

SUA VIDA NÃO PODE CABER EM UM CINZEIRO



O tabagismo é uma doença crônica causada pela dependência de nicotina e causa cerca de 5 milhões de mortes por ano.

Fumado, inalado, aspirado, mascado, não importa. 90% dos tipos de cânceres de pulmão são causados pelo tabaco.

Além disso, há graves riscos para outros males como AVC, ataques cardíacos, câncer de cabeça, de pescoço, esôfago, pâncreas, doenças na boca, dentes e muitas outras.

As consequências para a saúde são devastadoras para quem consome e até mesmo para quem está próximo.

Gestantes fumantes: atenção máxima

Durante a gravidez, as consequências do tabagismo são ainda mais graves e podem gerar:

- Abortos espontâneos
- Nascimento prematuro
- Complicações durante o parto
- Bebês de baixo peso
- Mortes fetais e de recém-nascidos
- Gravidez tubária
- Deslocamento prematuro da placenta e placenta prévia
- Sangramentos
- Mortalidade fetal e infantil

Além disso, durante a fase da amamentação, as substâncias do cigarro podem ser repassadas ao bebê e podem fazer com que os batimentos cardíacos do feto sejam acelerados.

Sem cigarro, você vive melhor

- Após 10 anos sem fumar, os riscos de câncer de pulmão são reduzidos entre 30% e 50%
- Após 1 ano sem fumar, os riscos de doenças cardiovasculares caem pela metade
- Após 16 anos sem fumar, há redução de 50% dos riscos de morte por doenças relacionadas ao tabagismo

Além disso, são percebidas melhores evidências na coloração dos dentes, hálito, vitalidade da pele e maior disposição para atividades físicas e, por fim, na autoestima.

Se libertar do tabagismo é conhecer um mundo novo, longe do cinzeiro. Se você sente dificuldades em parar de fumar ou conhece alguém nessa situação, procure apoio psicológico.

