

Luta contra o tabaco:

**Reduzir a quantidade de
cigarros na sua rotina,
produz efeitos benéficos no
seu organismo logo
no primeiro dia.**

Cartilha Dia Mundial Sem Tabaco

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397



O Dia Mundial Sem Tabaco é uma oportunidade para refletir sobre os diversos benefícios da **redução do fumo e promover uma vida mais saudável**. Abandonar o cigarro traz melhorias imediatas e significativas à saúde, como a redução do risco de doenças cardíacas, pulmonares e diversos tipos de câncer.

Parar de fumar também **protege a saúde de familiares e amigos**, evitando os perigos do fumo passivo. Neste dia, incentivamos todos a considerar os benefícios de reduzir ou abandonar o cigarro, promovendo um futuro mais saudável para si mesmo e para a comunidade.

Por meio desta cartilha, abordamos **os benefícios dessa redução do fumo no seu corpo**.

O que é, exatamente, o tabagismo?

Pode parecer uma atividade naturalizada, ou apenas um hobby como qualquer outro: **o tabagismo é uma questão muito mais profunda do que pensamos**. Diversos fatores contribuem para a existência dele, mas é necessário que estejamos atentos às suas consequências.

Afinal, ele é considerado uma dependência química e comportamental devido à presença de nicotina, uma substância psicoativa altamente viciante encontrada nas folhas de tabaco. O tabagismo é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. Por isso, é importante incorporar atividade física na sua rotina diária, como uma estratégia eficaz e saudável para apoiar a cessação do tabagismo.

Tenha em mente que:

- Ao eliminar o tabagismo a alimentação será uma atividade muito mais prazerosa, pois o olfato e o paladar melhoram, permitindo que a pessoa sinta mais o sabor nas comidas e perceba os aromas com mais facilidade. Também alcançará melhora da circulação sanguínea e da respiração.
- Ao eliminar o fumo completamente, num período de cinco a dez anos, o risco de um ex-fumante sofrer um infarto é igual ao de quem nunca fumou. Portanto, quanto mais cedo a pessoa pára de fumar menores são os riscos à saúde e melhor é a sua qualidade de vida.

A prática regular de atividade física pode ser uma coadjuvante no combate ao tabagismo.

O exercício físico libera endorfinas que podem combater a ansiedade e o mau humor associados à abstinência, além de melhorar o estado geral de saúde. Ela é uma aliada poderosa para quem está tentando para de fumar.

Essas alternativas podem ser extremamente eficazes. O importante é encontrar uma atividade que seja agradável e que possa ser mantida a longo prazo.

Lembre-se de fazer uma avaliação médica antes de iniciar qualquer atividade física.

*Reduzir o uso já é um
começo para evitar
doenças pulmonares
e cardiovasculares.*



Alguns dos **órgãos mais vitais são afetados por esse hábito**. O tabagismo contribui para o estreitamento e endurecimento das artérias, **aumentando a pressão arterial** e diminuindo o fluxo sanguíneo para o coração e outras partes do corpo. **O hábito do fumo pode ocasionar em diversas doenças letais como bronquite e enfisema**. Reduzir essa prática é benéfico para a sua vida.



Priorizar uma rotina fisicamente ativa é um dos fatores que irão contribuir para o afastamento dessa prática nociva.

O seu corpo precisa de movimento



A prática regular de atividade física pode ser uma coadjuvante contra o tabagismo. Além de melhorar o estado geral de saúde, os exercícios físicos **ajudam a lidar com a ansiedade**, e o prazer que está associado ao hábito de fumar pode ser substituído pelo de fazer atividade física.

Ela é uma aliada poderosa para quem está tentando parar de fumar, oferecendo uma série de benefícios que podem facilitar esse processo desafiador.

Veja algumas práticas que podem ajudar:



Caminhada



Corrida leve



Pedalada



Natação



Yoga

Qualquer uma delas pode ser extremamente eficaz. O importante é encontrar uma atividade que seja agradável e que possa ser mantida a longo prazo.



Parar de fumar requer, em primeiro lugar, vontade e determinação. Algumas pessoas conseguem deixar de fumar por conta própria, mas outras necessitam do auxílio médico e psicológico. Para isso, busque o apoio de amigos e familiares, assim como profissionais de saúde.

A Unimed Nova Iguaçu apoia iniciativas e práticas benéficas ao corpo e à mente. Acesse nosso site: <http://unimed.me/viverbem>

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397