

# Tabagismo

O tabagismo é responsável por:

Consequências do tabagismo

Estudo comparativo:  
fumantes x não fumantes

Grávidas fumantes - riscos

Veja as vantagens ao parar de fumar



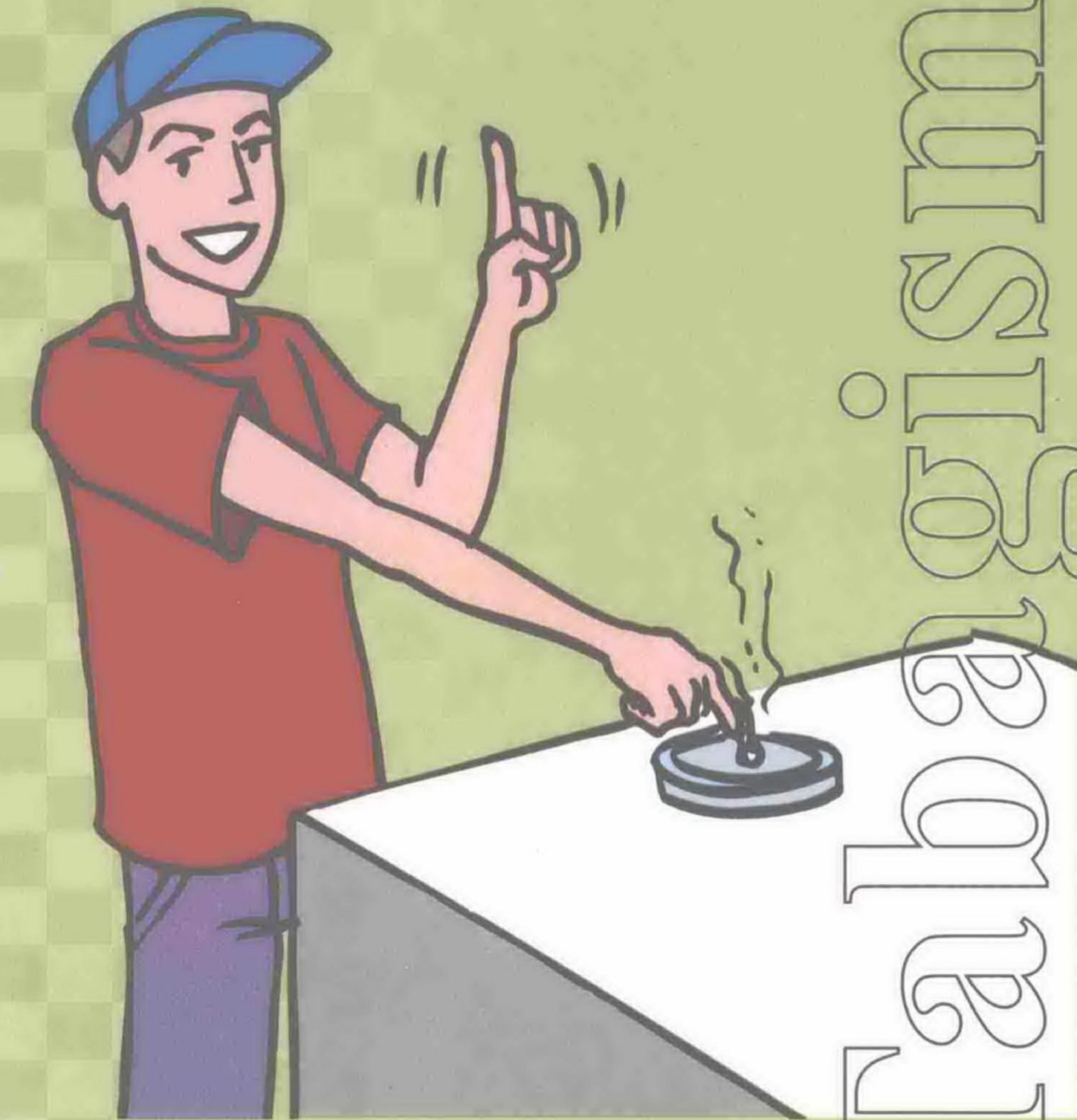
FALE COM A CNT  
0800 782891  
[www.cnt.org.br](http://www.cnt.org.br)

DISQUE SAÚDE  
0800 61 1997  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



Tabagismo

Tabagismo



O tabagismo pode ser definido como o uso abusivo do tabaco, presente em cigarros, que pode provocar intoxicação no organismo. É importante que a pessoa esteja bem informada sobre o vício do cigarro e sobre os males que ele causa à saúde, podendo, assim, julgar e decidir o que é mais importante para manter uma boa qualidade de vida.

#### O tabagismo é responsável por:

- 80 mil mortes por ano no Brasil (10 pessoas por hora);
- 25% das mortes causadas por doença coronariana - angina e infarto do miocárdio;
- 45% das mortes causadas por doença coronariana na faixa etária abaixo dos 60 anos;
- 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos;
- 85% das mortes causadas por bronquite e enfisema;
- 90% dos casos de câncer no pulmão (entre os 10% restantes, 1/3 é de fumantes passivos);
- 30% das mortes decorrentes de outros tipos de câncer (de boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero);
- 25% das doenças vasculares (entre elas derrame cerebral).

#### O vício ainda pode causar:

- Impotência sexual no homem;
- Complicações na gravidez;
- Aneurismas cerebrais;
- Úlcera do aparelho digestivo;
- Infecções respiratórias;
- Trombose vascular.



#### Estudos 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.

Além destes riscos, as mulheres fumantes devem saber que o uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta em 10 vezes o risco de sofrer derrame cerebral e infarto.

#### Grávidas fumantes aumentam o risco de:

- Ter aborto espontâneo em 70%;
- Perder o bebê próximo ou depois do parto em 30%;
- O bebê nascer prematuro em 40%;
- Ter um bebê com baixo peso em 200%.

#### Você sabia?

Existem cerca de 4720 substâncias tóxicas na fumaça do cigarro que trazem riscos à saúde do fumante. Além das mais conhecidas, como nicotina, alcatrão e monóxido de carbono, a fumaça contém também substâncias radioativas, como polônio 210 e cádmio (encontrado em baterias de carros).

#### Não desanime

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis.

Ao parar de fumar você pode se sentir ansioso, com dificuldade de concentração, irritado, ter dores de cabeça e sentir aquela vontade intensa de fumar. Mas tudo isso vai desaparecer, no máximo, em duas semanas!



#### Veja as vantagens ao parar de fumar:

- Após 20 minutos a 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 12 a 24 horas seus pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida;
- Após 3 semanas você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade;
- Após 5 a 10 anos o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.