MEDICINA PREVENTIVA

VOCÊ PODE PARAR DE FUMAR

Orientações para uma vida saudável

Unimed
S. J. do Rio Preto

ANS n.º 335100

Índice

03 PREFÁCIO
04 APRESENTAÇÃO
05 TABAGISMO NO BRASIL
07 A CAUSA
08 SINTOMAS DA SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA
09 A QUÍMICA DO CIGARRO
10 DE ENGORDAR
11 ESCOLHA UM MÉTODO PARA PARAR DE FUMAR
13 CUIDADO COM AS ARMADILHAS
13 DOENÇAS RELACIONADAS AO TABAGISMO
14 E QUANDO VOCÊ PARA DE FUMAR, O QUE ACONTECE?
15 DE OLHO NAS DICAS
17 MEDICINA PREVENTIVA
18 SERVIÇOS UNIMED

Prefácio

A Unimed Rio Preto preza pelo compromisso de ser uma das melhores e maiores singulares do Sistema Unimed de todo o país. Muito já foi realizado para essa consolidação, e novas ideias nascem todos os dias e ganham estruturas.

Com mais de 200 mil clientes bem atendidos, a Unimed Rio Preto conta com cobertura médico-hospitalar, exames complementares e, principalmente, a livre escolha dos médicos de ingressar ao quadro clínico, somando mais de 1.400 profissionais cooperados.

Na Unimed Rio Preto você pode muito mais.

Unimed São José do Rio Preto

Apresentação

Que o cigarro faz mal à saúde todo mundo sabe, mesmo assim milhões de pessoas continuam fumando e começam a fumar todos os dias. E poucas pessoas dizem uma verdade muito simples: o cigarro é uma droga perigosa. Faz muito mal à saúde, causa severa dependência química e psíquica, pode causar a morte e enriquece muito algumas poucas pessoas.

Atualmente, o tabagismo é amplamente reconhecido como uma doença epidêmica resultante da dependência de nicotina e classificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no grupo dos transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas. Essa dependência faz com que os fumantes se exponham continuamente a cerca de 4.720 substâncias tóxicas, fazendo com que o tabagismo seja fator causal de aproximadamente 50 doenças diferentes, destacando-se as doenças cardiovasculares, o câncer e as doenças respiratórias obstrutivas crônicas.

O total de mortes no mundo, decorrentes do tabagismo, é, atualmente, cerca de 5 milhões ao ano e se tais tendências de expansão forem mantidas, as mortes causadas pelo uso do tabaco alcançarão 10 milhões/ano em 2030.

Tabagismo no Brasil

Dos cerca de 1,25 bilhões de fumantes no mundo, mais de 30 milhões são brasileiros(as). A indústria do tabaco no Brasil é dominada por duas multinacionais, uma detém 83% do mercado e a outra, 15%. Desde 1993, o Brasil é o maior exportador de folhas de tabaco do mundo e também o 4º maior produtor mundial.

Está comprovado que o tabagismo é responsável por:

• 200 mil mortes por ano no Brasil (23 pessoas por hora);

• 25% das mortes causadas por doença coronariana (angina e infarto do miocárdio);

• 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos;

• 85% das mortes causadas por bronquite crônica e enfisema pulmonar (doença pulmonar obstrutiva crônica);

• 90% dos casos de câncer no pulmão (entre os 10% restantes, 1/3 é de fumantes passivos);

• 25% das doenças vasculares (entre elas, derrame cerebral);

• 30% das mortes decorrentes de outros tipos de câncer (de boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia).

A causa

A nicotina chega ao cérebro em apenas 9 segundos após uma tragada, ou seja, em um tempo menor do que uma prova olímpica de 100 metros rasos. No cérebro, há um conjunto de receptores, como se fossem "caixinhas de fósforo" prontos para receberem o estímulo da nicotina, eles se chamam "receptores nicotínicos" e vão sendo sensibilizados à medida que o indivíduo vai se iniciando na senda da dependência tabágica. É neles que se processa o sinal para liberar uma descarga de dopamina para o organismo, que sabiamente recolhe o excesso desta substância, o que leva a uma necessidade de reposição da nicotina, levando a pessoa dependente a fumar em intervalos regulares, ou dependendo da situação que está enfrentando (por exemplo, em um momento de estresse ou, em uma festa bebendo) a reduzir mais ainda o tempo entre um cigarro e outro.

Sintomas da síndrome de abstinência

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, tais como: dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas caracterizam a síndrome de abstinência da nicotina, porém, não acontecem com todos os fumantes que param de fumar. Quando acontecem, tendem a desaparecer em uma a duas semanas (alguns casos podem chegar a 4 semanas).

A química do cigarro

	ELEMENTO	ENCONTRADO EM
SUBSTÂNCIAS CANCERÍGENAS	BENZENO	PESTICIDAS, DETERGENTES E GASOLINA
	POLÔNIO 210	ARMAS NUCLEARES E VELAS DE IGNIÇÃO
	CIANETO DE HIDROGÊNIO	CÂMARAS DE GÁS
	FORMALDEÍDO	FLUÍDO DE EMBALSAMENTO
	XILENO	TINTAS DE CANETA
	DDT	INSETICIDAS
METAIS TÓXICOS	FÓSFORO P4 E P6	PRODUTOS DE LIMPEZA, RATICIDAS E FERTILIZANTES
METAIS CANCERÍGENOS	ARSÊNICO	VENENO DE FORMIGA
	CÁDMIO	BATERIAS DE AUTOMÓVEL
	CHUMBO	TINTAS, SOLDAS E MUNIÇÕES
GASES TÓXICOS	MONÓXIDO DE CARBONO	FUMAÇA DE ESCAPAMENTO DOS CARROS
	TOLUENO	SOLVENTES INDUSTRIAIS
	CETONA	REMOVEDOR DE TINTAS E ESMALTES
	BUTANO	FLUÍDO DE ISQUEIRO E GÁS DE COZINHA
OUTRAS SUBSTÂNCIAS	ACETILENO	MAÇARICOS DE SOLDA INDUSTRIAL
	CLORETO DE VINILO	PLÁSTICOS
	FENOL	DESINFETANTES
	METANOL	COMBUSTÍVEL DE FOGUETES
	NICOTINA	VENENO DE BARATA
	PROPILENOGLICOL	ANTICOAGULANTES

Alguns dos sintomas, como dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo sem as 4.720 substâncias da fumaça do cigarro.

O sintoma mais intenso, e mais difícil de se lidar é a chamada "fissura" (grande vontade em fumar). É importante saber que a "fissura" geralmente não dura mais que 5 minutos, e tende a ficar mais tempo que os outros sintomas. Porém, ela vai reduzindo gradativamente a sua intensidade e aumentando o intervalo entre um episódio e outro.

A recaída se caracteriza pelo retorno ao consumo de cigarros após parar de fumar, e não deve ser encarada como fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você, até conseguir.

Muitos fumantes que deixaram de fumar fizeram, em média, de 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.

Ganho de peso

Se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que de costume. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos naturais e de baixa caloria como: frutas, verduras, legumes etc. Atividade física também ajuda no controle do peso. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. No início, evite café e bebidas alcoólicas, pois eles estimulam a vontade de fumar.

O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Escolha um método para parar de fumar

MÉTODO DE PARADA IMEDIATA: neste método você marca uma data em que deixará de fumar, independentemente do número de cigarros fumados diariamente. Quando chegar o dia escolhido, você não deverá ter cigarros, porque essa medida diminuirá os riscos de, diante de uma forte vontade de fumar, você acender o cigarro por tê-lo perto.

PARADA GRADUAL: reduzindo o número de cigarros. Por exemplo: um fumante de 30 cigarros por dia, no primeiro dia fuma os 30 cigarros usuais.

- No segundo, 25
- No terceiro, 20
- No quarto, 15
- No quinto, 10
- No sexto, 5

O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

RETARDANDO A HORA DO PRIMEIRO CIGARRO: por exemplo: no primeiro dia, você começa a fumar às 9 horas.

- No 2º, às 11 horas
- No 3º, às 13 horas
- No 4º, às 15 horas
- No 5º, às 17 horas
- No 6º, às 19 horas

O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

A estratégia gradual não deve durar mais de duas semanas, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar. O mais importante é marcar uma data para que seja seu primeiro dia de ex-fumante. Lembre-se também que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, cigarrilhas, narguilé etc) fazem mal à saúde.

Cuidado com métodos para deixar de fumar que podem trazer malefícios à saúde.

Cuidado com as armadilhas

- Nos momentos de estresse: procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas;
- Sentindo vontade de fumar: a vontade de fumar ("fissura") não dura mais que cinco minutos. Nesses momentos, para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes, beber água gelada ou comer uma fruta;
- Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado – converse com um amigo, faça algo diferente que distraia sua atenção;
- Exercício de relaxamento é um ótimo recurso saudável para relaxar;
- Faça a respiração profunda: respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões. Relaxamento muscular: estique os braços e pernas até sentir os músculos relaxarem.

Doenças relacionadas ao tabagismo

- Hipertensão arterial;
- Aneurismas arteriais;
- Úlcera do aparelho digestivo;
- Infecções respiratórias;
- Trombose vascular;
- Osteoporose;
- Catarata;
- Impotência sexual no homem;
- Infertilidade na mulher;
- Menopausa precoce;
- Complicações na gravidez.

E quando você para de fumar, o que acontece?

• Após 20 minutos: a pressão sanguínea e a pulsação volta ao normal;

• Após 2 horas: não há mais nicotina circulando no seu sangue;

• Após 8 horas: o nível de oxigênio no sangue se normaliza;

• Após 12 a 24 horas: seus pulmões já funcionam melhor;

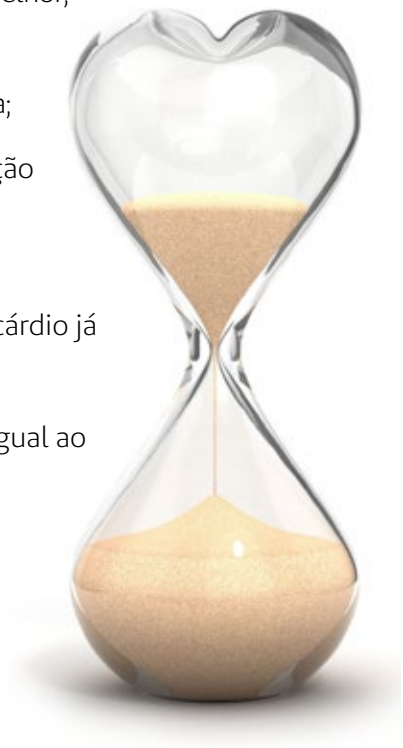
• Após 2 dias: seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida;

• Após 3 semanas: você vai notar que sua respiração se tornará mais fácil e a circulação sanguínea também irá melhorar;

• Após 1 ano: o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade;

• Após 5 a 10 anos: o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram;

• Parar de fumar melhora o sono também! As pessoas dormem melhor e acordam sem tosse, pigarro e mais dispostas! E o mais importante de tudo: ganham tempo.



De olho nas dicas

• Jogar fora todos os cigarros. Verificar se não sobrou nenhum dentro de um bolso, na bolsa, em alguma gaveta;

• Jogar fora os cinzeiros;

• Beber muita água – isto vai ajudar a limpar a nicotina do sistema;

• Evitar comidas muito temperadas, pois aumentam a vontade de fumar;

• Evitar bebidas alcoólicas nas primeiras semanas;

• Fazer exercícios, caminhar, respirar fundo;

• Eliminar café, chá preto, mate, guaraná em pó ou pelo menos reduzir ao mínimo sua ingestão. A nicotina ajuda o corpo a metabolizar a cafeína mais rápido, por isso, sua falta pode acarretar nervosismo, ansiedade e inquietação e pode levá-la(o) a voltar a fumar.

Medicina Preventiva

O programa de Medicina Preventiva da Unimed Rio Preto oferece aos seus beneficiários uma equipe multiprofissional para auxiliar na prevenção e controle de diabetes, hipertensão, colesterol, triglicérides, dor crônica em coluna, obesidade adulto e infantil.

Os beneficiários são acompanhados por profissionais de enfermagem, nutrição, psicologia, fisioterapia e educação física, além de participarem de palestras médicas e grupos especializados sem custo adicional na mensalidade.
Conheça nosso programa e participe de nossos grupos:

Conheça nosso programa e participe de nossos grupos:

- Grupo Você Pode Parar de Fumar;
- Grupo Bem na Medida;
- Grupo Crescimento Sob Medida;
- Grupo de Diabetes;
- Grupo Viva Bem;
- Oficina da Coluna;
- Grupo de Atividade Física.

De segunda a sexta-feira, das 7h às 17h.
Avenida Bady Bassitt, 4870
17 3202.1120

Serviços Unimed

PRONTO ATENDIMENTO ADULTO E INFANTIL 24h

Fone: (17) 3202.1110

O Pronto Atendimento Adulto 24h é um local exclusivo para atendimento em casos de urgência e emergência, com modernas instalações e equipamentos de ponta para vocêque tenha serviços de saúde com excelência de qualidade. O Pronto Atendimento Infantil 24h da Unimed Rio Preto atende crianças e adolescentes, entre 0 e 17 anos. Aos associados de Olímpia e região, há o Pronto Atendimento regional, facilitando os atendimentos de emergência da região. Mais conquistas e vantagens para você, assim é a Unimed Rio Preto.

FARMÁCIA UNIMED

Rio Preto
Fone: (17) 3202.1101
Olímpia
Fone: (17) 3249.1011

Medicamentos, dermocosméticos, perfumes importados e produtos de higiene e beleza com preços especiais exclusivos para cliente Unimed. Entrega em domicílio em Rio Preto, Mirassol e também em Olímpia.

VACINAÇÃO

Fone: (17) 3202.1112

Garanta a proteção contra uma série de doenças mantendo a carteirinha de vacinação de sua família sempre atualizada.

UNIMED LAR

Fone: (17) 3202.1117
3202.1116

Assistência médico-hospitalar ao cliente em seu próprio lar, após solicitação do médico cooperado, prestada por equipe multiprofissional.

IMUNOBIOLÓGICO QUIMIOTERAPIA

Fone: (17) 3202.1112

A Central de Quimioterapia oferece tratamento oncológico aos clientes, com profissionais especializados que acompanham integralmente os pacientes durante as sessões, sempre realizadas com hora marcada.

ACESSÓRIOS ORTOPÉDICOS

Fone: (17) 3202.1220

São mais de 350 itens à sua disposição*. Basta apresentar a receita do seu médico cooperado e solicitar o acessório na Farmácia Unimed 1.

*Exclusivo ao cliente Unimed mediante adesão. Não pode ser comercializado.

SOS EMERGÊNCIA 24H

Fone: (17) 3202.1220

O SOS Unimed 24h é o serviço de atendimento médico pré-hospitalar móvel para os casos de acidentes e emergências, dentro do perímetro urbano de São José do Rio Preto e Mirassol*.

*Exclusivo ao cliente Unimed mediante adesão. Não pode ser comercializado.

BEABÁ BEBÊ

Fone: (17) 3202.1130

Programa gratuito de aleitamento materno onde a mamãe e o papai aprendem a cuidar do seu bebê com muito carinho.

UNIMED IGUATEMI

Fone: (17) 3201.8956

A loja Unimed Iguatemi foi feita especialmente para você. Com horário estendido, oferecemos mais conforto e tranquilidade para um atendimento exclusivo.

MEDICINA PREVENTIVA

Fone: (17) 3202.1120

O Programa de Medicina Preventiva da Unimed Rio Preto beneficia os clientes com equipe interdisciplinar no controle e prevenção de diabetes, hipertensão, obesidade, alteração no colesterol e triglicérides. Os clientes são acompanhados e orientados por enfermeiras, nutricionista, psicóloga, fisioterapeuta, educadora física, assistente social sem custo adicional na mensalidade.

Unimed S. J. do Rio Preto

ANS nº 335100

Protocolo

Nome: _____

Registro:_____

Declaro ter recebido um exemplar do Manual Viva Melhor sem Cigarro, ter sido orientado para lê-lo cuidadosamente e ter sido incentivado a cumprir todas as orientações nele contidas, para ter mais qualidade de vida.

Ciente / de acordo,

_____

Assinatura

Data: ____/____/_____

Unimed
S. J. do Rio Preto

ANS n.º 335100

Avenida Bady Bassitt – nº 4870 – Jardim Alto Rio Preto
CEP 15025-000 – São José do Rio Preto – SP
17 3202.1120 – medpreventiva@unimedriopreto.com.br

FR MPR_44 00 – 07/15