Prefeitura realiza atividades na Semana de Combate ao Fumo

Date : 22-08-2013

No dia 29 de agosto, das 9 às 19h, na Praça 9 de Novembro haverá uma feira de saúde.

O cigarro é responsável pela morte de 6 milhões de pessoas a cada ano, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Ainda, de acordo com a OMS, o Brasil é considerado como um dos países que mais avançaram em políticas de combate ao fumo.

Para aqueles que desejam parar de fumar, a Prefeitura de Vitória da Conquista implantou o Programa Nacional de Controle de Tabagismo (PNCT) desde 2008, coordenado pelo Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (Caps AD). Este serviço mantém cinco grupos de tratamento: dois no Caps AD e três nas unidades de saúde que aderiram ao programa. Cada grupo conta com uma média de 20 pacientes. Dos que participam dos procedimentos 70% param de fumar. O tratamento dura cerca de um ano, com a realização de consultas individuais e atividades em grupo e o fornecimento de medicação viabilizada pelo Ministério da Saúde.

Na Semana Nacional de Combate ao Fumo, que acontece entre os dias 26 e 29 de agosto, a Administração Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, vai promover uma série de ações que envolverão os serviços de Saúde Mental, Unidades Básicas de Saúde, equipes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família, Hospital Geral de Vitória da Conquista, Hospital Afrânio Peixoto e escolas. A programação conta com atividades de divulgação nas unidades de saúde, caminhada temática, ações em escolas e feira de saúde no dia 29 de agosto, das 9 às 19h, na Praça 9 de Novembro. Na praça, serão oferecidos para comunidade diversos serviços, como avaliação odontológica, verificação da pressão arterial, orientação à saúde, teste de *fagerström* - que avalia o grau de dependência do cigarro - e o teste de *Audit*, que avalia o grau de dependência do álcool. Haverá ainda atividades culturais da Quinta Musical, em parceria com o Serviço Social do Comércio (Sesc).

Ao parar de fumar seu corpo vai recebendo benefícios constantes:

Após 20 minutos: A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

Após 2 horas: Não há mais nicotina circulando no seu sangue

Após 8 horas: O nível de oxigênio no sangue se normaliza

Após 12 a 24 horas: Seus pulmões já funcionam melhor

Após 2 dias: Seu olfato já percebe melhor os cheiros e o seu paladar já sente melhor o sabor da comida

Após 3 semanas: Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

Após 1 ano: O risco de morte por infarto já se reduziu à metade

Após 5 a 10 anos: O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram

(*Informações do INCA*)