Dia 29 de agosto (Dia Nacional de Combate ao Fumo): Que tal parar de fumar agora? Confere algumas dicas do CASME:

Secretarias: Saúde e Assistência Social
Data de Publicação: 29 de agosto de 2020

Fumantes parecem ser mais vulneráveis à infecção pelo novo coronavírus, e, além disso, o tabaco causa diferentes tipos de inflamação e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por esses motivos, os fumantes têm maior risco de infecções por vírus, bactérias e fungos. Os fumantes são acondidos com maior frequência de infecções como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose. Por isso, é possível dizer que o tabagismo é fator de risco para a Covid-19 e que é um agravante da doença: devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da doença.

➡ Para ajudá-lo, listamos algumas orientações:

1. Marque uma data ainda nesta próxima semana para deixar de fumar.

2. Enquanto não chega o dia que você marcou, reduza o número de cigarros diariamente, começando pelo adiamento do primeiro cigarro do dia. Não fume logo depois do café da manhã, do almoço, do lanche e do jantar. Essas medidas ajudam a diminuir o número de cigarros e vão preparando seu corpo para o dia da parada.

3. Um dia antes da data que marcou para deixar de fumar, quando for dormir, molhe com água todos os cigarros que sobraram no maço e jogue-os no lixo.

4. Não deixe nenhum cigarro para o dia seguinte porque, se tiver vontade de fumar e não tiver cigarros em casa, você terá mais sucesso, até porque você não sairá para comprar porque não se deve sair à rua devido ao risco da contaminação pelo coronavírus.

5. Se der vontade de fumar, lembre-se que A VONTADE DE FUMAR SÓ DURA CINCO MINUTOS. Para se distrair nesses cinco minutos: ligue a televisão, tome um banho, coma uma fruta, faça um exercício respiratório... Enfim, faça alguma atividade para esse tempo passar.

6. Lembre-se de que essa vontade de fumar irá diminuir à medida que os dias forem passando. Tenha paciência.

CONTE COM O CASME E COM SEU POSTO DE SAÚDE! BOA SORTE!!!