

# **TABAGISMO**

---

O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina. A organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que o tabagismo deve ser considerado uma epidemia generalizada, e como tal precisa ser combatido.

É considerado **FUMANTE PASSIVO** a pessoa que está exposta a inalação da fumaça de derivados do tabaco, tais como cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo, narguilé e outros produtores de fumaça, por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados respirando as mesmas substâncias tóxicas que o fumante inala.



## **APRESENTO-LHES O “CIGARRO”:**

A fumaça do cigarro é uma mistura de aproximadamente 4.720 substâncias tóxicas diferentes que constituem-se de duas fases fundamentais: a particulada e a gasosa. A fase gasosa é composta, entre outros por monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína. A fase particulada contém nicotina e alcatrão.

- **Nicotina:** causa dependência, causa vasoconstrição, acelera a frequência cardíaca, causa hipertensão. Além disso, pode causar úlcera gástrica e enfisema pulmonar.
- **Alcatrão:** é um composto de mais de 40 substâncias comprovadamente cancerígenas. Entre elas, o arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, resíduos de agrotóxicos, substâncias radioativas, como o Polônio 210, acetona, naftalina e até fósforo P4/P6, substâncias usadas em veneno para matar rato.

- **Monóxido de carbono:** dificulta a oxigenação do sangue, privando alguns órgãos do oxigênio e causando doenças como a aterosclerose.

A fumaça que sai da ponta do cigarro e se espalha no ambiente, contém em média três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala. A exposição involuntária à fumaça do tabaco pode acarretar desde reações alérgicas até câncer.

## DOENÇAS CAUSADAS PELO USO DE TABACO

---

O tabagismo causa cerca de 50 doenças. Tais como:

- ☒ Hipertensão arterial
- ☒ Infarto
- ☒ AVC
- ☒ Câncer de laringe
- ☒ Câncer de esôfago
- ☒ Câncer de boca
- ☒ Câncer de pulmão
- ☒ Câncer de estômago
- ☒ Doenças pulmonares
- ☒ Impotência sexual

## SÓ OS FUMANTES NÃO ACREDITAM QUE SÃO:

- ☒ Nove mortes por hora;
- ☒ 80 mil por ano;
- ☒ 90% dos casos de câncer de pulmão;
- ☒ 80% dos enfisemas pulmonares;
- ☒ 25% dos infartos de miocárdio;
- ☒ 40% dos derrames cerebrais;
- ☒ 10 milhões de pessoas vão morrer nos próximos 30 anos, nas Américas;



- ☒ Quatro milhões morrem por ano.

## **BENEFÍCIOS DE ABANDONAR O CIGARRO**

**Sabes quais são os benefícios de deixar de fumar?**

**ÀS 12 HORAS**  
O nível de monóxido de carbono no sangue reduz até o valor normal.

**EM 1 ANO**  
Reduz-se o risco de insuficiência cardíaca.

**AOS 10 ANOS**  
O risco de morrer de cancro de pulmão é 50% menor em relação a um fumador.

**DAS 2 SEMANAS AOS 3 MESES**  
A circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta.

**AOS 5 ANOS**  
O risco de cancro da boca, garganta, esófago e bexiga reduz-se a metade.

**AOS 15 ANOS**  
O risco de enfarto iguala-se ao de uma pessoa que não fuma.



**NutriTienda®**

## **FONTES**

- Tabagismo: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/tabagismo.htm>
- Tabagismo:  
[http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes\\_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo/tabagismo-passivo](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo/tabagismo-passivo)

