

Cigarro ainda é responsável por grande número de mortes no país

Servidores recebem orientações sobre como se livrar do vício e orientar pacientes dependentes do tabaco



Nesta semana, abordando a qualidade de vida dos servidores, Você em Foco recebeu a convidada Darlene Dias, coordenadora municipal do Programa de Atenção ao Tabagismo.

Um cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, que são absorvidas pelo organismo do fumante intoxicando e prejudicando sistemas como o respiratório. Além do mal causado ao ser humano fisicamente, existe um processo de degradação ambiental conseqüente da fumaça e da decomposição de bitucas e restos de cigarro na natureza. Para cada 300 cigarros produzidos, uma árvore é sacrificada.

O servidor da saúde deve estar atento ao mal causado pelo uso de cigarro. A dependência estimulada principalmente pela nicotina dificulta o abandono do vício. A prática de atividades físicas é uma das melhores opções para aqueles que querem se afastar do cigarro.

POR: Giulia Barros e Débora Komukai