

## 29 de agosto – Dia Nacional de Combate ao Fumo

### O tabagismo é uma das principais causas de morte evitável.

Extremamente prejudicial à saúde, o cigarro contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas e dessas, 70 podem causar Câncer.

Uma dessas substâncias é a Nicotina, considerada uma droga pois causa dependência intensa, sendo tão perigosa quanto outras drogas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o cigarro é responsável por 25% das mortes por Infarto e 30% das mortes por Câncer.

Anualmente milhões de pessoas morrem no mundo, estima-se que no Brasil o tabagismo seja responsável por cerca de 200 mil óbitos ao ano. O tabagismo é um fator de risco e pode causar mais de 50 doenças, entre elas:

- Impotência Sexual;
- Trombose;
- Derrame;
- Depressão;
- Osteoporose;
- Insônia;
- Diversos tipos de Câncer e Infarto.

### Os fumantes têm:



**10 vezes mais riscos de Câncer de Pulmão**



**5 vezes mais risco de Infarto**



**5 vezes mais risco de Bronquite e Enfisema Pulmonar**



**2 vezes mais risco de Derrame Cerebral**

O principal tratamento contra o tabagismo é o autocontrole e a determinação para deixar o vício. Mas, nós da Unimed Costa Oeste podemos te ajudar, disponibilizamos um programa de acompanhamento o **Viva Mais**, voltado aos beneficiários que desejam parar de fumar.

Valorize sua vida, cuide-se, exclua dela esse hábito tão prejudicial a sua saúde!

**Pense nisso! Saiba como participar do Programa Viva Mais pelos telefones:**

**(45) 3277-8025 ou (45) 9 9138-3941**

Referências bibliográficas: <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/quais-sao-doencas-causadas-pelo-uso-cigarro-e-outros-produtos-derivados-tabaco> | [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_pare\\_de\\_fumar\\_01.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_01.pdf) | <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>

Olá. Eu sou a

# JULIA

assistente virtual da  
Unimed Costa Oeste



Vamos bater  
um papo? \_



Tem dúvidas sobre  
a **COVID-19**?

Eu posso ajudar \_

Adicione o número no seu **WhatsApp**:

**0800 041 4554**

e me envie uma mensagem.

Se preferir, também atendo pelo site

[www.unimedpr.coop.br/costaoste](http://www.unimedpr.coop.br/costaoste)

ou pelo **aplicativo Unimed Cliente PR**.

ANS - nº 371106

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



## Plantão de Pediatria

A **qualidade e segurança** que o futuro merece,  
agora **24 horas por dia**.

**Informações: (45) 3379-7700**

Rua Rui Barbosa, 1515

85900-040 Centro, Toledo - PR - **Antigo HCO.**



somos  
**COOP**

**HGU**

**Hospital Geral  
Unimed**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 371106