31 de maio
Dia Mundial sem Tabaco

SBC 1943 SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

Criado em 1987 pela **Organização Mundial da Saúde**, o **dia Mundial do Tabaco** visa alertar sobre as **doenças** e **mortes** relacionadas ao tabagismo. Por se tratar de uma doença crônica é preciso atenção. Fumar é um comportamento estimulado diariamente por isso a sensibilização quanto ao uso do tabaco é a melhor forma de prevenção, apoio e tratamento.



Veja alguns dados a considerarmos quando falamos em tabagismo:

- Existem cerca de 4.720 substâncias tóxicas na fumaça do cigarro.
- Fumantes tem 10 vezes maior chance de adoecer de câncer de pulmão e 5 vezes mais chances de sofrer um infarto.
- Mulheres que fumam e usam anticoncepcionais tem o risco de enfartar ou sofrer um derrame aumentado em 10 vezes.
- Quando grávidas, mulheres fumantes podem ter 70% mais chances de ter um aborto espontâneo e 40% mais chances da criança nascer prematura.



A escolha sobre parar de fumar é somente sua e os benefícios são imediatos

- Após 20 minutos a pressão e a pulsação já normalizam.
- Em 2 horas já não há mais nicotina circulando no sangue





- Entre 12 e 24 horas os pulmões já funcionam melhor
- Após 2 dias olfato e paladar já estão melhor

- Após 1 ano o risco de morte por infarto já reduz pela metade
- Entre 5 e 10 anos o risco de enfartar será igual ao de uma pessoa que nunca fumou



Respire e **Relaxe**! Evitar o primeiro cigarro fará com que você evite todos os outros



- Respire fundo pelo nariz contando até 6.
  Depois solte lentamente o ar pela boa até esvaziar os pulmões.
- Relaxe o musculo esticando braços e pernas.
- Quando bater a vontade de fumar feche os olhos
  e procure desviar o pensamento para coisas que te dão prazer.



É importante reforçar que Tabagismo é uma doença.
Procure seu cardiologista e veja o tratamento mais adequado.