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), um plano de ação global, com metas integradas e indivisíveis. Estas metas atuam nas três dimensões do desenvolvimento sustentável: a

SES-MG / Divulgação



SES-MG / Divulgação

econômica, a social e a ambiental.
“Os processos para cultivo,
fabricação e uso do tabaco
produzem/liberam substâncias que
poluem água e solo, pela utilização
de produtos químicos, grandes
quantidades de agrotóxicos,

resíduos tóxicos, pontas de cigarro, microplásticos e resíduos de cigarro eletrônico. Além disso, a fumaça do tabaco contribui para a poluição do ar e contém gases que agravam o efeito estufa”, destaca.

Para saber mais, acesse www.saude.mg.gov.br/tabagismo.