



PIRAPORA PREV
Instituto de Previdência do Município
de Pirapora do Bom Jesus

Política Previdenciária de Saúde e Segurança do Servidor

DSS n.º 07 – DDS – Saúde não combina com cigarro

Educação em Segurança e Saúde do Trabalho

Introdução

O tabagismo é um hábito que muitas pessoas iniciam por diferentes razões, como:

- ✓ influência de amigos
- ✓ curiosidade
- ✓ pressão social
- ✓ propaganda e marketing
- ✓ busca por aceitação ou prazer

Historicamente, a indústria do cigarro utilizou campanhas publicitárias que associavam o fumo à ideia de sucesso, beleza e status social.

Hoje, esse tipo de propaganda é proibido no Brasil.



O que é tabagismo?

O tabagismo é caracterizado como a dependência da nicotina, substância presente no tabaco e responsável pela criação do vício.

A nicotina provoca dependência química e faz com que o fumante tenha dificuldade em parar, mesmo sabendo dos prejuízos à saúde.



PIRAPORA PREV
Instituto de Previdência do Município
de Pirapora do Bom Jesus

Estratégias da indústria do tabaco

Com a restrição das propagandas, parte da indústria passou a investir em estratégias voltadas para atrair novos consumidores, especialmente jovens e adolescentes.

Entre as estratégias mais comuns estão:

- ❖ embalagens chamativas e coloridas
- ❖ sabores e aromas agradáveis (menta, chocolate, cereja, baunilha etc.)
- ❖ redução da irritação inicial do fumo para facilitar a “primeira tragada”

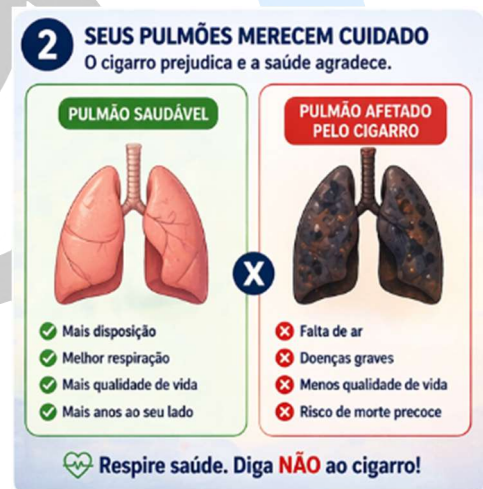
Esses recursos visam mascarar os efeitos ruins do tabaco e acelerar o desenvolvimento da dependência.

Tabagismo como problema mundial de saúde pública

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o tabagismo uma pandemia, ou seja, um problema de saúde pública generalizado que precisa ser combatido.

Segundo a OMS, o fumo está entre as principais causas de morte evitável no mundo.

O DDS também destaca que pesquisas indicam que cerca de 1/3 da população adulta mundial fuma.



Dados citados no DDS sobre o Brasil

Ter um padrão para arquivamento físico e digital reduz falhas e aumenta a agilidade.

O documento aponta que uma pesquisa do Ministério da Saúde indicou que:

- ✦ 18,8% da população brasileira é fumante.



PIRAPORA PREV
Instituto de Previdência do Município
de Pirapora do Bom Jesus

3 VIDA SAUDÁVEL, ESCOLHAS INTELIGENTES
Escolha hábitos que te fazem bem.



-  **MAIS ENERGIA E DISPOSIÇÃO**
-  **MENOS RISCO DE DOENÇAS**
-  **MAIS FOCO E BEM-ESTAR**
-  **MAIS QUALIDADE DE VIDA**

 **Sua saúde é o seu maior patrimônio!**

Principais doenças associadas ao tabagismo

O tabagismo pode causar cerca de 50 doenças diferentes, incluindo:

4 O CIGARRO CAUSA MUITAS DOENÇAS
Proteja sua saúde. Evite o tabaco.



-  **DOENÇAS CARDIOVASCULARES**
 - Hipertensão
 - Infarto
 - Angina
 - Derrame
-  **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**
 - Bronquite crônica
 - Enfisema pulmonar
-  **SISTEMA IMUNOLÓGICO ENFRAQUECIDO**
Mais risco de gripe, tuberculose e outras infecções.
-  **CÂNCER**
 - Pulmão
 - Boca
 - Laringe
 - Esôfago
 - Estômago
 - Pâncreas
 - Rim
 - Bexiga
-  **OUTROS RISCOS**
 - Impotência sexual
 - Complicações na gestação
 - Envelhecimento precoce

 **FUMAR FAZ MAL EM QUALQUER QUANTIDADE.**



PIRAPORA PREV
Instituto de Previdência do Município
de Pirapora do Bom Jesus

Além disso, o tabaco enfraquece o sistema imunológico, aumentando o risco de doenças como gripe e tuberculose.

Outros impactos do cigarro na vida do fumante

O DDS destaca também que o tabagismo pode causar:

- queda de imunidade
- aumento de problemas respiratórios
- redução da qualidade de vida
- impotência sexual

Além disso, é expressamente não recomendado que gestantes fumem, devido aos riscos para a mãe e o bebê.

Como parar de fumar?

Existem métodos que podem ajudar a abandonar o vício, mas todos devem ser acompanhados por médico.

Alguns exemplos incluem:

5 QUER PARAR DE FUMAR?
Existem tratamentos que podem ajudar.

- GOMA DE NICOTINA**
Libera pequenas doses de nicotina, diminuindo os sintomas de abstinência.
- ADESIVOS (PATCHES)**
Adesivos colocados na pele que liberam nicotina gradualmente.
- INALANTE**
Simula o ato de fumar, ajudando a controlar a vontade de fumar.
- ZYBAN (BUPROPIONA)**
Medicamento que auxilia no controle das crises de abstinência e da vontade de fumar.

+ Procure orientação médica. Você não está sozinho!



PIRAPORA PREV
Instituto de Previdência do Município
de Pirapora do Bom Jesus

A recomendação é que o fumante procure orientação médica para escolher o tratamento adequado.

Mensagem de conscientização

Parar de fumar é uma decisão que melhora diretamente:

- saúde
- disposição
- qualidade de vida
- bem-estar emocional
- prevenção de doenças graves

A saúde do servidor é um patrimônio que deve ser protegido.

Conclusão

O tabagismo é um dos maiores fatores de risco evitáveis para doenças graves e mortes prematuras.

A prevenção e a conscientização são fundamentais para reduzir os impactos do cigarro e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

Cuidar da saúde é uma escolha diária.

Reflexão do DDS

Você tem cuidado da sua saúde hoje para evitar problemas no futuro?

