

TABAGISMO

Você quer parar de fumar?

Saiba que atualmente existem ótimos tratamentos para esta dependência!

O Programa Apoio oferece:

- Médico Psiquiatra e Psicóloga especialistas para te ajudar!
- Tira dúvidas online por e-mail!
- Orientação para familiares!
- Avaliação para diagnóstico de Dependência Química
- Encaminhamentos adequados.

Se precisar de ajuda, procure o Projeto Apoio ele é confidencial e conta com uma equipe especializada no assunto !

29 de Agosto
Dia Nacional de combate ao fumo!

Programa
Viver Bem



As Instituições Afiliadas SPDM oferece um Programa de Prevenção e acompanhamento ao uso de álcool, tabaco e outras drogas para os colaboradores que tiverem interesse.

O Programa tem como principal objetivo o Apoio, a ajuda e o aumento da qualidade de vida e a segurança no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

Lembrando que o Programa conta com a política de total sigilo.

Por isso convidamos você que é colaborador das Instituições Afiliadas SPDM a fazer uma visita no Projeto Apoio para conhecer o melhor tratamento.



PROJETO APOIO

PROGRAMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DOS PROBLEMAS DECORRENTES DO CONSUMO DE ALCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS



Informações:

End.: Rua Botucatu, 390 Vila Clementino - SP CEP 04023-061
Contato : (11) 9 9682-0452
ou (11) 97376-0383

E-mail: programa.apoio@spdm.org.br
Atendimento de Segunda a Sexta feira das 08:00 às 17:00h.

Instituições Afiliadas –SPDM
Unidade de Gestão de pessoas Compartilhada
Núcleo de Qualidade de vida no Trabalho - NQVT



Os Primeiros dias sem fumar

Os sinais e sintomas que podem aparecer ao se reduzir 50% do consumo do cigarro, ou parar de fumar completamente são chamados de Síndrome de Abstinência.

Quanto maior o consumo, maior a gravidade da Síndrome, que tem início 8 horas após o último consumo, atingindo o auge no terceiro dia, sendo que os sinais e sintomas podem durar meses.

Aspectos Psicológicos:

Humor disfórico ou deprimido, Insônia e sonolência diurna, Irritabilidade, frustração ou raiva, Ansiedade, Dificuldade para se concentrar e manter a atenção, Inquietação e Fissura.

Aspectos Biológicos:

Frequência Cardíaca diminuída, Pressão arterial diminuída, Aumento do Apetite Ganho de Peso, Falta de coordenação motora e tremores



Benefícios de parar de fumar

Segundo a OMS, mesmo pessoas que já desenvolveram problemas relacionados ao cigarro ainda podem se beneficiar ao parar de fumar. Se comparar os benefícios de quem parou de fumar, em relação àqueles que continuaram fumando,

Ganhos com expectativa de vida por anos:

Aos 30 anos: ganho de quase 10 anos

Aos 40 anos: ganho de 9 anos

Aos 50 anos: ganho de 6 anos

Aos 60 anos: ganho de 3 anos

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) e Organização Mundial da Saúde (OMS), depois de:

20 minutos: a pressão e a pulsação voltam ao normal;

8 horas: as taxas de nicotina e de monóxido de carbono caem pela metade e o oxigênio volta ao normal;

12 horas o nível de monóxido de carbono em seu sangue normaliza;

Entre 12 e 24 horas seu pulmão já funciona melhor;

48 horas: a nicotina é eliminada, melhorando o olfato e o paladar;

3 semanas: a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora;

2 a 12 semanas: a função pulmonar aumenta;

1 a 9 meses: tosse, barulhos na respiração e problemas respiratórios diminuem na medida que a função pulmonar melhora;

6 meses: diminuem as infecções respiratórias ;

1 ano: o risco de morte por doença cardiovascular cai pela metade;

5 anos: risco de derrame é igual a de um não fumante;

10 anos: o risco de morte por câncer de pulmão cai por volta de 50%, e o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, colo do útero e pâncreas também caem;

15 anos: o risco de doenças do coração é o mesmo que um não fumante;

20 anos: o risco de câncer é próximo ao de quem nunca fumou.