



EM FOCO:

DIA NACIONAL DO COMBATE AO FUMO

Setembro é o mês que se comemora o Dia Nacional do Combate ao Fumo, vamos conferir uma matéria que vai nos ajudar a entender os riscos do fumo e os danos que pode causar a saúde. Confira na página 2.



VAMOS FALAR SOBRE POLUIÇÃO?

Você conhece todos os tipos de poluição que existe? Confira na página 3 mais informações sobre o assunto.



INFORMAÇÕES SOBRE COMO SE PROTEGER CONTRA A COVID-19, PÁG 4

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 103

– Agosto 2020 -



No dia 29 de agosto, é comemorado o Dia Nacional de Combate ao Fumo, data que nos leva a refletir a respeito dos riscos do tabagismo para a sociedade como um todo. Espera-se nesse dia conscientizar sobre os riscos causados pelo fumo e explicar à população que é possível, sim, largar esse vício.

Sabe-se que aproximadamente 200 mil pessoas morrem no Brasil anualmente em decorrência de doenças provocadas pelo tabagismo. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o tabaco mata mais que doenças como malária, AIDS e tuberculose juntas. O que mais preocupa é que, na maioria dos casos, o fumante conhece os malefícios, mas não possui a intenção de parar o uso.

Riscos do fumo

O fumo causa muitos danos à saúde humana, principalmente no que diz respeito ao sistema respiratório. Ao utilizar cigarro, charuto, cachimbo e outros derivados do tabaco, estamos colocando no nosso organismo mais de 4.000 substâncias tóxicas, incluindo nicotina, monóxido de carbono e alcatrão.

A nicotina é a substância que causa dependência química. Ela causa sensações agradáveis no corpo, o que faz o usuário querer a substância sempre mais. Com o tempo, o organismo passa a necessitar daquela substância, ocasionando, assim, a dependência e o consumo exagerado, que pode levar a doenças sérias no organismo.

Entre as doenças que podem acometer o fumante, podemos citar diversos tipos de câncer, tais como o de pulmão (um dos tipos mais letais), traqueia e brônquios, além de osteoporose, impotência sexual no homem, infertilidade na mulher, hipertensão, trombose, problemas na gestação, úlcera, entre outros. Estudos apontam ainda que um fumante apresenta 5 vezes mais chances de ter um infarto, 2 vezes mais chances de ter um derrame e 5 vezes mais chances de ter um enfisema pulmonar. Vale citar ainda que o fumante passivo também apresenta grandes chances de desenvolver os problemas relacionados com o fumo.

É possível parar de fumar?

Apesar de o fumo causar dependência, é possível, sim, parar de fumar. No Sistema Único de Saúde (SUS), existe tratamento com uma abordagem cognitivo-comportamental, auxiliando o fumante a desenvolver formas de parar e permanecer sem o fumo. Algumas vezes, no entanto, são necessários medicamentos, os quais também são disponibilizados pelo SUS.

Com força de vontade, é possível superar esse vício!

O Dia do Combate à Poluição é comemorado em 14 de agosto e tem por objetivo alertar todas as esferas da população sobre o grave problema ambiental que enfrentamos e buscar medidas para conter a degradação do nosso planeta.

O que é poluição?

A poluição é geralmente definida como a degradação física e química do meio ambiente. De acordo com a Lei nº 6.938, de 31 de agosto de 1981, que dispõe sobre a Política Nacional do Meio Ambiente, ela é considerada a degradação da qualidade ambiental resultante de atividades que direta ou indiretamente: prejudiquem a saúde, a segurança e o bem-estar da população; criem condições adversas às atividades sociais e econômicas; afetem desfavoravelmente a biota; afetem as condições estéticas ou sanitárias do meio ambiente; lancem matérias ou energia em desacordo com os padrões ambientais estabelecidos.

Entende-se, portanto, que a poluição é um processo que afeta não só o ambiente, como também todos os seres vivos, incluindo a população humana e suas atividades econômicas e sociais. Diante disso, é essencial que, para a saúde do planeta e das gerações futuras, tomemos medidas rápidas para evitar o aumento das alterações do meio ambiente.

Quais são os tipos de poluição?

A poluição não está relacionada apenas com o descarte incorreto do lixo e com o lançamento de poluentes na atmosfera. Existem diversos tipos de poluição, inclusive aqueles conhecidos por muitos apenas como uma perturbação, como é o caso da poluição produzida pelo excesso de sons.

- Poluição atmosférica: Poluição caracterizada pela alteração da composição do ar e desencadeada, entre outras causas, por indústrias, automóveis e até mesmo fatores naturais, como atividades vulcânicas. Essa poluição relaciona-se com o agravamento do efeito estufa e o surgimento de chuva ácida;
- Poluição hídrica: Poluição que afeta as propriedades físicas, químicas e biológicas da água, comprometendo a sua qualidade. Uma das principais fontes desse tipo de poluição é o despejo de resíduos urbanos em rios e lagos;
- Poluição do solo: Essa poluição caracteriza-se pelo acúmulo e infiltração de agentes poluentes no solo. A poluição do solo está muito relacionada com o descarte inadequado de lixo e contaminação por produtos agrícolas, tais como agrotóxicos;
- Poluição radioativa: é aquela causada pela liberação de algum tipo de radiação. Esse tipo de poluição é o mais grave e está associado a danos sérios à saúde da população afetada, como lesões em tecidos e órgãos, surgimento de tumores e mutações;
- Poluição sonora: é aquela ocasionada por sons e vibrações de volume muito alto. Apesar de muitas pessoas não darem a devida importância a esse tipo de poluição, ela é grave e pode causar problemas cardíacos e mau humor.
- Poluição visual: Esse tipo de poluição causa incômodo a quem vê, uma vez que deixa o ambiente carregado. Ela é gerada pelo número excessivo de propagandas, outdoors, pôsteres e cartazes.

Como posso contribuir para a diminuição da poluição no planeta?

Muitas vezes, mesmo sem perceber, estamos contribuindo para a poluição do planeta. Quando utilizamos muito o carro ou quando não separamos nosso lixo, por exemplo, estamos ajudando a deixar o planeta cada vez mais sujo.

Podemos fazer nossa parte com atitudes muito simples, tais como:

- Separar o lixo orgânico e reciclável;
- Evitar o uso de sacolas plásticas;
- Reutilizar embalagens sempre que possível;
- Evitar utilizar o carro, preferindo sempre caminhadas, bicicletas e transporte público;
- Não jogar lixo nas ruas;
- Não realizar queimadas;
- Sempre que possível levar o óleo utilizado na cozinha para postos de coleta apropriados.

Aproveite o Dia do Combate à Poluição e faça também a sua parte!

Covid-19

Os casos de coronavírus confirmados estão aumentando! Entre as medidas que devem ser adotadas para evitar a transmissão do Coronavírus estão: manter todos os protocolos de higiene, ficar em casa, se possível, respeitar o distanciamento social, manter o isolamento social, e usar máscaras ao sair de suas residências, medida já obrigatória em todo o Estado de São Paulo e Estado do Espírito Santo.

QUER SABER MAIS?

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE DIA NACIONAL DO COMBATE AO FUMO:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/datas-comemorativas/fumocombata-esse-mal.htm>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE POLUIÇÃO:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/datas-comemorativas/dia-combate-poluicao.htm>

INFORMAÇÕES SOBRE O COVID-19 NA CIDADE DE ASSIS/SP, ACESSE:

<https://www.assis.sp.gov.br/>

INFORMAÇÕES SOBRE O COVID-19 NA CIDADE DE ARACRUZ/ES, ACESSE:

<http://www.aracruz.es.gov.br/campanhas/corona/>

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

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

Até logo!
Equipe de edição.

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

