


**Cuidando de**

**aserto**



The background of the entire image is a close-up, top-down view of numerous orange slices. The slices are arranged in a somewhat regular, overlapping pattern, filling the frame. The lighting is bright, highlighting the texture of the orange pulp and the dark, slightly moist-looking surface of the rind. The overall color palette is dominated by warm, vibrant oranges and yellows, with some darker shadows in the crevices between the slices.

**POR QUE É  
IMPORTANTE  
PARAR DE  
FUMAR**

Não importa a sua idade nem há quanto tempo você fuma: parar de fumar melhora consideravelmente a sua saúde.


Diminui o risco de doenças cardíacas, pulmonares, vários tipos de câncer e outras complicações.

Também reduz a chance de ter osteoporose e disfunção erétil.



**Tabagismo**

# Como **parar** **de fumar?**

- 
- ✓ Marque um dia para parar de fumar, mas não o transforme em um dia triste. Programe alguma atividade para se distrair.
  - ✓ No início, evite coisas que disparam em você a vontade de fumar, como tomar café, consumir bebidas alcoólicas, ambientes com fumantes, etc.
  - ✓ Mantenha uma goma de mascar ou bala sem açúcar à mão para usar quando tiver fissura.
  - ✓ Remova cinzeiros, isqueiros e cigarros de sua casa, carro e local de trabalho.
  - ✓ Procure a ajuda de profissionais da saúde. Alguns fumantes precisam de terapia psicológica e/ou medicamentosa.

# *Parar de fumar está associado a ganho de peso?*



Sim, mas parar pode ter mais efeito benéfico para a sua saúde do que efeitos negativos de pouco ganho de peso. Além disso, você pode prevenir isso seguindo estas recomendações:

- ✓ ***Procure fazer exercícios regularmente (após avaliação médica).***
- ✓ ***Mantenha uma alimentação saudável, evitando alimentos muito calóricos.***
- ✓ ***Não coma mais do que o seu habitual.***
- ✓ ***Não substitua o cigarro por doces.***
- ✓ ***Beba muito líquido: água, preferencialmente.***

# ***Por que é difícil parar de fumar?***

**Primeiro, pela dificuldade de mudar um hábito. Depois, porque a nicotina é altamente viciante, uma substância semelhante à cocaína que pode levar à dependência e que chega ao cérebro em menos de 20 segundos.**

Conhecemos como dependência a necessidade física e/ou psicológica da droga, a despeito do conhecimento dos efeitos prejudiciais do seu uso.

Ao ficar sem a droga, a pessoa sofre a abstinência: desconforto físico e psicológico que, muitas vezes, a leva novamente ao consumo da substância.

Alguns sintomas de abstinência do cigarro: ***dor de cabeça, irritabilidade, distúrbios do sono, tosse, desconforto gástrico, dificuldade de concentração, alteração do apetite.***

Eles costumam aparecer nos primeiros três dias da cessação do cigarro e duram até quatro semanas. Porém, nem todas as pessoas têm esses sintomas.

Em geral, os que mais sofrem com os sintomas são aqueles que começaram a fumar mais cedo, que fumam mais e também logo depois de acordar.

Fissura é uma vontade grande de consumir a droga. No caso da nicotina, não dura mais que cinco minutos. É o sintoma que mais demora a desaparecer, mas, com o tempo, diminui de intensidade e aumentam os intervalos.



# Produtos derivados do tabaco

Todos contêm nicotina e têm os mesmos efeitos sobre a saúde. Fumado/inalado: *cigarro, cachimbo, charuto, cigarro de cravo, de palha, cigarrilha, narguilé. Aspirado: rapé. Mascado: fumo de rolo, snuff.*



Se recair, não encare como fracasso. Tente novamente até conseguir. Várias pessoas tentam várias vezes até ter sucesso. Nunca é tarde para parar de fumar, sempre vale a pena.

Se você quer conhecer seu grau de dependência, faça o teste de Fagerström, disponível no site do INCA: [www2.inca.gov.br](http://www2.inca.gov.br).



# O que é tabagismo passivo?

É a inalação da fumaça de derivados do tabaco por não fumantes.

Essa fumaça contém três vezes mais monóxido de carbono e 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.

Pode provocar reações alérgicas, como rinite, tosse, asma, e também doenças crônicas, como a do tabagista.

Nas crianças, pode aumentar o número de infecções respiratórias.





Conectados  
para cuidar  
de você

UNIMED SEGUROS SAÚDE S.A. – CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Matriz: Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 – Cerqueira César – CEP 01410-901 – São Paulo – SP

Atendimento Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: 0800 770 3611

Ouvidoria: [www.segurosunimed.com.br/ouvidoria](http://www.segurosunimed.com.br/ouvidoria) ou ligue 0800 001 2565 | [www.segurosunimed.com.br](http://www.segurosunimed.com.br)

**ANS - nº 00.070-1**

Data de criação: 02/2017 – Versão: 01