

Você sabia que...

Existe, desde novembro de 2003, um programa de tratamento do tabagismo só para trabalhadores do Grupo Hospitalar Conceição?

Para ingressar nesse programa basta agendar uma consulta no CR Saúde do Trabalhador / HNSC, através do ramal 2208?

Muitos trabalhadores do GHC já participaram deste programa e conseguiram parar de fumar?

PROGRAMA de TRATAMENTO
do TABAGISMO
para TRABALHADORES do GHC
CR Saúde do Trabalhador

PROGRAMA de TRATAMENTO
do TABAGISMO para
TRABALHADORES do GHC
CR Saúde do Trabalhador



SAÚDE NÃO COMBINA
COM CIGARRO!

Uma questão de coerência


FUMO E SAÚDE NÃO SÃO COMPATÍVEIS

Na fumaça do cigarro, existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas diferentes, dentre elas a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão.

- A nicotina é uma droga que causa dependência (como cocaína, heroína, etc.).
- O monóxido de carbono (o mesmo que sai do cano de descarga dos automóveis) reduz oxigenação dos tecidos do corpo.
- O alcatrão é um dos mais potentes cancerígenos que o ser humano introduz voluntariamente no organismo.

No Brasil o cigarro mata cerca de oito brasileiros a cada hora.

PARE e PENSE

- 
- Não fumar é uma questão de coerência!
-Preservar a vida é um dever de todo profissional da saúde

VALE A PENA PARAR DE FUMAR!



- Após 20 minutos: Pressão sangüínea e pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas: Não há mais nicotina circulando no sangue;
- Após 8 horas: O nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 12 a 24 horas: Os pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias: Olfato e paladar melhoram;
- Após 3 semanas: A respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano: O risco de morte por Infarto já foi reduzido à metade;
- Após 5 a 10 anos: O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.