



HERÓIS

CONTRA o AVC

TABAGISMO

O QUE É O TABAGISMO?



O tabagismo é o ato de consumir **cigarros ou outros produtos que contenham tabaco**, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina.



No cigarro há cerca de **4.720 substâncias tóxicas**, uma delas é a nicotina que causa dependência química.



O tabagista é o indivíduo que fumou **mais de 100 cigarros ou 5 maços de cigarros**, em toda sua vida e continua fumando.



No Brasil, o tabagismo é o **responsável por cerca de 200 mil mortes por ano**, aumentando o risco de doenças cardíacas e de AVC (Acidente Vascular Cerebral).

Por que o tabagismo é prejudicial a saúde?

O tabaco possui entre 50 a 80 substâncias cancerígenas e 30% dos cânceres estão relacionados ao cigarro e 25% as doenças cerebrovasculares (principalmente o AVC).

VOCÊ SABIA?

O tabaco é uma substância psicoativa, que atua no sistema nervoso central e a nicotina leva segundos para chegar no cérebro, sendo a responsável pela síndrome de abstinência, o que leva a alterações emocionais e comportamentais.

O tabaco causa dependência física, podendo levar a alteração do olfato e do paladar, aumento da pressão sanguínea, diminuição dos níveis de oxigênio no sangue, risco de desenvolver câncer de pulmão e outras doenças.

O que devo fazer para parar de fumar?

- 01 Decida que você realmente quer parar de fumar;
- 02 Organize-se para realizar mudanças em sua vida;
- 03 Comece jogando fora o maço de cigarros e materiais relacionados ao tabaco, como cinzeiro, isqueiro e outros;
- 04 Escolha uma atividade física para praticar e técnicas de relaxamento;
- 05 Realize atividades manuais, para manter as mãos ocupadas;
- 06 Mantenha uma alimentação saudável, procure mascar cenoura crua, gengibre, chicletes ou balas dietéticas e beber líquidos, como água, sucos naturais ou chás;
- 07 Escovar os dentes logo após as refeições;
- 08 Evite de tomar café e ingerir bebidas alcoólicas nos primeiros dias;
- 09 Conte com o apoio de um profissional da saúde, de sua família e amigos;
- 10 Procure uma unidade de saúde que tenha programa do tabagismo e grupos de apoio.

Parar de fumar, requer força de vontade e persistência, para uma melhor qualidade de vida e benefícios em sua saúde.

De valor a sua vida e deixe de fumar.

REALIZAÇÃO:



ELABORAÇÃO:

Mary Albrecht - Fisioterapeuta

Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



Herois Contra o AVC



www.heroiscontraoavc.com



[/Heroiscontraavc](https://www.facebook.com/Heroiscontraavc)



[/heroiscontraavc](https://www.instagram.com/heroiscontraavc)