

Centro de Saúde da Comunidade - CECOM

A partir de Junho/11, o Cecom estará disponibilizando Grupo de Tratamento de Tabagismo para a Comunidade Unicamp.

Medicação para tratamento do tabagismo para funcionários

Grupo Gestor de Benefícios Sociais- GGBS

O GGBS realizará avaliação social para os funcionários, visando o subsídio da medicação, quando for o caso, e somente com a apresentação de prescrição médica.

Agendamento e Avaliação Social

Fone: 3521-4856 com Elena.

Teste de Fagerström

Avalie seu grau de dependência de tabaco

1. Quanto tempo depois de acordar você fuma o primeiro cigarro?

- () de 1 a 5 minutos 3
() entre 06 e 30 minutos 2
() entre 31 e 60 minutos 1
() mais de 60 minutos 0

2. Você tem dificuldade de ficar sem fumar em locais proibidos? (cinema, igreja, biblioteca, etc)

- () sim 1
() não 0

3. O primeiro cigarro da manhã é o que traz mais satisfação?

- () sim 1
() não 0

4. Você fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?

- () sim 1
() não 0

5. Você fuma mesmo quando acamado por doença?

- () sim 1
() não 0

6. Quantos cigarros você fuma por dia?

- () menos de 11 0
() de 11 a 20 1
() de 21 a 30 2
() mais de 30. 3

TOTAL DE PONTOS

Maior ou igual a 5

Dependência moderada.

Dificuldade de parar de fumar, devido aos sintomas de abstinência



UNICAMP



cecom



Universidade Estadual de Campinas
www.prdu.unicamp.br/vivamais
www.cecom.unicamp.br

apoio



SERVIÇO DE APOIO
AO ESTUDANTE

câncer
impotência
 derrame

31 de Maio

DIA MUNDIAL SEM TABACO

por um mundo livre de tabaco

doenças
pulmonares
48 substâncias cancerígenas

arsenico

nicotina

nicotina

nicotina



31 de Maio **DIA MUNDIAL SEM TABACO** **por um mundo livre de tabaco**

Segundo a Organização Mundial de Saúde, mais de 5 milhões de pessoas vão morrer de ataque cardíaco e das demais doenças relacionadas ao tabaco, como: derrame, câncer e doenças pulmonares.

Isso não inclui as mais de 600.000 pessoas, mais que um quarto delas crianças, que vão morrer devido à exposição ao tabaco, como fumantes passivos.

Fonte: OMS

Os prejuízos pelo uso de tabaco

*** Como o cigarro atua no organismo?**

A fumaça do tabaco, durante a tragada, é inalada para os pulmões, distribuindo-se para o sistema circulatório e chegando rapidamente ao cérebro, entre 7 e 9 segundos. Além disso, o fluxo sanguíneo capilar pulmonar é rápido, e todo o volume de sangue do corpo percorre os pulmões em um minuto. Dessa forma, as substâncias inaladas pelos pulmões espalham-se pelo organismo com uma velocidade quase igual à de substâncias introduzidas por uma injeção intravenosa.

*** Quais os derivados do tabaco mais agressivos à saúde e como agem?**

A fumaça do cigarro possui uma fase gasosa e uma particulada. A fase gasosa é composta por monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, entre outras substâncias. Algumas produzem irritação nos olhos, nariz, garganta e levam à paralisia dos movimentos dos cílios dos brônquios. A fase particulada contém nicotina e alcatrão, que concentra 48 substâncias cancerígenas, entre elas arsênico, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, além de resíduos de agrotóxicos aplicados nos produtos agrícolas e substâncias radioativas.

*** O que causa a dependência do cigarro?**

A nicotina, que é encontrada em todos os derivados do tabaco (charuto, cachimbo, cigarro de palha, etc) é a droga que causa dependência. Esta substância é psicoa-

tiva, e produz sensação de prazer, o que pode induzir à dependência. Ao ser ingerida, produz alterações no Sistema Nervoso Central, modificando assim o estado emocional e comportamental dos indivíduos, da mesma forma como ocorre com outras drogas psicoativas (tais como o álcool e a cocaína). Depois que a nicotina atinge o cérebro, são liberadas várias substâncias (neurotransmissores) responsáveis por estimular a sensação de prazer, explicando-se assim as boas sensações que o fumante tem ao fumar. Com a ingestão contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses maiores para manter o mesmo nível de satisfação que tinha no início. Esse efeito é chamado de tolerância à droga. Com o passar do tempo, o fumante passa a ter necessidade de consumir mais cigarros. De tal forma que, a quantidade média de cigarros fumados na adolescência, nove por dia, na idade adulta passa a ser de 20 cigarros por dia. Com a dependência, cresce também o risco de se contrair doenças debilitantes, que podem levar à invalidez e à morte. Outro componente da dependência é o hábito de acender o cigarro, nas circunstâncias em que ele traz alívio ou reforço ao prazer, constituindo-se em fenômeno psico-afetivo.

Fumante Passivo

*** Efeitos da fumaça sobre a saúde da criança**

Embora um número considerável de gestantes parem de fumar na gravidez, é comum que retomem o uso de cigarros logo após o nascimento do bebê. Se a mãe fuma depois que o bebê nasce, este sofre imediatamente os efeitos do cigarro.

Durante o aleitamento, a criança recebe nicotina através do leite materno, podendo ocorrer intoxicação em função da nicotina (agitação, vômitos, diarreia e taquicardia), principalmente em mães fumantes de 20 ou mais cigarros por dia.

Em recém-nascidos, filhos de mães fumantes de 40 a 60 cigarros por dia, observou-se acidentes mais graves como palidez, cianose, taquicardia e crises de parada respiratória, logo após a mamada.

Estudos mostram que crianças com sete anos de idade nascidas de mães que fumaram 10 ou mais cigarros por

dia durante a gestação, podem apresentar atraso no aprendizado quando comparadas a outras crianças: observou-se atraso de três meses para a habilidade geral, de quatro meses para a leitura e cinco meses para a matemática. Em crianças de zero a um ano de idade que vivem com fumantes, há uma maior prevalência de problemas respiratórios (pneumonia, bronquiolite, otite, sinusite, asma) em relação àquelas cujos familiares não fumam. Além disso, quanto maior o número de fumantes no domicílio, maior o percentual de infecções respiratórias, chegando a 50% nas crianças que vivem com mais de dois fumantes em casa. É, portanto, fundamental que os adultos não fumem em locais onde haja crianças, para que não sejam transformadas em fumantes passivos.

Meio Ambiente

*** Quais os danos ao meio ambiente?**

Florestas inteiras são devastadas para alimentar os fornos à lenha, que secam as folhas do fumo antes de serem industrializadas. Para cada 300 cigarros produzidos uma árvore é queimada. Portanto, o fumante de um maço de cigarros por dia sacrifica uma árvore a cada 15 dias. Para a obtenção de safras cada vez melhores, os plantadores de fumo usam agrotóxicos em grande quantidade, causando danos à saúde dos agricultores e ao ecossistema. Além disso, filtros de cigarros atirados em lagos, rios, mares, florestas e jardins demoram 100 anos para se degradarem. Cerca de 25% de todos os incêndios são provocados por pontas de cigarros acesas, o que resulta em destruição e mortes.

Fonte: * www.inca.gov.br/tabagismo

A dependência se constitui em um problema e, portanto, é muito difícil de ser superada apenas pela vontade própria do dependente, que necessita de apoio externo em programas de abordagem multidisciplinar.

Tratamento na UNICAMP

Hospital de Clínicas- HC/ASPA – (aberto à população)

Grupo Motivacional 4ª feira das 9h30 às 10h30 -

2º andar do HC

Ambulatório de Substâncias Psicoativas

Fone: 3521-7514

Não há necessidade de inscrição