

29 DE AGOSTO É DIA NACIONAL DO COMBATE AO FUMO

Capitaneado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA), o **Dia Nacional de Combate ao Fumo**, que no Brasil acontece em 29 de agosto, serve para incentivar os fumantes a largarem o vício, com a realização de diversas campanhas alertando sobre os riscos e as desvantagens das pessoas que fumam. Afinal, o cigarro é um dos maiores causadores de câncer de pulmão, entre outros tipos, e suas propriedades também fazem com que a pessoa se sinta mais cansada e menos disposta, afastando-a da prática de exercícios e, assim, gerando outros males comuns à vida sedentária.

Esta data existe desde o final da década de 1980, visando à promoção da saúde, à gestão e à governança do controle do tabagismo no Brasil e, dentro desta ótica, vêm sendo articuladas pelo Ministério da Saúde, por intermédio do INCA, as ações

que compõem o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT).

Quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que, ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, e que podem impor a necessidade de várias tentativas até que, finalmente, se consiga abandonar o vício. Portanto, se você quer parar de fumar, comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser de sofrimento, mas, uma ocasião especial e, para ajudar, procure programar outra coisa que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Se não conseguir parar de fumar sozinho, procure tratamento especializado cujas informações podem ser conseguidas junto à Coordenação de Controle do Tabagismo

das secretarias estaduais e/ou municipais de Saúde.

Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, tais como câncer, enfisema ou derrame. A qualidade de vida melhora muito.



Veja o que acontece se você parar de fumar agora:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após duas horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- Após oito horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- Após dois dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- Após três semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após um ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram. ■

(matéria baseada em dados do site www2.inca.gov.br)



AGOSTO É O MÊS DE HOMENAGEAR OS PAIS

09 de agosto é dia de comemorar o dia dos pais, em uma data comemorativa que homenageia anualmente a figura familiar paterna. A data varia de acordo com os países, nos Estados Unidos e em várias outras nações, é comemorada no terceiro domingo de junho; em Portugal e Espanha, em 19 de março, no Brasil essa data já foi comemorada no dia 16 de agosto, mas por motivos comerciais, a data acabou se

fixando sempre no segundo domingo desse mesmo mês. A intenção deste tipo de iniciativa, como acontece no Dia das Mães, é a de fortalecer os laços familiares e festejar o respeito e o amor aos progenitores. Nossos parabéns a todos os pais neste seu mês de agosto!

(dados dos sites www.portaldafamilia.org e www.pt.wikipedia.org)

Socorro médico, guincho, informações e reclamações

Ligue CRT: 0800 021 0278   

ou 0800 021 0279 (deficientes auditivos e de fala).

CRT SEMPRE COM VOCÊ.



www.crt.com.br

CORONAVÍRUS E TABAGISMO: POR QUE ESSA RELAÇÃO NÃO DÁ CERTO?

Entenda por que os fumantes são mais vulneráveis à infecção por Covid-19

A Covid-19, provocada pelo novo Coronavírus, é uma doença relativamente nova e, portanto, muitos estudos sobre seu comportamento ainda estão sendo desenvolvidos.

Enquanto a ciência tenta desvendar todos os nuances desse novo vírus, alguns perfis já valem ser colocados no radar, como é o caso dos fumantes. Para entender a relação da doença com esse grupo, considerado de risco, é preciso traçar uma linha do tempo sobre os malefícios do cigarro para o sistema respiratório.

Quando o assunto é tabagismo, o risco de adoecer as vias aéreas aumenta. Muito se fala sobre o surgimento do câncer, mas o cigarro também está associado a doenças respiratórias como asma, enfisema pulmonar, bronquite crônica e a doença pulmonar obstrutiva (DPOC).

Segundo Andréa Reis, da Divisão

de Controle do Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer (INCA), os fumantes também são acometidos com maior frequência a infecções, como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose. Além disso, o tabaco tem relação com diferentes tipos de inflamação e pode prejudicar os mecanismos de defesa do organismo.

Tratar sobre os malefícios do cigarro nos ajuda a entender por que os fumantes estão mais vulneráveis ao agravamento da infecção por Covid-19, uma vez que a doença acomete o sistema respiratório.

O INCA alerta que devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da Covid-19. Além disso, vale destacar que o contágio se dá pelo contato com gotículas respiratórias de doentes e que, por isso, é tão importante higienizar as mãos com frequência, bem como superfícies tocadas constantemente, além de evitar



O INCA alerta que devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da Covid-19

tocar as mucosas de boca, nariz e olhos.

Uma vez que os fumantes estão constantemente colocando as mãos, e até mesmo cigarros contaminados, em contato com a boca, a possibilidade de transmissão do vírus fica maior ainda, reforça Andréa. Ela lembra também que o risco vale para os produtos que envolvem compartilhamento, como

o narguilé, cigarros eletrônicos e cigarros de tabaco aquecido.

A boa notícia é: ao deixar de fumar, os benefícios à saúde são imediatos. Desse modo, além dos cuidados com a higiene pessoal e de evitar aglomerações, é muito importante parar de fumar para prevenir o contágio de Covid-19. (dados do site saudebrasil.saude.gov.br) ■

Expediente

Este informativo é uma produção do Departamento de Marketing da CRT – Concessionária Rio-Teresópolis

Responsável:
Alexandra Amaral

Assistente de Produção:
Edna Gomes

Reportagens:
CRT: Assessoria de Comunicação

Fotos:
Banco de Imagens

Editoração Eletrônica:
Claudio Attademo

Impressão:
Edigráfica

CRT – Rodovia Santos Dumont (BR-116/RJ), s/nº – Km 133,5
Praça Eng. Pierre Berman
Bongaba – Magé/RJ
CEP: 25930-530
Tel/Fax (21) 2777-8300

SERVIÇOS DE APOIO



Atendimento telefônico. Informações e serviços de apoio. **Ligue: 0800 021-0278.** Atendimento exclusivo para deficiente auditivo e de fala: **0800 021-0279.**



CAU's – Centros de Atendimento aos Usuários. Pontos de apoio, onde são disponibilizados banheiros, telefone e atendimento personalizado. Locais: km-133,5 – Praça de Pedágio Eng. Pierre Berman (pista sentido Teresópolis) / km-41 – BOP – Base Operacional de Águas Quentes.



E-mail e Site. Também para sugestões, solicitações e reclamações escreva para usuario@crt.com.br. Para obter informações sobre a rodovia e a CRT, acesse www.crt.com.br.



Telefones de emergência. 100 aparelhos estão posicionados a cada dois quilômetros da rodovia e, no trecho da Serra, a cada quilômetro. Fale direto com o CCO – Centro de Controle Operacional para pedidos de apoio/socorro ou informações.



Inspeção. Cinco viaturas, com a inscrição CRT – SOS – Operação, monitoram a rodovia, percorrendo todo o trecho sob concessão para prestar ajuda aos usuários e informar ao CCO sobre qualquer acidente, incidente ou irregularidade detectada.



Socorro médico e Resgate. Uma UTI-móvel – com médico – e três carros-resgate – com resgatistas e socorristas – serão acionados em caso de acidente ou emergência médica.



Guincho. Três guinchos leves, um guincho pesado e dois guinchos superpesados serão acionados em caso de pane mecânica ou acidente. Estas viaturas rebocam veículos avariados para locais seguros, pré-estabelecidos, ao longo da rodovia.



PMVs – Painéis de mensagens variáveis. Quatro* estão localizados ao longo do trecho da Baixada Fluminense e dois** em Teresópolis, sendo um, próximo ao Alto Soberbo (km-88,6) e outro, na Av. Rotariana (principal acesso à cidade), e disponibilizam, sempre que necessário, informações sobre as condições da rodovia ou outros temas relevantes.

*Dois em cada sentido. **Ambos no sentido Rio.