



## Técnicas

### Maribel Cedro - Cabeleleira

Corte Feminino, Escova, Sobrancelha, Hidratação, Alongamento, Relaxamento, Coloração e Cauterização.



### Plínio Bliveira - Cabeleleiro

Corte Feminino e Masculino, Escova, Sobrancelha, Hidratação, Alongamento, Relaxamento, Coloração e Cauterização.



### Aline Pinheiro - Manicure

Manicure e Pedicure



### Joseane Coutinho - Manicure

Francesinha, Películas de unha, Hidratação e Esfoliação dos pés e mãos.

### Larissa Conceição - Manicure

Manicure e Pedicure



### Elisabeth Sacramento - Esteticista

Limpeza de pele profunda, Banho de Lua comum, Esfoliação Corporal com banho de argila e Massagem Modeladora



### Naiane Correia - Manicure

Manicure e Pedicure

## Caro Associado,

Não deixe de utilizar os benefícios que a sua Associação te proporciona, aproveite para cuidar da sua autoestima com conforto, qualidade e atendimento que você merece, e o melhor, sem sair do seu local de trabalho! Conheça as técnicas dos nossos profissionais e seus horários



## Horários

das 10 às 17 horas

### Maribel Cedro - Cabeleleira

Quartas, Quintas e Sextas

### Plínio Bliveira - Cabeleleiro

Segundas e Terças

### Aline Pinheiro - Manicure

Quartas, Quintas e Sextas

### Joseane Coutinho - Manicure

Terças

### Larissa Conceição - Manicure

Quartas, Quintas e Sextas

### Elisabeth Sacramento - Esteticista

Terças e Quintas

### Naiane Correia - Manicure

Segundas, Quintas e Sextas

### Entenda as dificuldades que podem surgir no início do tratamento e os principais riscos à saúde do dependente do cigarro

No passado, era comum ver propagandas de televisão incentivando o consumo do cigarro. A prática era culturalmente aceita e até vista com bons olhos. No entanto, hoje já são amplamente conhecidos os malefícios provocados pela dependência em todas as esferas da vida. Por que, então, ainda há jovens começando a fumar nos dias de hoje?

O Blog da Saúde conversou com a psicóloga Vera Borges, da Divisão de Controle de Tabagismo do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Na entrevista, ela explica o que ainda motiva os jovens a experimentar o cigarro, como ocorre a dependência no organismo e as causas para o início do tratamento ser acompanhado por sintomas desconfortáveis, como nervosismo, ansiedade e ganho de peso.

O mais importante é lembrar que todos esses sintomas são transitórios e que os benefícios adquiridos por quem abandona o tabaco são bem mais relevantes. Por isso, Vera lança um desafio: "Todo mundo diz que parar de fumar é muito difícil, mas nós temos recursos para ajudar. A proposta que eu faço é para que as pessoas se deem essa chance, experimentem um ou dois dias sem fumar e vejam os ganhos imediatos que ela tem. Se ela estender isso para a vida dela de uma maneira mais ampla, vai ter a noção dos benefícios que terá", afirma.

"Faço a sugestão de que as pessoas experimentem essa liberdade de viver sem fumar", acrescenta a psicóloga. Confira a entrevista:

Blog da Saúde: A nicotina é a única substância do cigarro que faz mal?

Vera Borges: O cigarro tem na composição cerca de 4.700 substâncias que trazem prejuízos à saúde. A nicotina é a substância de maior destaque porque é ela que provoca uma dependência química como a de outras drogas, e acaba expondo a pessoa às outras substâncias, como monóxido de

carbono e alcatrão. O alcatrão, por exemplo, que se forma no momento da combustão, tem em sua composição substâncias responsáveis por provocar vários tipos de câncer. Já o monóxido de carbono dificulta a chegada de oxigênio para os tecidos e órgãos do corpo, comprometendo a atividade normal e podendo causar doença coronariana, como infarto do miocárdio, dentre outras. Enfim, há um desdobramento de várias doenças a partir das substâncias contidas na composição do cigarro.

Por que a nicotina vicia?

No sistema nervoso, temos uma área descrita como "sistema de recompensa" porque tem relação direta com nossa atenção, motivação, recompensa e prazer. A nicotina, por ser uma substância psicoativa, irá atuar nessa região estimulando a liberação de neurotransmissores, como a dopamina, responsável pela sensação de bem estar, relaxamento, o que faz com que, inicialmente, quem começa a fumar recorra ao tabaco para reproduzir essa sensação. Após a tragada do cigarro, a nicotina atinge o cérebro, e tem início a estimulação de substâncias que, com o reforço aumentado e constante, levará a um quadro de dependência química.

#FAQMS | Perguntas e Respostas sobre tabagismo

Quais são as principais doenças causadas pelo cigarro?

Os agentes nocivos encontrados no fumo comprometem a defesa do organismo e acabam por produzir aproximadamente 55 doenças relacionadas ao tabagismo, que podem diminuir, em média, até 10 anos da vida de um fumante. O tabagismo é responsável por 30% de todas as mortes por câncer, por 85% dos cânceres de pulmão, e por doenças respiratórias, infartos e acidente vascular cerebral. Importante também destacar que o tabagismo aumenta o risco de doenças não só nos fumantes ativos, como também nos fumantes passivos.

**LEIA MAIS EM:** <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/52649-e-possivel-parar-de-fumar>

## Aniversariantes da Semana

15/07 - Silvana Castro Fahel da Silva

16/07 - Adriana Lúcia Prazeres de Azevedo Borba

16/07 - Márcia Souza Rocha

16/07 - Nilsadete Santos Nunes

17/07 - Rosana Maria Andrade Machado

17/07 - Valter de Freitas Gomes Junior

18/07 - Ana Cristina Montalvão Campos

20/07 - Cristina Furtado da Conceição

20/07 - Márcia Silveira Dias

20/07 - Felipe Azeredo

21/07 - Gicelia Maria Alencar Liborio

