



Existem diferentes tipos de tratamento para quem deseja parar de fumar.

Onde?

No Programa de Ajuda ao Fumante na Ala Verde do Hospital Universitário - HU/FURG; e no Centro Regional de Estudos, Prevenção e Recuperação de Dependentes Químicos - CENPRE localizado na Rua General Osório, 109 - Térreo na esquina com a Rua General Canabarro (prédio anexo ao HU - FURG).

Como funciona?

Atendimento multidisciplinar individual com abordagem familiar e em grupos.

Mais informações...

3233-0202 Cenpre
cenpre@furg.br
www.cenpre.furg.br
3233-8868 Programa de Ajuda ao Fumante



PROGEP/DAS

Av. Itália, km 8 — Rio Grande/RS
3293-5280 ou 3293-5413

Referência consultada
Ministério da Saúde, 2017.



Universidade Federal do Rio Grande - FURG
Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de
Pessoas - PROGEP
Diretoria de Atenção à Saúde - DAS



“...de acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, o tabagismo é a principal causa de morte evitável no planeta.” (Brasil, 2017)

O tabagismo é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde - OMS como doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental.

Trata-se de um problema de saúde pública global que mata milhares de pessoas em todo o mundo.

Componentes químicos do cigarro



A nicotina é considerada droga por possuir propriedades psicoativas (produz alteração no sistema nervoso central), trazendo modificação no estado emocional e comportamental do usuário que pode induzir ao abuso e dependência.

O quadro de dependência resulta em tolerância, abstinência e comportamento compulsivo para consumir a droga pela necessidade física/psicológica da substância, apesar de seus efeitos prejudiciais à saúde.

Consequências do tabagismo

- Tosse;
- Mau hálito;
- Perda de resistência física e imunológica;
- Aparência envelhecida;
- Infertilidade na mulher;
- Impotência no homem.

O cigarro também é um dos principais responsáveis pelas mortes causadas por:

Problemas cardiovasculares;
Pulmonares;
Câncer de pulmão;
Câncer de rim;
Câncer de laringe;
Câncer de cabeça e pescoço;
Câncer de bexiga;
Câncer de esôfago;
Câncer de pâncreas;
Câncer de estômago;



O que é um fumante passivo?

É a inalação da fumaça de derivados de tabaco por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados.



As crianças que convivem com pais fumantes tem maior frequência de infecções respiratórias e otites.

Quais os riscos para uma mulher Grávida

A mulher grávida que fuma, além de correr risco de abortar, tem uma maior chance de ter filho de baixo peso, menor tamanho, mal formações e deslocamento prematuro da placenta. Os filhos de mulheres que fumam durante a gravidez adoececem duas vezes mais de otites e infecções respiratórias. E essas crianças durante a vida escolar tendem a ter mais dificuldades de aprendizado.



O QUE ACONTECE SE VOCÊ PARAR DE FUMAR AGORA

EM 20 MINUTOS
SUA PRESSÃO SANGÜÍNEA E PULSAÇÃO VOLTAM AO NORMAL

EM 8 HORAS
NORMALIZA O NÍVEL DE OXIGÊNIO NO SANGUE

ENTRE 12 E 24 HORAS
SEUS PULMÕES PASSAM A FUNCIONAR MELHOR

ENTRE 5 E 10 ANOS
O RISCO DE UM INFARTO É IGUAL AO DAS PESSOAS QUE NUNCA FUMARAM

EM 2 HORAS
PARA DE CIRCULAR NICOTINA NO SEU SANGUE.

EM 2 DIAS
VOCÊ SENTIRÁ MELHOR OS AROMAS E SABORES

EM 1 ANO
O RISCO DE MORTE POR INFARTO É REDUZIDO À METADE