

5 de junho Dia Mundial do Meio Ambiente

Ações políticas chamam atenção para a conscientização de preservação ambiental

Página 5



Projeto gráfico: Nilson Ricardo

NITEROIENSE Gazeta

o mundo lê.

Ano 4
Nº 106

Semana de 31
de maio a 6 de
junho de 2014

31

DE MAIO
DIA
MUNDIAL
SEM
TABACO



Felipe Peixoto é confirmado como vice de Pezão

Cidade terá novo mobiliário urbano

Pop Bola em cartaz no Abel

Imprima o flyer com 50% de desc. em www.gazetanit.com.br



Teatro Municipal recebe espetáculo 'O Fabuloso'



VESTIBULAR



VOCÊ É O SEU MAIOR INVESTIMENTO.
E O NOSSO TAMBÉM.

CURSOS DE GRADUAÇÃO

- Administração
- Engenharia de Produção
- Relações Internacionais
- Ciências Contábeis
- Engenharia Civil
- Sistemas de Informação
- Direito

INSCREVA-SE

UNILASALLE.EDU.BR/VESTIBULAR

INFORMAÇÕES

0800 709 3773

Tabagismo é responsável por 4,9 milhões de mortes anuais

Criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o Dia Mundial sem Tabaco é celebrado em 31 de maio, desde 1987. A data serve para estimular ações globais de sensibilização e mobilização contra o cigarro, já que o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo, segundo a OMS. Estima-se que um terço da população de adultos do planeta seja fumante. No Brasil, 23 pessoas morrem por hora em virtude de doenças ligadas ao fumo, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA).

O tabagismo é, reconhecidamente, um fator de risco para diversas doenças crônicas, como câncer, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica e doenças cardiovasculares. O Ministério da Saúde reconhece que um fumante é um dependente químico que está sujeito a mais de 2.450 enfermidades.

De acordo com o cardiologista Luís Augusto Dallan, dentre as principais doenças cardiovasculares que podem ser desenvolvidas pelo uso contínuo do tabaco estão as coronariopatias, que correspondem ao entupimento das artérias que levam sangue ao músculo do coração. Elas podem causar infarto, parada cardíaca e morte. “No cigarro, além da nicotina, existem mais de cinco mil substâncias prejudiciais ao organismo”, diz Dallan.

A nicotina é uma droga poderosa que atua no sistema nervoso central e gera dependência, como a cocaína, a heroína e o álcool. A diferença é que ela chega ao cérebro de sete a 19 segundos apenas. “É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarro sejam os mais difíceis. Porém, as dificuldades tendem a ser menores a cada dia”, garante o clínico geral Rafael Munerato.

Munerato sugere duas formas para abandonar o vício: a parada imediata e a parada gradual. Entretanto, caso o dependente não consiga parar sozinho, ele aconselha procurar tratamento especializado, que poderá ser encontrado, inclusive, na rede do Sistema Único de Saúde (SUS).

Fumante passivo também merece atenção

A contadora Janete Campelo fumou por 25 anos, com alguns episódios de abstinência. Até que, por indicação de uma amiga, resolveu procurar um pneumologista para se submeter a um tratamento definitivo. Há cinco anos sem colocar um cigarro na boca, ela conta que não sente mais vontade de fumar. “No começo foi realmente difícil. A dependência psicológica é muito forte. Mas com um acompanhamento médico adequado, a gente aprende a fazer substituições e, quando percebe melhora na disposição física, na pele, no paladar, decide que o melhor mesmo a fazer é parar de fumar para sempre”, conta orgulhosa.

Uma vez que a pessoa tenha sido fumante, não existe uma forma eficaz de desintoxicação. Entretanto, a boa notícia do cardiologista Luís Augusto Dallan é que um ex-fumante que fique pelo menos 10 anos sem fumar passa a ter um risco de apresentar doenças do coração semelhante ao de uma pessoa que nunca fumou.

Mas o que dizer do fumante passivo? Normalmente as pessoas se esquecem dessa população que também sofre os efeitos imediatos da poluição tabagística ambiental. O fumante passivo, sobretudo quando exposto por longo período e em ambientes fe-

chados à fumaça do cigarro, sente irritação nos olhos, manifestações nasais, tosse, cefaléia, aumento de problemas alérgicos e cardíacos, elevação da pressão arterial e angina (dor no peito). Em médio ou longo prazo, ele pode ter sua capacidade funcional res-

piratório diminuída.

“O tabagismo passivo é tão maléfico quanto o ativo, também causa aceleração do processo de doenças cardíacas com consequências que podem ser fatais. Uma pessoa não deve fumar na presença de outras não fumantes e, principalmente, jamais deve fumar na presença de crianças”, finaliza Dallan.



Nova Vida R

É sair do cinza e permitir que Jesus Cristo dê novas cores a sua vida.

IGREJA DE
NOVAVIDA

Domingo – 10.15 e 19 horas
Rua Euzébio de Queiróz, 31-B – Centro – Niterói – RJ
www.novavidaniteroi.org.br

Andréa Santa Rosa
Doadora

**QUANDO VOCÊ
DOA LEITE MATERNO,
DOA VIDA PARA UM BEBÊ
E FORÇA PARA A MÃE.**

Rany Souza
Mãe da Isabela

Ser mãe é fazer tudo por um filho. Ao doar leite materno, você também vai fazer muito por outras crianças. O leite materno é o alimento mais completo para um bebê e ajuda a salvar a vida de milhares de prematuros. Para doar, você não precisa encher o pote. Toda quantidade é bem-vinda. E quanto mais leite você retirar, mais vai produzir para seu próprio filho.