

Respire fundo, apague o cigarro e viva mais e melhor

Cerca de 6 milhões de pessoas morrem por ano em todo o mundo em razão de doenças provocadas pelo tabagismo, considerada a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Somente no Brasil esse número chega a 200 mil. O pior é que cerca de 10% dessas mortes são de fumantes passivos, pessoas que não fumam, mas convivem com fumante. Hoje, quando se comemora o Dia Mundial de Combate ao Tabagismo, é um momento de se refletir sobre essa epidemia global.

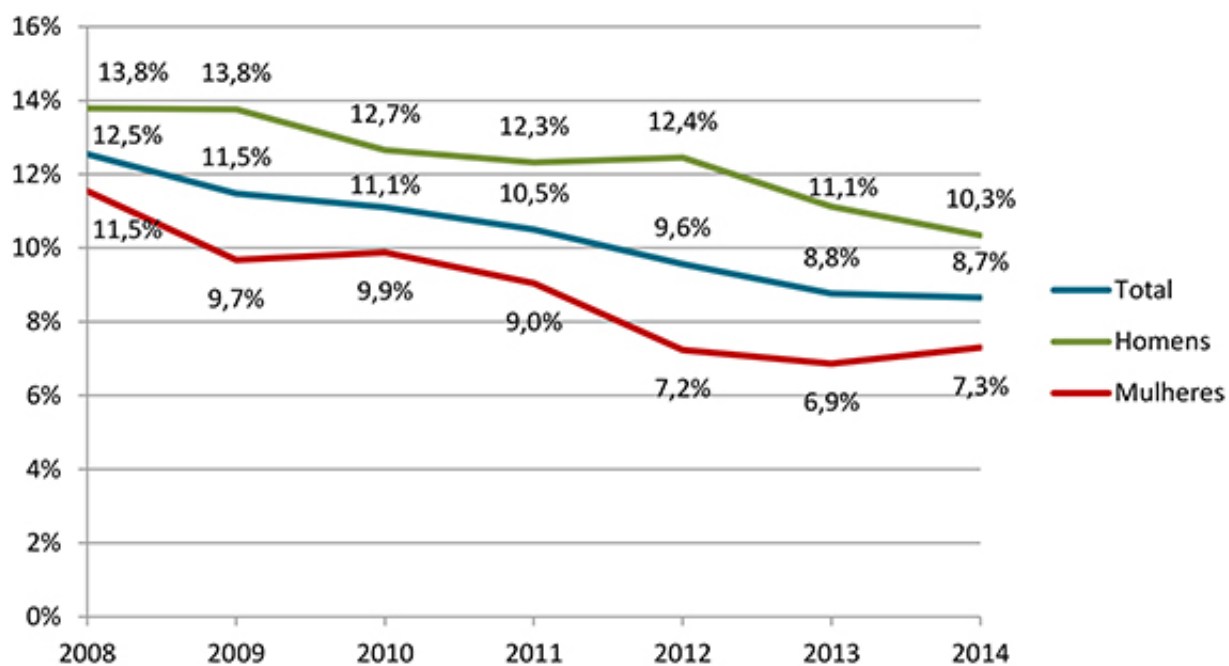
Ainda que seja difícil, é possível parar de fumar. Quando uma pessoa deixa de fumar, os resultados são surpreendentes:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas, não há mais nicotina no sangue;
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 2 dias, a pessoa passa a sentir melhor os cheiros e sabores;
- Após 3 semanas, a respiração fica mais fácil e a circulação melhora;
- Após 5 a 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou.

A pesquisa Vigitel 2014, realizada pelo Ministério da Saúde, trouxe nesse ano dados específicos sobre a prevalência dos fatores de risco e proteção para doenças não transmissíveis entre os beneficiários de planos de saúde.

No caso do tabagismo, os dados mostraram que tem havido uma queda no percentual de fumantes. Se em 2008, 12,5% dos entrevistados relataram ser fumantes, em 2014, esse percentual passou para 8,7%. Entre os homens, esse percentual passou de 13,8%, em 2008, para 10,3%, em 2014. Entre as mulheres, era de 11,5%, em 2008, tendo caído para 7,3%, em 2014.

Percentual de fumantes entre beneficiários de planos privados de saúde – 2008/2014



Ainda assim, é importante reduzir ainda mais esse percentual. Respire fundo, apague o cigarro e viva mais e melhor.

Fonte: [ANS](#), em 31.05.2016.