

NO DIA MUNDIAL DE COMBATE AO FUMO, ESPECIALISTA DÁ SETE DICAS PARA DIMINUIR O CONSUMO DE CIGARRO EM MEIO À PANDEMIA

Celebrada no próximo domingo (31/5), a data também é um alerta para os riscos de agravamento da Covid-19, inclusive para fumantes passivos.

Lembrada neste ano durante uma pandemia que ataca, sobretudo, o sistema respiratório, o Dia Mundial de Combate ao Fumo (31/5) ganha mais um aliado na luta contra o consumo de produtos fumígenos: o risco de agravamento de casos do novo coronavírus. O alerta é feito pelo Hospital Regional do Sudeste do Pará (HRSP), unidade pública gerenciada pela Pró-Saúde e referência no atendimento à Covid-19 na região Norte do País.

“O motivo de os fumantes fazerem parte do grupo de risco do novo coronavírus deve-se ao fato do consumo do cigarro prejudicar os mecanismos de defesa do organismo, principalmente, das vias áreas. Por isso, todos os fumantes acabam tendo maior chance de adquirir infecções por vírus e bactérias, contraindo, além da Covid-19, outras doenças como pneumonia, gripes e tuberculose, por exemplo”, explica Cassiano Barbosa, diretor Técnico do hospital de Marabá (PA).

Vale ressaltar que, de acordo com boletim divulgado pelo INCA (Instituto Nacional do Câncer), entre os pacientes com pneumonia causada por Covid-19, as chances de progressão da doença para suas formas mais graves, com insuficiência respiratória e morte, foram 14 vezes maiores entre fumantes do que entre não fumantes.

Sinal de fumaça aos fumantes passivos

Além dos malefícios causados aos fumantes ativos, outro grupo que também merece atenção é o dos fumantes passivos, ou seja, pessoas que moram ou convivem com fumantes, ficando constantemente expostas aos componentes tóxicos presente na fumaça do cigarro.

“Mesmo em menor grau do que o fumante ativo, os fumantes passivos também podem adquirir doenças pulmonares, como gripes e pneumonias, tendo seus mecanismos de defesa prejudicados e podendo até sofrer mais complicações na recuperação e tratamento contra a Covid-19, se comparadas a pessoas não expostas ao tabagismo”, explica o médico.

Cigarro X Isolamento X Ansiedade

Apesar de a principal medida preventiva contra doenças pulmonares ser largar o cigarro, uma maneira de lidar com o possível aumento da necessidade de fumar para aliviar a ansiedade, sobretudo durante o período de isolamento social, é procurar atividades prazerosas, tais quais ler, assistir um bom filme, praticar atividades físicas e criar uma rotina saudável com horários para se alimentar e trabalhar, organizando a mente ao longo desse período.

”

Outra dica de ouro aos fumantes para se protegerem, principalmente da contaminação pelo novo coronavírus, é sempre manter as mãos higienizadas, evitando levá-las a boca, e higienizar também as superfícies sobre as quais acondicionam os cigarros, para que no ato de fumar não se contaminem”, explica o especialista.

Confira, a seguir, sete dicas da Pró-Saúde para diminuir o consumo de cigarro:

1. Evite o consumo exagerado de bebidas alcóolicas que, de acordo com estudos científicos, também está associado ao consumo excessivo de cigarro;
2. Marque uma data para alcançar a meta de diminuir o

consumo ou até de largar o vício;

3. Escolha um método, que pode ser abrupto ou gradual, de restringir o hábito de fumar. Lembrando que o tratamento do tabagismo é individualizado e varia de pessoa para pessoa;

4. Esteja ciente de que haverá recaídas, porém, o mais importante é persistir em seu objetivo;

5. Encontre substitutos saudáveis quando sentir vontade de fumar, ingerindo frutas geladas picadas, bebendo água gelada ou consumindo água de coco, por exemplo;

6. Pratique técnicas de respiração e atividades físicas em casa para controlar a ansiedade;

7. Procure apoio médico, fundamental para vencer essa batalha contra este vício nocivo.

Por: JORNAL FOLHA DO PROGRESSO

Fonte: Ascom/Hrsp/Com Foto

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: -93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<http://www.folhadoprogresso.com.br/censo-escolar-2020-sofre-alteracao-no-calendario-por-conta-da-pandemia/>

