

DIA MUNDIAL SEM TABACO

Preocupação global com a onda dos cigarros eletrônicos

País voltou a assistir a um crescimento no percentual de fumantes

Assessoria

Após décadas de sucessivas quedas no número de consumidores de tabaco no Brasil, o país voltou a assistir a um crescimento no percentual de fumantes no período da pandemia de Covid-19. Segundo estudo da Fio-cruz, o consumo de tabaco cresceu 34%, resultado de quadros de depressão, ansiedade e insônia, além da introdução de novos modos de consumo como o cigarro eletrônico e o nargile. Essa realidade demanda um amplo debate neste 31 de maio, data em que se comemora o Dia Mundial sem Tabaco.

Estudos científicos mostram que produtos como cigarro, cachimbo, charutos, entre outros, possuem mais de 4.700 substâncias tóxicas, entre elas a nicotina, que leva à dependência química. Essas substâncias inaladas pelo fumante estão relacionadas a mais de 50 diferentes enfermidades, entre elas vários tipos de câncer, como os de pulmão, laringe, estômago, pâncreas, fígado, além de doenças respiratórias e cardiovasculares.

O mestre em Saúde Pública Neulânio Oliveira, comenta que organizações como a Associação Médi-



Preocupação o crescimento do consumo entre os jovens

“Fumaça desses cigarros gera o que nós chamamos de fumantes passivos

ca Brasileira e a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia acompanham com preocupação o crescimento do consumo entre os jovens, principalmente em decorrência da onda do uso dos cigarros eletrônicos. “Conscientização é a palavra-chave. As pessoas precisam ter o real conhecimento sobre as substâncias tóxicas que estão inalando todas as vezes que usam os cigarros eletrônicos.

É preciso enfrentar o fenômeno das fakenews”, alerta Neulânio.

O professor lembra que os cigarros eletrônicos também prejudicam as pessoas que estão no mesmo ambiente dos fumantes. “A fumaça desses cigarros gera o que nós chamamos de fumantes passivos, assim como os cigarros convencionais. Uma pessoa asmática, por exemplo, pode sofrer repercussões ao inalar o vapor expelido por esses aparelhos eletrônicos”, comenta.

O Brasil tem, segundo Neulânio Oliveira, um programa que vem sendo desenvolvido com sucesso desde a década de 80. “O Programa Nacional de Controle do Tabagismo se destaca como uma articulação que tem como prioridades a educação, a comunicação, o treina-

mento e a conscientização do público, tendo em vista não apenas a redução do consumo, como o atendimento às pessoas que desejam deixar de fazer uso dessa substância”, lembra o professor.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o tabaco cause a morte de mais de 8 milhões de pessoas por ano em todo o mundo. Apenas no Brasil, o hábito de consumir cigarros e outras variantes gerariam mais de 160 mil mortes evitáveis anualmente. Isso faz do tabagismo a maior causa prevenível de adoecimento e mortes precoces. Para quem quer abandonar o hábito, Neulânio aponta a existência de uma série de alternativas, desde grupos de apoio a medicamentos e tratamentos que possibilitam a redução gradativa do uso até a superação do vício.

SEM CIGARRO

Confira dicas do Instituto Nacional do Câncer

Assessoria

Se você quer tentar parar de fumar sozinho, comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial, e para aumentar suas chances de sucesso, não tenha cigarros por perto. Programe algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Você pode escolher duas formas para parar de fumar:

1) A parada imediata. Esta deve ser sempre a primeira opção. Você escolhe a data e, nesse dia, deixa de fumar.

2) A parada gradual, processo que deve levar até duas semanas. Você pode utilizar este método de duas formas:

- Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia. Adiantando a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de horas predefinido a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.



DIÁRIO DA SERRA

ACESSE O SITE >>> www.diariodaserra.com.br

INSTAGRAM: @DIARIODASERRA

FACEBOOK: DIÁRIO DA SERRA

WHATSAPP: (65) 3326-4724