



O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE  
**TABAGISMO**







O tabagismo é conhecido como uma doença, que causa dependência física, psicológica e comportamental, semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como, álcool, cocaína e heroína. A dependência ocorre pela presença de uma substância psicoativa – **a nicotina** – nos produtos à base de tabaco.

### **UM GRAVE PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA**

É fator causal de quase 50 diferentes doenças incapacitantes e fatais. Responde por 45% das mortes por infarto do miocárdio, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema), 25% das mortes por doença cérebro-vascular (derrames) e 30% das mortes por câncer e, ainda, 90% dos casos de câncer de pulmão ocorrem em fumantes.

Desencadeia e agrava condições como a hipertensão e diabetes. Também, aumenta o risco das pessoas desenvolverem e morrerem por tuberculose.





Mata 5 milhões de pessoas anualmente no mundo. No Brasil, são 200 mil mortes anuais. Se a atual tendência de consumo se mantiver, em 2020 serão 10 milhões de mortes por ano e 70% delas acontecerão em países em desenvolvimento.

É mais do que a soma das mortes por alcoolismo, AIDS, acidentes de trânsito, homicídios e suicídios juntos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o tabagismo como uma doença crônica, epidêmica, transmitida através da propaganda e da publicidade, tendo, como vetor, a poderosa indústria do tabaco.





## **DEPENDÊNCIA FÍSICA**

O organismo da pessoa que fuma fica acostumado a receber diariamente uma quantidade de nicotina. Quando ela deixa de fumar, o organismo sente a ausência dessa substância. A essa fase dá-se o nome de síndrome de abstinência, quando pode ocorrer ansiedade, irritabilidade, inquietação, dificuldade de concentração, tristeza, dor de cabeça, tontura, alteração do sono e no ritmo intestinal.

## **DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL**

O fumante faz do cigarro o seu “**AMIGÃO**”. Muitas vezes, o cigarro serve como uma bengala, um amortecedor ou modulador para as emoções, sejam elas desagradáveis ou não. Então, o (a) fumante acaba utilizando o cigarro para lidar com estresse, solidão, para relaxar e até mesmo comemorar.

## **DEPENDÊNCIA COMPORTAMENTAL OU DE HÁBITO**

O fumante cria rotinas para fumar, faz associações com determinadas atividades e hábitos, tais como:

- Dirigir e fumar;
- Falar ao telefone e fumar;
- Ir ao banheiro e fumar;
- Tomar cafezinho, fazer refeições e fumar;
- Fumar antes de dormir.



## ALGUNS COMPOSTOS DO CIGARRO

Quando você fuma, inala cerca de 4.000 substâncias químicas.



É o suficiente para deixá-lo muito doente.



A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, entre elas; monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína e, também, 43 substâncias cancerígenas, sendo as principais:

- Arsênio
- Níquel
- Benzopireno
- Cádmiio
- Chumbo
- Resíduos de agrotóxicos
- Substâncias radioativas

O uso do cigarro aumenta os batimentos cardíacos, a pressão arterial e a frequência respiratória podendo causar doenças como, por exemplo; hipertensão arterial, tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual em homens, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose e catarata entre outras doenças.

### **TABAGISMO E GRAVIDEZ**

A mulher que fuma durante a gestação corre o risco de abortar, ter hemorragia e parto prematuro. Os recém-nascidos de mães fumantes têm maiores chances de nascerem com baixo peso e com problemas respiratórios.





O Ministério da Saúde adverte:

**CRANÇAS QUE CONVIVEM COM FUMANTES TÊM MAIS ASMA, PNEUMONIA, SINUSITE E ALERGIA.**

O Ministério da Saúde adverte:

**FUMAR CAUSA ABORTO ESPONTÂNEO.**

O Ministério da Saúde adverte:

**ELE É UMA VÍTIMA DO TABACO. FUMAR CAUSA DOENÇA VASCULAR QUE PODE LEVAR A AMPUTAÇÃO.**

Discos Para de Fumar 0800 703 7033

Discos Para de Fumar 0800 703 7033

Discos Para de Fumar 0800 703 7033

O Ministério da Saúde adverte:

**FUMAR CAUSA CÂNCER DE BOCA E PERDA DOS DENTES.**



O Ministério da Saúde adverte:

**EM GESTANTES, FUMAR PROVOCA PARTOS PREMATUROS E O NASCIMENTO DE CRIANÇAS COM PESO ABAIXO DO NORMAL.**



Durante a amamentação, o cigarro não deve ser usado pelas mães, pois as substâncias tóxicas contidas no mesmo são transmitidas para o bebê através do leite materno. As estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes apresentam riscos:

- 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.

### **E QUEM NÃO FUMA?**

Os poluentes do cigarro dispersam-se pelo ambiente, fazendo com que os não fumantes inalem também, as substâncias tóxicas: são os chamados **fumantes passivos**.

As crianças fumantes passivas apresentam uma grande chance de contrair doenças como pneumonia, conjuntivite, bronquite aguda, bronquiolite, broncopneumonia, síndrome da morte súbita na infância, infecção do ouvido médio e exacerbação de crise de asma.





A separação entre fumantes e não fumantes dentro do mesmo espaço aéreo não eliminam os sérios efeitos que o fumo passivo causa para a saúde, pois a tecnologia de ventilação é incapaz de remover todos os elementos prejudiciais da fumaça do tabaco.

### **O QUE ACONTECE DE BOM SE VOCÊ PARAR DE FUMAR?**

Melhora o olfato, o paladar, o hálito e o desempenho orgânico. Reduz o risco de câncer, de doenças cardiovasculares e respiratórias e os gastos com a saúde em geral.

Possibilita o melhor direcionamento do dinheiro, que antes se gastava com o cigarro.

### **E SE VOCÊ PARAR DE FUMAR AGORA...**

- após 20 minutos, sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- após 2 horas, não há mais nicotina circulando no seu sangue;
- após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- após 2 dias, seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a melhor a comida;
- após 3 semanas, a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora;
- após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade;





- entre 5 e 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual aos das pessoas que nunca fumaram;
- após 20 anos, o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

## **DANDO OS PRIMEIROS PASSOS PARA SER UM NÃO FUMANTE**

O primeiro passo é escolher uma data para ser o primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Você pode escolher duas formas para parar de fumar:

**a parada imediata ou a parada gradual;**

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, tais como: dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas caracterizam a síndrome de abstinência da nicotina, porém não acontecem com todos os fumantes que param de fumar. Quando acontecem, tendem a desaparecer em uma a duas semanas.

Alguns dos sintomas, como dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo sem as 4.720 substâncias da fumaça do cigarro.





O sintoma mais intenso e mais difícil de lidar é a chamada “fissura” (grande vontade em fumar). É importante saber que a “fissura” geralmente não dura mais que 5 minutos e tende a ficar mais tempo que os outros sintomas. Porém, ela vai reduzindo gradativamente a sua intensidade e aumentando o intervalo entre um episódio e outro.

## RECAÍDA

Parar de usar uma droga é um processo diferente para cada um (a). Poucas pessoas conseguem parar de fumar na primeira vez que tentam. É preciso ter persistência para alcançar este obje-



tivo. Assim, quem tenta e cai não deve se sentir culpado(a), fraco(a) ou sem força de vontade. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você... até conseguir. Muitos(as) fumantes que deixaram de fumar fizeram, em média, de 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.

- **Medo de engordar:** se a fome aumentar, não se assuste. É normal um ganho de peso, pois seu paladar vai



melhorando e o metabolismo se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que o de costume. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos naturais e de baixa caloria, frutas, verduras, legumes etc. Atividade física também ajuda no controle do peso. Beba sempre muito líquido, de preferência água sucos naturais.



### **ALGUMAS DICAS**

- Evite ficar próximo a cigarros e cinzeiros;
- Fuja da rotina;
- Beba muita água, especialmente quando tiver vontade de fumar;

- Evite bebidas alcoólicas ou café nas primeiras semanas, principalmente se estavam associados ao ato de fumar;
- Escove os dentes imediatamente após as refeições;
- Faça exercícios, caminhe, respire fundo. Isso o ajudará a relaxar e também evita o ganho de peso;
- Acima de tudo, tente identificar quais as situações de risco para você voltar a fumar, ocasiões nas quais sabe que vai lembrar-se do cigarro. Procure se preparar para elas e pensar em estratégias para driblar a tentação.

### **SE NECESSÁRIO, PROCURE AJUDA**

Caso não consiga parar de fumar sozinho, procure tratamento especializado, que poderá ser na rede do SUS.





O SUS oferece tratamento gratuito, que combina assistência médica (medicamentos específicos que atuam sobre a vontade de fumar) e psicológica (terapia cognitivo comportamental, com foco na cessação do tabagismo) e vêm se mostrando muito úteis para auxiliar o fumante no processo de abandono do cigarro.

## **SE VOCÊ FUMA, AVALIE SEU GRAU DE DEPENDÊNCIA FÍSICA ATRAVÉS DO TESTE DE FAGERSTROM.**

### **1. Quanto tempo após acordar você fuma o seu primeiro cigarro? \_\_\_\_\_ ( )**

Dentro de 5 minutos = 3 pontos

Entre 6-30 minutos = 2

Entre 31-60 minutos = 1

Após 60 minutos = 0

### **2. Você acha difícil não fumar em lugares proibidos, como igrejas, bibliotecas, cinemas, ônibus etc.? \_\_\_\_\_ ( )**

Sim = 1

Não = 2

### **3. Qual cigarro do dia traz mais satisfação? \_\_\_\_\_ ( )**

O primeiro da manhã = 1

Outros = 0





**4. Quantos cigarros você fuma por dia? \_\_\_\_\_ ( )**

Menos de 10 = 0

De 11 a 20 = 1

De 21 a 30 = 2

Mais de 31 = 3

**5. Você fuma mais frequentemente pela manhã? \_\_\_\_\_ ( )**

Sim = 1

Não = 0

**6. Você fuma, mesmo doente, quando precisa ficar de cama a maior parte do tempo? \_\_\_\_\_ ( )**

Sim = 1

Não = 0

**Conclusão sobre o grau de dependência:**

0 – 2 pontos = muito baixo

3 – 4 pontos = baixo

5 pontos = médio

6 – 7 pontos = elevado

8 – 10 pontos = muito elevado

Em qualquer nível que você esteja, é possível retornar a uma vida saudável, livre do tabaco, mesmo que tenha o desconforto inicial da síndrome da abstinência à nicotina.

Fonte: Instituto Nacional do Câncer - INCA

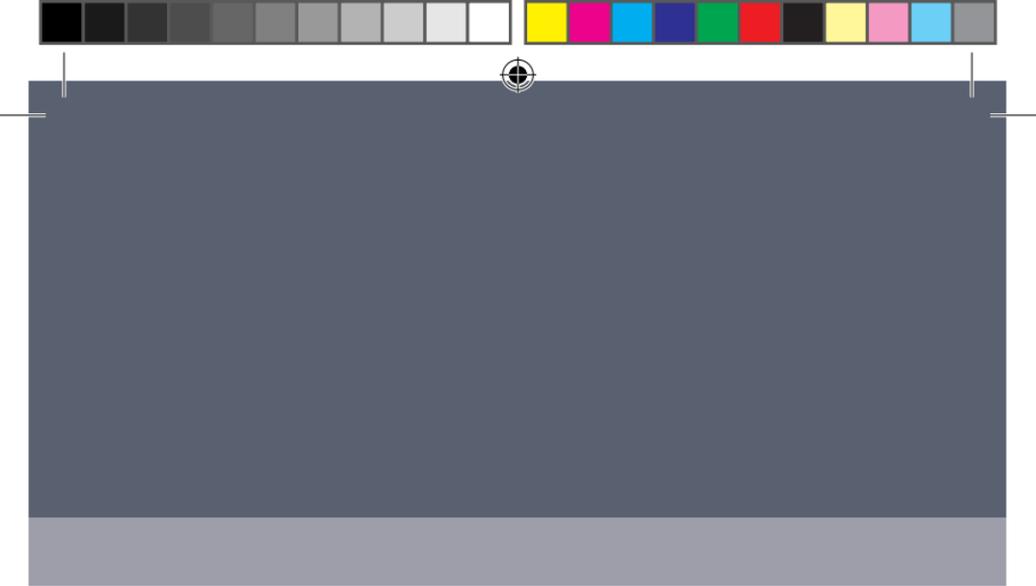


**FUMAR**

**A ESCOLHA É SUA!**



**O CIGARRO CAUSA ENVELHECIMENTO PRECOCE DA PELE**



SECRETARIA DE  
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128, 4º andar, sala 406, Centro, Rio de Janeiro, RJ

CEP: 200.31-142 Tels.: (21) 2333.3879 / 2333.3853

email: [tabagismorj@gmail.com](mailto:tabagismorj@gmail.com) / [dcnt@saude.rj.gov.br](mailto:dcnt@saude.rj.gov.br)