Dia Mundial de Luta Contra o Tabaco

O Dia Mundial da Luta contra o Tabaco é celebrado anualmente em 31 de maio.

Também conhecido como “Dia Mundial Sem Tabaco” ou “Dia Contra o Cigarro”, esta data tem o objetivo de alertar os fumantes sobre os perigos do tabagismo e para os benefícios de uma sociedade livre de cigarros.

O Dia Mundial Contra o Tabaco visa encorajar as pessoas a terem um dia inteiro de abstinência total de tabaco no mundo todo. Essa é uma das iniciativas usadas para chamar atenção da sociedade para os efeitos negativos que o fumo traz para a saúde de todos os seres vivos.

Outra iniciativa simbólica que acontece em muitos países na Luta contra o fumo, é a colocação de rosas ou outras flores nos cinzeiros dos locais públicos.

O Dia Mundial Contra o Fumo foi criado pela Organização Mundial da Saúde em 1987. No Brasil, quem organiza as atividades de conscientização sobre os perigos do tabaco é o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), um órgão ligado ao Ministério da Saúde.

De acordo com as estatísticas mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), morrem todos os anos aproximadamente 5,4 milhões de pessoas por doenças relacionadas com o tabagismo.

Além do câncer de pulmão e garganta (os mais comuns), o tabaco ainda pode causar outras consequências desagradáveis, como a queda de cabelo, impotência sexual, dentes e unhas amarelados, dificuldades respiratórias, redução da expectativa de vida, entre outros efeitos danosos.

Alguns benefícios imediatos ao parar de Fumar:

Quando estiver sem fumar, você poderá listar uma série de benefícios e conquistas desde que adotou esse estilo de vida mais saudável.

Separamos para você alguns que talvez você ainda não saiba:

* Em 20 minutos, sua pressão sanguínea e pulsação voltam ao normal.
* Em 2 horas, não há mais nicotina no seu sangue.
* Em 8 horas, o nível de oxigênio no seu sangue se normaliza.
* Em 2 dias, você percebe mais os aromas e sabores dos alimentos.
* Além disso, sua família também estará mais saudável, porque não estará mais exposta à fumaça do cigarro.