

***ANS incentiva e acredita: uma vida sem cigarro é possível***

No dia 31 de maio é celebrado o Dia Mundial sem Tabaco e a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) se une aos órgãos e instituições de saúde de todo o mundo para apoiar o combate ao tabagismo, que mata mais de 8 milhões de pessoas por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). O uso do tabaco continua sendo líder global entre as causas de mortes evitáveis e um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como o câncer de pulmão, doenças cardiovasculares e diabetes.

Os resultados positivos para quem deixa de fumar são inúmeros: em até 20 minutos após parar, a frequência cardíaca do ex-fumante tende a se estabilizar. Em 12 horas, o nível do monóxido de carbono no sangue volta ao normal. Após dois dias, há uma melhora sensível do olfato e do paladar. Depois de três semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação sanguínea melhora. Após um ano, há 50% de redução no risco de morte por infarto do miocárdio, conforme dados da OMS.

Segundo o Ministério da Saúde, a nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco, é considerada droga por possuir propriedades psicoativas, ou seja, ao ser inalada produz alteração no sistema nervoso central, trazendo modificação no estado emocional e comportamental do usuário que pode induzir ao abuso e dependência. O quadro de dependência resulta em tolerância, abstinência e comportamento compulsivo para consumir a droga, estabelecendo-se assim um padrão de autoadministração caracterizado pela necessidade tanto física quanto psicológica da substância, apesar do conhecimento de seus efeitos prejudiciais à saúde.

Por outro lado, quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, e que pode impor a necessidade de várias tentativas até que finalmente consiga abandonar o tabaco. Entender o que acontece com o tabagista e suas tentativas de parar de fumar é fundamental para que se possa ter a real dimensão do problema. Portanto, se você quer parar de fumar comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar outra coisa que goste de fazer para se distrair e relaxar.

**Iniciativas da ANS**

A ANS vem incentivando as operadoras a implementarem programas de promoção de saúde e prevenção de riscos e doenças, e a adoção do modelo de atenção primária em saúde que privilegie o cuidado integral de seus beneficiários, incluindo a prevenção ao tabagismo.

Dentre as iniciativas com o objetivo de implementar um modelo de cuidado mais coordenado e de qualidade aos beneficiários de planos privados de saúde, destacam-se o Projeto OncoRede e o incentivo às ações de Promoção de Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças (Promoprev) pelas operadoras de planos de saúde. Existem, atualmente, 633 programas desenvolvidos por 265 operadoras, que contam com mais de um milhão de beneficiários que participam dessas iniciativas. Dentre estes, constam iniciativas para redução do tabagismo, prevenção do câncer de pulmão, da

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e para a reabilitação da insuficiência respiratória.

"O PROMOPREV é uma importante ação da ANS que busca pôr em prática iniciativas que levem a mudanças de hábitos no presente, que garantam um futuro com mais bem-estar, mais qualidade de vida. É a prevenção como protagonista no cuidado à saúde dos beneficiários de planos de saúde", reforçou o diretor de Desenvolvimento Setorial da ANS, Maurício Nunes.

### **Instituto Nacional do Câncer**

No Brasil, anualmente, o Instituto Nacional do Câncer - Inca promove e articula uma grande comemoração nacional sobre o tema com as secretarias estaduais e municipais de Saúde e de Educação dos 26 Estados e Distrito Federal e com outros setores do Ministério da Saúde e do Governo Federal que integram a Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro da OMS para o Controle do Tabaco (CQCT/OMS). [Confira aqui](#) mais informações no portal do Inca.

**Fonte:** ANS, em 31.05.2023.