



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE TELÊMACO BORBA - PARANÁ

VIGILÂNCIA EM SAÚDE / VIGILÂNCIA SANITÁRIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE COMBATE AO TABAGISMO

Descrição: O Programa de Controle do Tabagismo da Secretaria Municipal da Saúde (SMS) oferta o acompanhamento no combate à dependência do cigarro. O paciente que desejar apoio para parar de fumar pode deixar seu nome na Unidade Básica de Saúde do seu bairro ou na Vigilância Epidemiológica. Mensalmente os pacientes são chamados para avaliação individual e posterior inserção nos grupos de apoio.

Onde procurar atendimento: nas 17 Unidades Básicas de Saúde ou no Ambulatório Municipal de Combate ao Tabagismo

Horário de Atendimento: 8:00 as 12:00 e das 13:00 as 17:00 hs.

Modelo de tratamento do Programa inclui:

- Avaliação do usuário tabagista pela equipe de saúde: principais doenças e fatores de risco relacionados ao tabagismo, grau de dependência ao cigarro, estágio de motivação para cessação do tabagismo e suas preferências de tratamento.
- Abordagem cognitivo comportamental com possibilidade de ser realizada em grupo ou individualmente. Consiste em 4 sessões (encontros) semanais que se tornam mais espaçados até completarem 12 meses de tratamento.
- Apoio medicamentoso, se necessário – reposição de nicotina (adesivo transdérmico e goma de mascar) e o cloridrato de bupropiona, que são disponibilizados no SUS pelo Ministério da Saúde.

BENEFÍCIOS EM PARAR DE FUMAR

Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, tais como câncer, enfisema ou derrame. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar. Veja o que acontece se você parar de fumar agora:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Quanto mais cedo você parar de fumar menor o risco de adoecer.