



@cuidados.alzheimer

Os benefícios de parar de fumar em qualquer fase da vida





O **tabagismo** é um dos principais fatores de risco para diversas doenças crônicas e degenerativas, como câncer, demências, doenças cardiovasculares, respiratórias e problemas circulatórios. E embora os prejuízos do cigarro sejam amplamente conhecidos, muita gente ainda acredita que **“parar de fumar na velhice já não adianta mais”**. Isso é um **MITO!**

Como o cigarro afeta a saúde do idoso?

O tabaco prejudica diretamente a **qualidade de vida**, além de reduzir a disposição para atividades do dia a dia e afetar a socialização, o sono e o apetite. Trazendo inúmeros malefícios, como:

- Aumento do **risco de infarto e AVC**;
- Doença pulmonar obstrutiva crônica (**DPOC**) e falta de ar;



Como o cigarro afeta a saúde do idoso?

- Enfraquecimento do sistema imunológico;
- **Perda de massa muscular** e fragilidade óssea;
- Maior **risco de demência** e problemas cognitivos.

A verdade é que **parar de fumar traz benefícios reais para a saúde em qualquer fase da vida**, inclusive na terceira idade.



Benefícios de parar de fumar!

Parar de fumar, mesmo após a terceira idade e anos de dependência, traz melhorias significativas **em pouco tempo**:

- Após **24 horas**, o risco de infarto já começa a cair;
- Em algumas semanas, há **melhora na respiração, no paladar e na circulação**;



Benefícios de parar de fumar!

- Após **alguns meses**, há redução do risco de infecções pulmonares e **tosse crônica**;
- Em **1 a 5 anos**, o risco de **doenças cardíacas e AVC** cai consideravelmente;
- Melhora da qualidade de vida, **aumento da expectativa de vida** e autonomia do idoso.





Parar de fumar não é fácil, principalmente quando o hábito está presente há décadas. Por isso, o **apoio** da família, da equipe de saúde e de grupos de apoio é essencial. Se você está na terceira idade e fuma, ou conhece alguém nessa situação, **incentive a busca por ajuda**. A decisão de parar de fumar é um gesto de amor próprio!

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



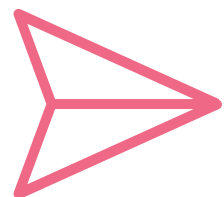
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 7º
Período



Referencias Bibliográficas:

GOULART, D. et al. Tabagismo em idosos. Rev. bras. geriatr. gerontol. v. 13, n. 2, 2010.

OPAS. Mais de 100 razões para parar de fumar. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Maio de 2021.

BRASIL. Parar de fumar na velhice aumenta a longevidade! Ministério da Saúde, Brasil. 29 de Abril de 2018.