

**29 de agosto**  
**Dia Nacional do Combate ao**  
**Fumo**

Quanto antes você parar de fumar,  
menor o risco de adoecer

 **O TABAGISMO**

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. No Brasil, são 200 mil pessoas mortas por ano e cada morte é precedida de meses de sofrimento, além de um custo alto para a sociedade.

A dependência de nicotina conta com três componentes básicos:

- Dependência física: responsável por sintomas da síndrome de abstinência quando se deixa de fumar
- Dependência psicológica: responsável pela sensação de ter o cigarro um apoio ou um mecanismo de adaptação para lidar com sentimentos de solidão, frustração, com as pressões sociais, etc
- Condicionamento: representado por associações habituais com o fumar (fumar e tomar café, fumar e trabalhar, fumar e dirigir, fumar e consumir bebidas alcoólicas, fumar após as refeições)

**Responsável Técnico:**  
Dr Rauflin Azevedo Calazans  
CRM 31.639  
Especialidade: Psiquiatra



**CRUZ AZUL**  
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci  
CEP 01538-900 - São Paulo - SP  
Tel. 11 3348-4000  
[www.cruzazulsp.com.br](http://www.cruzazulsp.com.br)  
 Cruzazuldesaopaulo



**COMBATE E PREVENÇÃO**  
**AO FUMO**



*Cruz Azul de São Paulo*





## O TABAGISMO

A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênico, amônia, monóxido de carbono (o mesmo que sai do escapamento dos veículos), substâncias cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em altas concentrações.

Lembre-se de que não é apenas o câncer de pulmão, mas vários outros cânceres, além de enfisema, infarto do miocárdio, bronquite crônica, sinusite, derrame cerebral e envelhecimento prematuro da pele, que são também causados ou agravados pelo tabagismo, entre inúmeras outras doenças.

O monóxido de carbono (CO), presente na fumaça do cigarro, não permite que a qualidade adequada de oxigênio alcance os tecidos dos órgãos de seu corpo. Ninguém está imune aos efeitos danosos do monóxido de carbono, que priva o coração do oxigênio necessário ao seu bom funcionamento, levando ao infarto do miocárdio. Na gestante, diminui o oxigênio que chega ao bebê, trazendo problemas ao seu desenvolvimento.

A nicotina, por sua vez, diminui o calibre dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue pelo corpo. Como um estimulante, a nicotina causa aumento da ansiedade em pessoas predispostas. Ela é a substância do cigarro responsável pela dependência química. O alcatrão pode provocar o aparecimento de câncer.

*Fonte: Instituto Nacional do Câncer (INCA)  
Ministério da Saúde*



## FUMO PASSIVO

O tabagismo passivo é a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subsequente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool. O ar poluído contém, em média, três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono, e até cinquenta vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que entra pela boca do fumante depois de passar pelo filtro do cigarro.



## 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 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 comida melhor
- Após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora
- 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 pela metade
- Após 20 anos o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

Comprometa-se com você e com todos aqueles que você ama. Peça ajuda! Ou, pelo menos, ajude quem está tentando parar de fumar com uma palavra de apoio.



## DICAS PARA PARAR DE FUMAR

Deixar de fumar é uma tarefa difícil e que exige muito esforço e dedicação. Portanto, seguem algumas dicas que o ajudarão a parar de fumar:

- Defina uma data para deixar de fumar com vários dias e vá reduzindo aos poucos o número de cigarros
- Diga a familiares e amigos que está tentando parar de fumar, pois muitas vezes ter apoio e alguém disposto a ajudá-lo é meia meta alcançada
- Alguns sintomas de abstinência podem aparecer, como náuseas, dores de cabeça, irritabilidade, ansiedade e outros
- Durante esse processo, é normal que a sua tosse de fumante tenda a piorar
- Viva um dia de cada vez e aproveite os momentos
- O apetite aumenta e a tentação de alimentos gordurosos ou açucarados. Substitua esses alimentos por chiclete sem açúcar e frutas, em vez de comer doces
- Evite café, chás e bebidas alcoólicas. Tome bastante água ao sentir vontade de fumar. Beba, pelo menos, 2 litros de água por dia
- Depois de algumas semanas, vai sentir-se melhor, saborear a sua comida e tossir menos
- Existem medicamentos para parar de fumar que podem aliviar sintomas de abstinência e reduzir a ansiedade, sendo mais eficazes quando monitorados pelo seu médico