

lamspe faz alerta sobre os males do tabagismo

08-Set-2014

Cigarro é a principal causa de morte evitável no mundo, afirma especialista

No Dia Nacional de Combate ao Fumo, celebrado em 29 de agosto, o Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (lamspe) faz um alerta sobre os males do tabagismo.

Segundo o relatório Global Tobacco Epidemic 2013 (Epidemia Global do Tabaco 2013), no século 20, cerca de 100 milhões de pessoas morreram em decorrência do cigarro.

Anualmente, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são mais de 6 milhões de morte.

De acordo com a especialista do lamspe Maria Vera Castellano, diretora do Serviço de Doenças do Aparelho Respiratório (DAR) do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE), o cigarro é a principal causa de morte evitável no mundo.

“Composto por mais de 4 mil substâncias químicas, ele traz malefícios como problemas pulmonares, cardiovasculares e câncer”, afirma.

Segundo a especialista, o fumante deve escolher uma data para abandonar o cigarro e se preparar para esse dia. Também deve saber que podem ocorrer crises de abstinência que vão causar irritação, ansiedade, dor de cabeça e falta de concentração. Para combater essas crises, a médica recomenda manter balas sem açúcar por perto ou mastigar pedaços de canela, gengibre, cravo, cenoura e maçã. Outra dica é manter as mãos ocupadas, fazer exercícios de relaxamento e praticar atividades físicas.

lamspe O lamspe, autarquia vinculada à Secretaria de Estado da Gestão Pública, tem hoje uma das maiores redes de atendimento em saúde para funcionários públicos do país.

Além do Hospital do Servidor Público Estadual, na capital paulista, possui 17 postos de atendimento próprios no interior, os Centros de Assistência Médico-Ambulatorial (Ceamas), e disponibiliza assistência em mais de 100 hospitais e 140 laboratórios de análises clínicas e de imagem credenciados pela instituição, beneficiando 1,3 milhão de pessoas em todo o Estado. Fonte: lamspe.