



SERVIÇO MÉDICO TJAP

31/05/2012

## DIA MUNDIAL SEM TABACO

### **Cigarro não combina com a saúde do planeta. Nem com a sua.**

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina. Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, heroína, álcool, com uma diferença: chega ao cérebro em apenas 7 a 19 segundos. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades tendem a ser menores a cada dia.

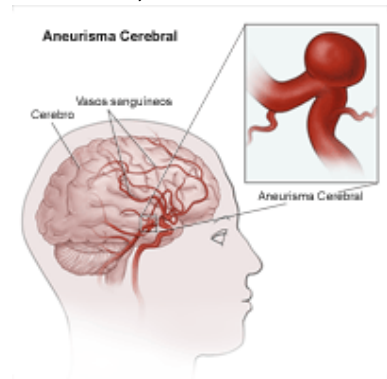


#### MALEFÍCIOS DO TABAGISMO

a) O tabagismo é diretamente responsável por 30% das mortes por câncer, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença coronariana, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica e 25% das mortes por doença cerebrovascular.

Outras doenças que também estão relacionadas ao uso do cigarro são:

Aneurisma arterial;



Trombose vascular;

Úlcera do aparelho digestivo;



Infecções respiratórias;



E impotência sexual no homem.

## Cigarro em Números

As estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes apresentam um risco

- **10** vezes maior de adoecer de **câncer** de pulmão
- **5** vezes maior de sofrer **infarto**
- **5** vezes maior de sofrer de **bronquite** crônica e **enfisema** pulmonar;
- **2** vezes maior de sofrer **derrame** cerebral

- A OMS diz que **1.200.000.000** pessoas são fumantes, onde 200 milhões são mulheres;
- São contabilizadas **4.900.000** mortes por ano, são cerca de 10.000 mortes por dia.
- No Brasil, estima-se que cerca de **200.000** mortes/ano são decorrentes do tabagismo (OPAS, 2002).



Diante desses números a melhor escolha é parar de fumar, eis alguns bons motivos: Se parar de fumar agora...

- após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor;
- após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora;
- após 20 minutos sua pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal;
- após 2 horas não há mais nicotina no seu sangue;
- após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- após 10 anos o risco de sofrer infarto do coração será igual ao de quem nunca fumou, e o risco de desenvolver câncer de pulmão cai à metade.

- após 20 anos o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

Quanto mais cedo você **PARAR DE FUMAR** menor o risco de adoecer. Quem **NÃO** fuma aproveita **MAIS** a vida!

### Tabagismo passivo

Define-se tabagismo passivo como a inalação da fumaça de derivados do tabaco (cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo e outros produtores de fumaça) por indivíduos não-fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados. A fumaça dos derivados do tabaco em ambientes fechados é denominada poluição tabagística ambiental (PTA) e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), torna-se ainda mais grave em ambientes fechados. O tabagismo passivo é a 3ª maior causa de **morte** evitável no mundo, subseqüente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool (IARC, 1987; Surgeon General, 1986; Glantz, 1995).



## DIA MUNDIAL SEM TABACO

Outras **DESVANTAGENS** em ser fumante

Os fumantes adoecem com uma frequência duas vezes maior que os não fumantes. Têm menor resistência física, menos fôlego e pior desempenho nos esportes e na vida sexual do que os não fumantes. Além disso envelhecem mais rapidamente e apresentam um aspecto físico menos atraente, pois ficam com os dentes amarelados, pele enrugada e impregnada pelo odor do fumo.

**Avanços na Atualidade:**

**Lei nº 9.294** de 15 de julho de 1996: **Proíbe** o uso de cigarro ou outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco, em recinto coletivo, privado ou público.



Fonte:

[www.inca.gov.br/tabagismo](http://www.inca.gov.br/tabagismo)

