

STIG ABC alerta sobre os riscos do cigarro para a saúde e à vida dos trabalhadores gráficos

, 27 Abril 2015 - 10:29:25

Recentemente, uma pesquisa feita por uma universidade australiana com 200 mil fumantes confirmou que a cada três fumantes no mundo, dois morrem com doenças relacionadas ao cigarro, e outros morrem por serem fumantes passivos. Você já pensou quanto mal faz o cigarro que você fuma em casa, no carro, no bar, no restaurante, escondido no banheiro ou mesmo na rua? Já pensou na saúde dos seus filhos, de toda a sua família, que são os chamados fumantes passivos? Respire fundo e tome uma atitude ainda hoje: pare de fumar. Pare de gastar dinheiro e energia com o que está fazendo mal a sua saúde e à saúde dos seus entes queridos.

Não consegue parar? Consegue sim, pense positivo, tenha fé e força de vontade. As coisas que nos prejudicam e nos causam sofrimento, devemos abandoná-las imediatamente. Seja o cigarro ou outras drogas.

Respeite a vida! A sua e a das pessoas que você ama.

Nos primeiros 20 minutos:

A pressão sanguínea diminui, a temperatura dos pés e das mãos aumenta, as batidas cardíacas voltam ao normal e a pulsação cai.

8 horas depois do último cigarro:

O nível de oxigênio no sangue, pode chegar aos níveis de uma pessoa não-fumante e o nível de monóxido de carbono cai ao normal.

Após 24 horas:

Os pulmões já conseguem eliminar o muco e os resíduos da fumaça. O risco de se ter um infarto ou ataque cardíaco diminui.

Após 48 horas:

Melhora o olfato e o paladar. O corpo já não possui nicotina e a transpiração deixa de cheirar a tabaco.

Em 72 horas:

Os brônquios começam a relaxar e a respiração e a circulação melhoram.

De 2 semanas em diante:

Mais facilidade em caminhar, a circulação melhora ainda mais, tosse, congestão nasal, fadiga e falta de ar diminuem. A voz

se torna mais clara.

Após 1 ano:

O risco de doença cardíaca cai pela metade.

Após 5 anos em diante:

O risco de ter câncer de pulmão cai pela metade, o risco de câncer na boca, no esôfago, dentre outros, também diminui. O risco de se ter derrame é igual ao de uma outra pessoa não-fumante. O risco de úlcera diminui.

Após 15 anos:

O risco de sofrer infarto será igual ao de uma pessoa que nunca fumou. Outras doenças também chegam a esse patamar. Você está recuperado da esmagadora maioria de males que o cigarro pode trazer.

FONTE: [STIG ABC](#)