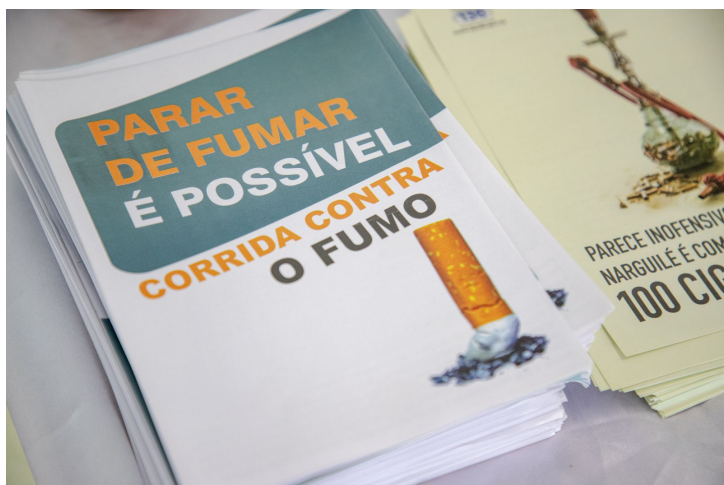




01/06/2023 10:36 - Programa de Controle ao Tabagismo auxilia pessoas que desejam parar de fumar



No calendário da Saúde, o último dia do mês de maio é o Dia Mundial Sem Tabaco, data em que a Organização Mundial da Saúde (OMS) escolheu para alertar a população sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo, doença causada pela dependência química da nicotina.

Oferecer tratamento aos que desejam parar de fumar é uma importante estratégia de controle do tabagismo que a Prefeitura de Porto Velho disponibiliza, gratuitamente, através do Programa de Controle ao Tabagismo.

Médicos, enfermeiros e odontólogos vem sendo capacitados para atuar nas ações do Programa de Controle ao Tabagismo. Nas unidades Pedacinho de Chão, Caladinho, Castanheira, Hamilton Gondim e Mariana as atividades já

estão sendo executadas. Segundo o Departamento de Atenção Básica, nas demais unidades do programa está em fase de implantação.

Qualquer cidadão que deseja se livrar do cigarro pode procurar as unidades básicas de saúde de Porto Velho. No atendimento, os profissionais de saúde realizam uma investigação sobre os hábitos rotineiros do indivíduo como alimentação, atividade física e, claro, sobre a incidência do uso do tabaco.

Durante a consulta também são apresentadas informações sobre os riscos decorrentes do tabagismo e estímulo ao autocontrole para que o indivíduo aprenda a escapar do ciclo da dependência e a tornar-se um agente de mudança de seu próprio comportamento.

Cleide Silva Davy, Coordenadora do Programa de Controle ao Tabagismo, explica que após a identificação do grau de dependência ao tabagismo, são indicadas alternativas para tratamento.

Faz parte da estratégia de acompanhamento do dependente a abordagem cognitiva comportamental, que inclui detecção de situações de risco de recaída; desenvolvimento de estratégias de enfrentamento; automonitoramento; controle de estímulos; técnicas de relaxamento; entre outros métodos.

“O tratamento é feito em sessões periódicas, de preferência em grupos de apoio, mas pode ser realizado individualmente também. Os medicamentos são oferecidos pelo Ministério da Saúde e vão desde comprimidos e adesivos, a terapias que são empregadas nos grupos de trabalho. Nas sessões de aconselhamento na unidade, o tabagista será incentivado a cessação do tabaco, e o acompanhamento com o profissional de saúde tem duração de um ano, para que não haja recaída”.

DOENÇAS RELACIONADAS

O tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano, no mundo. Segundo o Ministério da Saúde, 443 pessoas morrem a cada dia por causa do tabagismo no Brasil. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), doenças cardíacas, cânceres, pneumonia, acidente vascular cerebral (AVC), são algumas das doenças relacionadas ao tabagismo.

O tabagismo tem relação com vários tipos de câncer e é responsável por cerca de 90% das mortes por câncer de pulmão.

Mudanças benéficas para a saúde ao se parar de fumar:

- Em 20 minutos, sua frequência cardíaca e pressão arterial caem;
- 12 horas, o nível de monóxido de carbono no sangue cai ao normal;
- De 2 a 12 semanas, sua circulação melhora e sua função pulmonar aumenta;
- De 1 a 9 meses, a tosse e a falta de ar diminuem;
- Em 1 ano, seu risco de doença cardíaca coronária é cerca de metade do de um fumante;
- Em 5 anos, seu risco de derrame é reduzido ao de um não fumante de 5 a 15 anos após parar de fumar;

– 10 anos, o risco de câncer de pulmão cai para cerca da metade de um fumante e o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, colo do útero e pâncreas diminui;

– 15 anos, o risco de doença cardíaca coronária é o de um não fumante.

Fonte: PMPV

Notícias RO