



**Problemas gerados pelo péssimo hábito de fumar**

**Não dá para acreditar: a pessoa gasta parte do salário para causar males ao próprio corpo**

O cigarro causa males tanto ao fumante quanto às pessoas que, apesar de não viciadas, convivem com ele. Estas são conhecidas como “fumantes passivos”. O fumo contém mais de 4.500 substâncias tóxicas, como alcatrão, polônio 210 e urânio — os dois últimos, radioativos. E 43 delas são comprovadamente cancerígenas.

Mesmo sendo permitida a fabricação e comercialização, graças aos impostos que são arrecadados, a nicotina presente no cigarro é uma droga extremamente viciante. Ela causa dependências física e psicológica. No Brasil, o hábito de fumar — conhecido como “tabagismo” — é responsável por mais de 120 mil mortes por ano.

A fumaça que vai para os pulmões provoca aumento da pressão arterial, aceleração dos batimentos cardíacos e diminuição do diâmetros dos vasos sanguíneos. Isto obriga o coração a bater com mais força e, com o passar dos anos, o fumante aumenta as chances de desenvolver doenças coronárias, sofrer com angina e ter infarto.

Quanto mais tempo se fuma, mais difícil é largar o vício e maiores as possibilidades de desenvolver doença relacionada ao tabaco. Para superar esta dependência, é necessária grande motivação individual. Deve-se estabelecer uma data para começar e ter espírito forte para não sucumbir à síndrome gerada pela abstinência.

Existem muitos programas gratuitos em que se conta com ajuda profissional e medicamentos para vencer esta luta. Eles são oferecidos nos Postos de Saúde, pelas igrejas e outras entidades. Se você é fumante, está na hora de largar este péssimo hábito. Se não consegue sozinho, saiba que é bem mais fácil quando se busca a vitória em grupo.

Até pouco tempo atrás, em filmes e propaganda, fumar era sinônimo de sofisticação, glamour, charme. Isto não passava de uma grande mentira. Atualmente, é uma minoria da população que paga para estragar a própria saúde. O número de fumantes está caindo em todo o mundo. Vamos trabalhar duro para que chegue logo a zero.

**Problemas causados pelo cigarro**

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| Aborto                     | Câncer no pulmão                 |
| Acidente vascular cerebral | Câncer no reto                   |
| Amigdalite                 | Câncer no rim                    |
| Aneurisma da aorta         | Catarata                         |
| Angina de peito            | Deslocamento precoce da placenta |
| Aterosclerose              | Diabetes                         |
| Bronquite crônica          | Enfisema pulmonar                |
| Câncer de próstata         | Estomatite                       |
| Câncer na bexiga           | Hipertensão arterial             |
| Câncer na boca             | Infarto do miocárdio             |
| Câncer na faringe          | Linfoma                          |
| Câncer na laringe          | Osteoporose                      |
| Câncer na mama             | Otite                            |
| Câncer no âncreas          | Periodontite                     |
| Câncer no colo de útero    | Sinusite                         |
| Câncer no esôfago          | Tosse crônica                    |
| Câncer no estômago         | Tromboangeíte obliterada         |
| Câncer no intestino        | Tuberculose                      |

**A Tubomills no Estado do Espírito Santo fez um levantamento para saber quantos colaboradores têm o hábito de fumar. E o resultado foi animador: de 230 funcionários, apenas 24 mantêm este péssimo hábito. Isto dá 10% do total de empregados. Mas o ideal seria que ninguém jogasse salário fora para ficar doente mais tarde.**

## Auditoria de Qualidade em Vitória

# Equipe está de parabéns, porque não foram encontradas não-conformidades

**Auditoria Externa da Certificação de Manutenção da ISO 9001:2008**

**Dia 19 de outubro, em Vitória**



**Treinamento de Direção Defensiva, que aconteceu dia 17 de setembro**



**O consultor realizando a auditoria de qualidade num dos setores da empresa**

## Aniversariantes outubro

	16
	Carlos Humberto Lorenzoni
1	18
Luciano Senmatsu Naka	Clayton de Souza Nogueira
2	20
Júlio César de Oliveira Alves	Heidivar Pancieri
4	21
Francisco A de Almeida Oliveira	Alexandes dos Santos Castro
5	22
Jhosef Rodrigues Reblim	Anderson Curbani
8	23
Ailton Fraga de Melo	Valtair Dias Francisco
11	24
Eduardo Bernardo de Jesus	Anderson Dável de Oliveira
Gelcimar Monteiro	27
14	Luciana dos Santos Azevedo
Cléber Olímpio de Almeida	31
Maria da Penha M Santanna	Marcos Antônio de Souza Baltazar

## Treinamento de segurança: risco biológico

**Temas a serem abordados: importância de se usar o EPI adequado, contaminação, vírus, parasitas e bacilos. Dia 10 de outubro, com início às 8 da manhã, na Estação de Bombeamento de Águas Pluviais situada na Rua Cândido Portinari, no bairro Santa Luíza, em Vitória.**