


16/11/2020 - 15 motivos para deixar de fumar

EU QUERO Parar de fumar

15 motivos para deixar de fumar

Aler  risco de querer dar um adeus definitivo para o cigarro



1 – Fumar prejudica quem não tem nada a ver com isso

Sabe aquela fumaça do cigarro que fica no ambiente? Ela também é muito prejudicial. Segundo o Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), ela contém em média 3x mais nicotina, 3x mais monóxido de carbono e até 50x mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.

Fora isso, o fumante passivo ainda pode sofrer reações alérgicas, como: rinite, tosse, conjuntivite e crises de asma, além de doenças pulmonares se a exposição for por longos períodos.

2 – Se você quer engravidar, escute esse conselho!

A gravidez é um momento muito esperado por algumas mulheres, mas essa espera pode ser ainda maior para aquelas que fumam. Isso porque o tabagismo reduz a taxa de fertilidade de 75% para 57%, segundo dados do INCA.

Essa redução é consequência do efeito da concentração de nicotina no fluido folicular do ovário. Vale lembrar ainda que as fumantes têm um

risco maior de ter menopausa precoce e 30% mais chances de serem inférteis.

3 – Da concepção ao nascimento, o cigarro é um inimigo

O tabagismo também é altamente nocivo para quem já está grávida. Segundo o INCA, a mulher fumante está exposta a complicações na gravidez, como placenta prévia, descolamento de placenta e hemorragias no útero. Sem falar do risco de aborto espontâneo.

O bebê também sofre com isso, pois passa a ter o dobro de chance de nascer com baixo peso, ter uma redução de sua função pulmonar e mais chances de contrair infecções respiratórias.

Reprodução/Giphy.com

4 – Isso nunca aconteceu antes, mas pode passar a acontecer.

E os homens também não ficam de fora! No caso deles, a dependência do tabaco eleva o risco de impotência sexual. Além disso, fumar está associado ao surgimento de câncer de pênis.

5 – O cigarro pode mexer com a sua autoestima

Se você fuma, a pele do seu rosto também está em jogo. Acontece que o tabaco é responsável pelo surgimento de rugas, manchas amarelas e ressecamento da pele, além de garantir um cabelo com menos viço, menos brilho e maior índice de queda.

6 – Sem medo de sorrir... Só que não!

Outra parte do corpo que também sofre com o tabagismo é o seu sorriso. Assim como acontece com a pele, o alcatrão presente do cigarro deixa os dentes amarelados.

Além disso, o comportamento de fumar causa mau hálito e favorece o acúmulo de placa bacteriana, o que é um prato cheio para o surgimento de doenças. Segundo o Conselho Federal de Odontologia

(CFO), a fumaça do cigarro resseca a boca, atrapalha a produção de saliva e aumenta o risco de câncer.

7 – O olfato e o paladar também são prejudicados

O cigarro prejudica tanto o olfato e o paladar que, de acordo com o INCA, apenas dois dias de abstinência são necessários para melhorar a percepção dos cheiros e dos sabores.

8 – O cigarro é um dos inimigos da imunidade

É bom repensar aquele cigarro diário se você quer melhorar o seu sistema imunológico. Segundo o INCA, o tabagismo surge como um dos inimigos das defesas do corpo e propicia aos fumantes uma chance bem maior de adoecer quando comparados aos não-fumantes.

9 – Não importa sua idade, parar de fumar sempre vale a pena!

Independentemente da idade em que você parou de fumar, parar aumenta a expectativa e a qualidade de vida.

Os benefícios podem ser percebidos em qualquer faixa etária, mas quanto mais cedo o fumante parar, mais saúde ele terá, como reforça o Ministério da Saúde.

10 – Haja fôlego!

Quem fuma sabe o potencial que uma escada tem, né? Isso acontece porque, em média, os fumantes têm menor resistência física, menos fôlego e um desempenho reduzido nas atividades físicas, quando comparado aos não-fumantes.

11 – Como prejudicar a visão com alguns tragos

Talvez você ainda não tenha ouvido falar nisso. Mas de acordo com o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), fumar também é um fator de risco para o desenvolvimento da catarata, uma doença progressiva

que provoca a alteração do cristalino, e outras doenças oculares como o glaucoma.

12 – Prejudica a sua saúde mental

Por ser uma substância psicoativa, a nicotina produz alterações no Sistema Nervoso Central, o que modifica o estado emocional e comportamental de quem fuma.

Segundo o INCA, a nicotina faz com que o cérebro libere substâncias responsáveis pela sensação de prazer. Com o tempo, ele se adapta e passa a pedir doses cada vez maiores para manter o mesmo nível de prazer e satisfação. Aí começa o processo de dependência...

13 – O cigarro compromete sua rotina

A médica pneumologista Cristina Cantarino, do INCA, ensina que ao longo do tempo, o fumante vai criando, em casa ou outro local, rotinas em torno do cigarro. Pode ser naquela varanda sob o pretexto de contemplar a vista ou na hora daquele cafezinho no fim da tarde.

Automaticamente, o seu dia a dia passa a ficar repleto de gatilhos que resgatam e te aprisionam na vontade de fumar. Nesse caso, o mais importante é se livrar das lembranças!

14 – O seu bolso agradece!

Já parou para pensar em quantos reais seria possível economizar parando de fumar? Claro que essa quantia é variável de acordo com o consumo de cada um, mas basta fazer uma conta rápida entre quantos maços são consumidos e o quanto é gasto no fim do mês.

Pensando no longo prazo, essa economia poderia render bons investimentos e quem sabe até aquela viagem dos sonhos. Ou seja, fumar está literalmente queimando seu dinheiro...

15 – Por último, mas não menos importante: fumar faz mal e MUITO à saúde.

Pode até parecer repetitivo, mas é importante lembrar SEMPRE que qualquer tipo de cigarro é extremamente nocivo à saúde, e de diversas maneiras. Os fumantes estão expostos a várias doenças graves e fatais, em especial ao câncer.

Para se ter uma ideia da gravidade do problema, quem fuma tem o risco 10x maior de desenvolver câncer de pulmão, 5x maior de ter bronquite, enfisema pulmonar e infarto, além de 2x mais chances de sofrer um derrame cerebral (AVC).

A lista não para por aí! Outras doenças como hipertensão, trombose vascular, úlcera e infecções respiratórias também entram no radar dos fumantes. A boa notícia é que o ato de parar já reduz expressivamente os riscos e devolve o bem-estar físico e emocional. Mais precisamente, em 20 minutos! Esse é o tempo necessário para que a pressão sanguínea e a pulsação arterial voltem ao normal, de acordo com o INCA.

Em três semanas, a respiração e a circulação melhoram. Em um ano, o risco de morte por infarto cai 50%. Após 10 anos de abstinência, esse risco de infarto cai tanto que pode ser comparado ao de uma pessoa que nunca fumou.

https://www.youtube.com/watch?v=ptK8Mloyl34&feature=emb_log

“ Você é a chave fundamental para abrir as portas da saúde e segurança”

