



EM FOCO:

VAMOS ENTENDER QUAIS OS PREJUÍZOS DO CIGARRO EM NOSSA SAÚDE

Esse mês no jornal interno, iremos abordar sobre o uso do cigarro. Como ele prejudica a saúde de quem fuma e os prejuízos que causam para quem é fumante passivo. Vamos descobrir se os famosos cigarros 'Lights' são realmente inofensivos. Confira todo o conteúdo na página 2.



VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE?

Vamos entender porque o cigarro faz mal

VOCE SABE QUAIS OS TIPOS DE POLUIÇÃO QUE EXISTEM?

CONFIRA NA PÁG 4

CONFIRA MAIS INFORMAÇÕES NA ÚLTIMA PÁGINA

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 98
– Março 2020 -

SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL SEM CIGARRO

O cigarro é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) o principal causador de morte evitável em todo o mundo. Segundo esta organização, estima-se que 1 bilhão e 200 milhões de pessoas sejam fumantes e que mais de 10 mil pessoas morram por dia devido a este vício. No Brasil, cerca de 200.000 mortes por ano decorrem do tabagismo. É devido a estes números alarmantes que o Grupo Brasinter explica os riscos e malefícios que o cigarro oferece à sua saúde.

A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênio, amônia, monóxido de carbono, substâncias cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em altas concentrações. A nicotina é responsável pela dependência química.

O CIGARRO E SUA SAÚDE

Quanto maior o tempo do vício, maiores as chances de o fumante desenvolver doenças como:

- Câncer de pulmão, boca, laringe, faringe, estômago, bexiga, colo de útero e intestino;
- Doenças Coronarianas: Infarto do miocárdio e Angina;
- Infecções respiratórias, enfisema pulmonar, bronquite e rinite alérgica;
- Impotência sexual no homem e infertilidade na mulher;
- Trombose vascular;
- Hipertensão arterial;
- Aneurismas Arteriais;
- Entre outras.

Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) mostram que no Brasil, o câncer de pulmão é o tipo de tumor mais letal e uma das principais causas de morte no país. Comparados com pessoas que não fumam, os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais risco de desenvolver câncer de pulmão.

Os fumantes ditos "passivos", aqueles que não fumam, mas estão expostos à fumaça de cigarros de parentes, amigos ou colegas, também têm sua saúde afetada. Segundo a Enfermeira Responsável Técnica pelo Núcleo de Atenção à Saúde (NAS) DA Unimed, Graziela N. P. Corso diz que segundo a OMS, o cigarro é o maior poluidor ambiental doméstico. "Como as pessoas passam 80% de seu tempo em locais fechados, nas residências ou em locais de lazer, há grande risco de exposição excessiva a esta fumaça. Atualmente se reconhece que fumantes passivos têm muitas doenças que os fumantes costumam apresentar", relata.

CIGARROS "LIGHTS"

Não existe cigarro "light"! Este termo traduzido no inglês significa "leve" e os fabricantes de cigarro utilizam essa palavra para dizer que esse tipo faz menos mal à saúde, mas isso não é verdade.

Graziela explica que para aspirar a fumaça do cigarro light e sentir os efeitos da nicotina, faz-se muito mais força, o que leva a fumaça a entrar mais profundamente nos brônquios. "Um estudo do Instituto Nacional do Câncer, nos Estados Unidos, revela que o fumante absorve oito vezes mais

nicotina e alcatrão do que a quantidade descrita no rótulo. Não existe cigarro seguro, nem níveis seguros de consumo, todos os tipos de cigarro são prejudiciais à saúde”, explica a enfermeira do NAS.

Em março de 2001, o Ministério da Saúde regulamentou uma medida (Resolução da Anvisa nº 46) proibindo o uso dos termos como baixos teores, suave, light, soft, leve, teores moderados, altos teores, e outros que possam induzir o consumidor a uma interpretação equivocada no uso de derivados do tabaco.

PORQUE O CIGARRO VICIA

O cigarro possui propriedades psicoativas (que causam dependência) sendo capaz de provocar sensações prazerosas, estimulantes e ansiolíticas. A psicóloga do NAS, Renata Nogueira Gonçalves, explica que a nicotina vicia por alterar o funcionamento cerebral. “O cérebro exige quantidades cada vez maiores da droga. Isso explica porque as pessoas fumam compulsivamente”, diz.

Segundo dados do INCA, a nicotina age no sistema nervoso central como a cocaína, mas com uma diferença, chega mais rápido ao cérebro. Por isso, o tabagismo é classificado como doença, estando inserido no Código Internacional de Doenças (CID-10) no grupo de transtornos mentais e de comportamento, devido ao uso de substância psicoativa.

Por esse motivo é tão difícil conseguir parar de fumar, pois além da dependência física, há uma dependência psicológica. “As pessoas associam comportamentos e situações ao ato de fumar. Outro fator relevante é que por se tratar de uma droga que tem aceitação social, é legal (no sentido jurídico), de fácil acesso e relativamente barata. O usuário aprende a regular a frequência e a intensidade de consumo dificultando assim este processo”, afirma Renata.

“Os medicamentos para deixar de fumar geralmente são bastante eficazes e produzem poucos ou quase nenhum efeito colateral, sendo esse um dos maiores aliados para quem realmente quer parar de fumar”, diz a psicóloga do grupo de cessação do tabagismo.

A enfermeira do NAS ressalta que é necessário informar sobre os riscos associados ao tabagismo, buscando evitar que as pessoas, sobretudo os jovens, se iniciem no vício, e oferecer apoio para os que desejam parar de fumar. “ O uso de cigarros causa dependência, assim como, malefícios para si e para os outros. Entretanto, são muitos os desafios a serem enfrentados pelos fumantes, além da disponibilização de informações, é preciso enfrentar a cessação, sob o ponto de vista da dependência física e química. Existem atualmente estratégias variadas para auxiliar nessa tarefa e uma equipe especializada para apoio nessa mudança para um estilo de vida mais saudável”, afirma Grazielle.



POLUIÇÃO VOCÊ SABE O QUE É? QUAIS TIPOS EXISTEM?

Poluição é a introdução de substâncias ou energia de forma acidental ou intencional no meio ambiente, com consequências negativas para os seres vivos.

A poluição passou a ser mais intensa a partir da Revolução Industrial que culminou no aumento da industrialização e urbanização.

Atualmente, é considerada um grave problema ambiental.

No Brasil, a poluição é enquadrada como crime, através da Lei n.º 6.938/81 do CONAMA (Conselho Nacional do Meio Ambiente), o qual se ocupa da Política Nacional do Meio Ambiente.

Causas

A poluição ambiental é qualquer atividade capaz de causar danos ao meio ambiente. É resultado do excesso de liberação de poluentes, matérias ou energia. Exemplos:

- O carbono gerado por diversos veículos diariamente, que em contato com o oxigênio, produz dióxido de carbono
- A utilização de material descartável, que promove produção de lixo em demasia nas nossas casas e inibe a reciclagem
- A publicidade constante nas ruas ou a quantidade de fios pendurados nos postes
- A exposição de ruídos cotidianamente - seja o barulho dos carros, seja a televisão alta ou muitas pessoas a falar ao mesmo tempo, os eletrodomésticos a funcionar ou campainhas a tocar

Tipos de Poluição

Os agentes que causam a poluição são denominados de poluentes.

De acordo com os seus poluentes, existem os seguintes tipos de poluição:

Poluição da Água

A poluição da água é a contaminação dos recursos hídricos, através da liberação de compostos físicos, químicos e biológicos prejudiciais aos seres vivos.

Ela destrói fontes de alimentos, ocasiona a morte de animais aquáticos e contamina a água potável.

Entre as causas da poluição da água estão:

- Lançamento de esgoto em ambientes aquáticos
- Despejo de lixo diretamente no mar, rios ou lagos
- Vazamento de petróleo decorrente de acidentes marítimos
- Poluição dos lençóis freáticos com os pesticidas que são levados pela chuva

Poluição do Ar ou Atmosférica

A poluição do ar ou poluição atmosférica é resultado do lançamento de grandes quantidades de gases ou de partículas líquidas ou sólidas na atmosfera.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que a maior parte das populações urbanas do mundo sofre uma exposição média de poluentes no ar bastante superior ao que é considerado aceitável.

Considera-se como razoável, 20 microgramas de poluentes por metro cúbico. Em São Paulo, por exemplo, essa média é de 38 microgramas por metro cúbico.

Uma peculiaridade da poluição atmosférica é que pode ameaçar o ambiente em uma escala global. Isso se deve a circulação de gases na atmosfera que se estende muito além das fontes de poluição.

Entre as causas da poluição do ar estão:

- Excesso de liberação de ácido nítrico, dióxido de carbono e monóxido de carbono, dióxido de enxofre e dióxido de nitrogênio, entre outros.
- Em decorrência da atividade das indústrias, veículos e incineração de lixo
- Vulcões
- Desmatamento
- Queimadas

Os problemas ambientais ocasionados pela poluição do ar são o efeito estufa e a chuva ácida.

Entre as doenças causadas pela poluição do ar estão o câncer, doenças respiratórias e alergias, doenças nos olhos.

Poluição Térmica

A poluição térmica é a liberação de água aquecida para os ambientes aquáticos. Essa situação é nociva para as espécies que são intoleráveis a mudanças de temperatura.

É um tipo de poluição menos conhecida. Resulta da alteração da temperatura do ar e da água utilizada sobretudo pelas usinas hidroelétricas, termoelétricas e nucleares.

O aquecimento das águas provoca ainda redução da concentração de gás oxigênio disponível para os organismos aquáticos.

Poluição do Solo

A poluição do solo corresponde a qualquer mudança em sua natureza, causada pelo contato com produtos químicos, resíduos sólidos e líquidos.

Essa situação torna o solo improdutivo e ocasiona a morte dos seres vivos que dele dependem.

São causas da poluição do solo:

- Liberação de poluentes no solo como: solventes, detergentes, lâmpadas fluorescentes, componentes eletrônicos, tintas, gasolina, diesel, óleos automotivos e chumbo
- Despejo de lixo doméstico, resíduos de atividades industriais e esgoto diretamente no solo.

Poluição Visual

A poluição visual é característica de áreas urbanas e consiste no excesso de placas, postes, outdoors, banners, cartazes e veículos de anúncios.

Além disso, inclui a degradação urbana fruto das pichações, excesso de fios de eletricidade e acúmulo de resíduos.

Esse tipo de poluição causa um certo desconforto visual, estresse e modifica a paisagem da cidade. Pode até mesmo causar acidentes de trânsito, ao distrair os motoristas ou esconder sinalizações.

Entre as causas da poluição visual estão a cultura de estímulo ao consumismo e o excesso de campanhas publicitárias nos centros urbanos.

Poluição Sonora

A poluição sonora é o excesso de ruídos que afeta a saúde física e mental da população.

É causada pelo barulho excessivo de indústrias, meios de transportes, obras, aparelhos de som, entre outras atividades.

Para alguns ambientalistas, é considerada a forma de poluição mais prejudicial à saúde humana. Isso porque causa problemas auditivos, dor de cabeça, insônia, agitação e dificuldade de concentração.

Poluição Radioativa

A poluição radiativa ou nuclear designa a poluição gerada pela radiação.

A radiação é um fenômeno químico que pode ter uma fonte natural ou criada pelo homem.

A poluição radioativa surge pela energia nuclear ou atômica produzida pelas usinas nucleares. O tipo de lixo gerado é chamado de lixo radioativo ou nuclear.

É considerada como o tipo de poluição mais perigosa do mundo, devido aos efeitos que pode originar.

Entre as principais consequências para o ser humano estão:

- Deformidades crônicas
- Problemas respiratórios e de circulação
- Envenenamento
- Diversos tipos de câncer
- Perturbações mentais
- Infecções
- Hemorragias
- Leucemia

Para o meio ambiente pode contaminar uma grande área e afetar os seres vivos existentes.

Consequências

As consequências do meio ambiente poluído são causas de grande preocupação, tanto para a conservação da biodiversidade, como para o bem-estar dos seres vivos.

A poluição pode acarretar em problemas patológicos, destruição ambiental e alterações climáticas.

Exemplos:

- Doenças e problemas respiratórios e de pele, alergias, doenças nos olhos, hepatite, micose, diarreia, otite, surdez
- Má formação de feto
- Estresse
- Destruição da camada de ozônio
- Morte de animais e plantas
- Camada de fumaça encobrindo as cidades

Soluções

Para cada tipo de poluição, existe uma solução possível. É preciso pensar em cada um deles a fim de desenhar um plano de resolução, mas o ponto de partida é a sensibilização para o problema e empenho de toda a sociedade. Cada setor pode desempenhar ações para evitar episódios de poluição. Exemplos:

- Evitar o desperdício e, conseqüente acumulação de lixo
- Optar por material biodegradável
- Reciclagem
- Utilizar protetores de ouvidos em algumas profissões
- Fazer a manutenção dos carros
- Promover a educação ambiental
- Utilizar transportes públicos, deslocar-se de bicicleta ou caminhar
- Jogar o lixo eletrônico em locais apropriados
- Tratamento do esgoto
- Elaboração de políticas voltadas ao enfrentamento dos problemas ambientais.

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE OS EFEITOS DO CIGARRO:

<https://www.unimed.coop.br/home/imprensa/noticias-unimed/listagem-noticias/sua-vida-mais-saudavel-sem-cigarro>

Acesse:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEIO AMBIENTE:

<https://www.todamateria.com.br/poluicao/>

MAIS DICAS SOBRE CUIDADOS COM SUA SAÚDE? Veja a série 'Viver Bem' da UNIMED.

Acesse: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/viver-bem-em-serie>

Elogios, dúvidas, reclamações ou sugestões? Preencha o canhoto abaixo e deposite em alguma de nossas caixas de sugestões. Se desejar cópia de edições anteriores, entrar em contato através do e-mail: grupobrasinter@grupobrasinter.com.br

Até logo!
Equipe de edição.

