



**CIEP 165 Brigadeiro Sérgio Carvalho**  
**Disciplina: Educação Física**  
**Professor: Ubirajara Almeida**

## **Tabagismo: Histórico, sintomas, tratamentos e causas**

### **Histórico**

A maioria dos historiadores considera o tabaco como sendo de origem americana, onde foi cultivado pelos indígenas, tanto da América do Sul como do Norte. Uma das hipóteses mais prováveis é a de que a planta teria surgido nos vales orientais dos Andes Bolivianos, difundindo-se pelo território brasileiro através das migrações indígenas, sobretudo Tupi-Guarani.

Em novembro de 1492, os companheiros de Cristóvão Colombo viram pela primeira vez os índios fumarem. Segundo os historiadores, em 1530, plantas de tabaco teriam sido levadas para a Europa e cultivadas pela família real portuguesa por seu aspecto ornamental e por sua função medicinal.

Em 1560, o então Embaixador da França em Portugal, Jean Nicot, ao saber que a planta curava enxaquecas, a enviou para sua rainha, em Paris, Catherine de Medicis, a qual padecia deste mal. A rainha teria iniciado o hábito de pitar, sendo imitada pelos nobres da sua corte, difundindo-se pelos demais países da Europa, o que teria originado o mercado de tabaco em pó, chamado rapé.

Assim, em apenas um século o tabaco passou a ser conhecido e usado no mundo inteiro, expandindo-se de duas maneiras: a primeira, por meio dos marinheiros e soldados, pois o tabaco era um bom passatempo durante os longos períodos das viagens; a segunda, durante as expedições portuguesas que levaram a planta para Portugal e França, difundindo-a para outros países europeus, da África e do oriente.

### **Tabaco no Brasil**

No Brasil, no início do século XVI, os primeiros portugueses a desembarcarem no País já encontraram o cultivo de tabaco em quase todas as tribos indígenas. Para os índios brasileiros, a planta possuía caráter sagrado e origem mítica. Seu uso era, geralmente, limitado a ritos mágico-religiosos, como no evocar dos deuses e nas predições, bem como para fins medicinais, para cura de ferimentos, enxaquecas e dores de estômago, sendo seu uso reservado exclusivamente aos pagés (feiticeiros).

Entre os indígenas, o tabaco era consumido de diferentes maneiras (comido, bebido, mascado, aspirado e fumado), mas o hábito de fumar predominava e esta forma de consumo acabou se difundindo pelo mundo ao longo dos anos.

De planta mágico-religiosa dos índios, o tabaco passou a ser um produto comercial das colônias européias, e mais particularmente, das Antilhas, da Virgínia (a partir de 1612) e do Brasil.

Assim, rapidamente o cultivo e comércio de tabaco no Brasil colonial passou a ter importância destacada, a ponto de já no decorrer do século XVII o seu comércio ter conhecido várias legislações e taxações, passando a figurar entre os principais produtos exportados durante o período do Império.

Esta importância está marcada até os dias atuais no brasão das Armas da República, onde o tabaco e o ramo de café constituem o coroaamento deste símbolo da nacionalidade brasileira.



## **Definição**

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A OMS estima que 40% da população mundial adulta, isto é, 2,8 bilhões de pessoas (entre as quais 200 milhões de mulheres), sejam fumantes. Pesquisas comprovam que aproximadamente 47% de toda a população masculina e 12% da população feminina no mundo fumam. Enquanto nos países em desenvolvimento os fumantes constituem 48% da população masculina e 7% da população feminina, nos países desenvolvidos a participação das mulheres mais do que triplica: 42% dos homens e 24% das mulheres têm o comportamento de fumar.

O total de mortes devido ao uso do tabaco atingiu a cifra de 4,9 milhões de mortes anuais, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia. Caso as atuais tendências de expansão do seu consumo sejam mantidas, esses números aumentarão para 10 milhões de mortes anuais por volta do ano 2030, sendo metade delas em indivíduos em idade produtiva (entre 35 e 69 anos) (WHO, 2003).

O INCA desenvolve papel importante como Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o Programa "Tabaco ou Saúde" na América Latina, cujo objetivo é estimular e apoiar políticas e atividades controle do tabagismo nessa região, e no apoio à elaboração da Convenção para o Controle do Tabaco, idealizada pela OMS para estabelecer padrões de controle do tabagismo em todo o mundo.

## CAUSAS

O tabagismo causa dependência primeiramente devido a nicotina, a substância psicoativa presente na fumaça do cigarro. Além da dependência física causada pela nicotina ainda temos a dependência comportamental que se caracteriza pela rotina associada ao uso do tabaco criada pelo fumante.

Ao ser inalada a nicotina se liga aos receptores nicotínicos cerebrais localizados na região chamada de sistema de recompensa cerebral (SRC) que são ativados liberando a dopamina, neurotransmissor que causa sensações de prazer, satisfação, melhora da atenção, aprendizado, memória. Estes receptores são chamados alfa4beta2.

Os efeitos da nicotina desaparecem ou diminuem após algumas horas de seu consumo e os sintomas desagradáveis - que compõem a Síndrome de Abstinência - surgem, levando ao ciclo da dependência (se fumo me sinto bem, se não fumo me sinto mal). O uso crônico da nicotina leva a uma dessensibilização destes receptores, que por um tempo não respondem à dose de nicotina inalada levando o fumante a aumentar o número de cigarros fumados para atingir o mesmo efeito.



## SINTOMAS

Segundo o Manual Estatístico e Diagnóstico (DSM-IV) da Associação de Psiquiatria Americana (APA) os critérios diagnósticos para Dependência Química se aplicam também ao tabagismo. São eles:

- Esforços para manter o uso diário da substância (nicotina)
- Tolerância, definida por um dos dois aspectos a seguir: uma necessidade de quantidades progressivamente maiores da substância para adquirir o efeito desejado e acentuada redução do efeito com o uso continuado da mesma quantidade de substância
- Abstinência: sintomas que surgem com a súbita interrupção ou acentuada redução do consumo de nicotina: **irritabilidade**,

inquietação, **depressão**, agitação, **insônia**, **ansiedade**, fome, falta de concentração, alteração do humor, queda da frequência cardíaca, aumento do apetite e/ou do peso

- A substância é frequentemente consumida em maiores quantidades ou por um período mais longo do que o pretendido
- Existe um desejo persistente ou esforços mal-sucedidos no sentido de reduzir ou controlar o uso da substância
- Sintomas de abstinência produzem mal-estar clinicamente significativo, fazendo com que importantes atividades sociais, ocupacionais ou recreativas são abandonadas ou reduzidas em virtude do uso da substância e o indivíduo evita contato social ou situações nas quais sabidamente não poderá fumar (viagens longas ou ambientes livres de fumo)
- O uso da substância continua, apesar da consciência de ter um problema físico (doenças cardíacas, pulmonares, câncer, etc.) ou psicológico persistente ou recorrente que tende a ser causado ou exacerbado pela substância.



## TRATAMENTO

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.

### **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.

## Se 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 à metade
- **após 20 anos** o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.



## Não tenha medo...

### 1. Dos sintomas da síndrome de abstinência

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 casos podem chegar a 4 semanas).

Alguns dos sintomas, como **dor de cabeça**, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo sem as 7.000 substâncias da fumaça do cigarro. O sintoma mais intenso, e mais difícil de se 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.

O sintoma mais intenso, e mais difícil de se 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.

### 2. Da recaída

A recaída se caracteriza pelo retorno ao consumo de cigarros após parar de fumar, e não deve ser encarada como fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você... até conseguir.

Muitos fumantes que deixaram de fumar fizeram, em média, de 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.



### 3. 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 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 e sucos naturais. No início, evite café e bebidas alcoólicas, pois eles estimulam a vontade de fumar.

O mais importante é escolher uma data para ser o seu 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.

#### Escolha um método para deixar de fumar

**Método de Parada Imediata:** neste método você marca uma data em que deixará de fumar, independente do número de cigarros fumados diariamente. Quando chegar o dia escolhido, você não deverá ter cigarros, porque essa medida diminuirá os riscos de, diante de uma forte vontade de fumar, você acender o cigarro por tê-lo perto.

**Parada Gradual:** reduzindo o número de cigarros. Por exemplo: Um fumante de 30 cigarros por dia, no primeiro dia fuma os 30 cigarros usuais.

- no segundo, 25
- no terceiro, 20
- no quarto, 15
- no quinto, 10
- no sexto, 5
- O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.



Retardando a hora do primeiro cigarro. Por exemplo: no primeiro dia você começa a fumar às 9 horas.

- no segundo às 11 horas
- no terceiro às 13 horas
- no quarto às 15 horas
- no quinto às 17 horas
- no sexto às 19 horas
- no sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

A estratégia gradual não deve durar mais de duas semanas, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar. O mais importante é marcar uma data para que seja seu primeiro dia de ex-fumante. Lembre-se também que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, cigarrilhas, narguilé, **cigarro eletrônico**, etc) fazem mal à saúde.

Caso não consiga parar de fumar sozinho, procure tratamento especializado, que poderá ser na rede do SUS. Cuidado com métodos para deixar de fumar que podem trazer malefícios à saúde.



### **Cuidado com as armadilhas**

**Nos momentos de estresse:** procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas.

**Sentindo vontade de fumar:** a vontade de fumar ("fissura") não dura mais que cinco minutos. Nesses momentos, para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes, beber água gelada ou comer uma fruta.

Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente que distraia sua atenção.

**Exercício de relaxamento:** é um ótimo recurso saudável para relaxar. Faça a respiração profunda: respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões.  
Relaxamento muscular: estique os braços e pernas até sentir os músculos relaxarem. Esticar o corpo ajuda a relaxar os músculos e diminuir a tensão da vontade de fumar

**Outras fontes de prazer:** O cigarro não é a única fonte de prazer em sua vida, portanto, durante o processo de parada procura incluir ou retomar atividades que sejam prazerosas da sua rotina (artesanato, dança, leitura, jardinagem, yoga, etc).

Proteja-se! Após parar de fumar uma simples tragada pode levar você a uma recaída. Evite o primeiro cigarro e você estará evitando todos os outros!



---

### **Complicações possíveis**

A presença de cerca de 7.000 substâncias presentes na fumaça dos derivados do tabaco, faz com que o tabagismo seja responsável por aproximadamente 50 doenças. Muitos estudos desenvolvidos até o momento evidenciam que o consumo de derivados do tabaco causa quase 50 doenças diferentes.

### **Está comprovado que o tabagismo é responsável por:**

- 200 mil mortes por ano no Brasil (23 pessoas por hora)
- 25% das mortes causadas por doença coronariana - angina e infarto do miocárdio
- 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos
- 85% das mortes causadas por bronquite crônica e enfisema pulmonar (doença pulmonar obstrutiva crônica)
- 90% dos casos de **câncer no pulmão** (entre os 10% restantes, 1/3 é de fumantes passivos)
- 25% das **doenças vasculares** (entre elas, derrame cerebral)
- 30% das mortes decorrentes de outros tipos de câncer (de boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia).





As mais recentes estimativas mundiais sobre câncer, divulgadas pelo GLOBOCAN 2008 , apontam 12,7 milhões de casos novos e 7,6 milhões de óbitos por câncer no mundo. O tipo com maior mortalidade foi o câncer de pulmão (1,3 milhão de mortes).



Ilustração de pulmão saudável e pulmão afetado pelo excesso de tabaco

No Brasil, o câncer de pulmão é o tipo de tumor mais letal e também uma das principais causas de morte no país. Nas estimativas para o ano de 2010, válidas também para o ano de 2011, são esperados 28 mil novos casos de câncer de pulmão , sendo 18 mil homens e 10 mil mulheres. Ao final do século XX, o câncer de pulmão se tornou uma das principais causas de morte evitável.

O consumo de tabaco é o mais importante fator de risco para o desenvolvimento de câncer de pulmão. Comparados com os não fumantes, os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais risco de desenvolver **câncer de pulmão**. Outros tipos de câncer têm como fator de risco o tabaco, como os de cabeça e pescoço (câncer da cavidade oral, **câncer de faringe** e **câncer de laringe**), **câncer de mama**, **câncer de bexiga**, **câncer de estômago** e **câncer de esôfago**.

Em geral, as taxas de incidência em um determinado país refletem seu consumo de cigarros. (Estimativa/2010 - Incidência de Câncer no Brasil - Inca - Ministério da Saúde).

#### **Outras doenças relacionadas ao tabagismo:**

- **hipertensão** arterial
- aneurismas arteriais



- úlcera do aparelho digestivo
- infecções respiratórias
- trombose vascular
- **osteoporose**
- catarata
- **impotência sexual** no homem
- infertilidade na mulher
- menopausa precoce
- complicações na gravidez.

### **Perguntas frequentes**

#### **Por que cigarros, charutos, cachimbo, fumo de rolo e rapé fazem mal à saúde?**

Todos esses derivados do tabaco, que podem ser usados nas formas de inalação (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha), aspiração (rapé) e mastigação (fumo-de-rolo), são nocivos à saúde. No período de consumo destes produtos são introduzidas no organismo mais de 7.000 substâncias tóxicas, incluindo nicotina (responsável pela dependência química), monóxido de carbono (o mesmo gás venenoso que sai do escapamento de automóveis) e alcatrão, que é constituído por aproximadamente 70 substâncias pré-cancerígenas, como agrotóxicos e substâncias radioativas (que causam câncer).

#### **Quais os derivados do tabaco mais agressivos à saúde e como agem?**

A fumaça do cigarro possui uma fase gasosa e uma particulada. A fase gasosa é composta por monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, entre outras substâncias. Algumas produzem irritação nos olhos, nariz, garganta e levam à paralisia dos movimentos dos cílios dos brônquios. A fase particulada contém nicotina e alcatrão, que concentra 48 substâncias cancerígenas, entre elas arsênico, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, além de resíduos de agrotóxicos aplicados nos produtos agrícolas e substâncias radioativas.

#### **Como o cigarro atua quimicamente no organismo?**

A fumaça do tabaco, durante a tragada, é inalada para os pulmões, distribuindo-se para o sistema circulatório e chegando rapidamente ao cérebro, entre 7 e 9 segundos. Além disso, o fluxo sanguíneo capilar pulmonar é rápido, e todo o volume de sangue do corpo percorre os pulmões em um minuto. Dessa forma, as substâncias inaladas pelos pulmões espalham-se pelo



organismo com uma velocidade quase igual a de substâncias introduzidas por uma injeção intravenosa.

### **O que causa a dependência do cigarro?**

A nicotina, que é encontrada em todos os derivados do tabaco (charuto, cachimbo, cigarro de palha, etc) é a droga que causa dependência. Esta substância é psicoativa, isto é, produz a sensação de prazer, o que pode induzir ao abuso e à dependência. Por ter características complexas, a dependência à nicotina é incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde - CID 10ª revisão. Ao ser ingerida, produz alterações no Sistema Nervoso Central, modificando assim o estado emocional e comportamental dos indivíduos, da mesma forma como ocorre com a cocaína, heroína e álcool.

Depois que a nicotina atinge o cérebro, entre 7 a 9 segundos, libera várias substâncias (neurotransmissores) que são responsáveis por estimular a sensação de prazer (núcleo accubens), explicando-se assim as boas sensações que o fumante tem ao fumar. Com a ingestão contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o mesmo nível de satisfação que tinha no início.

Esse efeito é chamado de tolerância à droga. Com o passar do tempo, o fumante passa a ter necessidade de consumir cada vez mais cigarros. De tal forma que, a quantidade média de cigarros fumados na adolescência, nove por dia, na idade adulta passa a ser de 20 cigarros por dia. Com a dependência, cresce também o risco de se contrair doenças debilitantes, que podem levar à invalidez e à morte.

### **Por que as pessoas começam e continuam a fumar?**

Em decorrência da publicidade ser dirigida principalmente aos jovens e fornecer uma falsa imagem de que fumar está associado ao bom desempenho sexual e esportivo, ao sucesso, à beleza, à independência e à liberdade. A maioria dos fumantes torna-se dependente da nicotina antes dos 19 anos de idade. Conscientes de que a nicotina gera dependência, os fabricantes de cigarros gastam milhões de dólares em publicidade dirigidas aos jovens. Apesar da lei de restrição da propaganda de produtos derivados do tabaco, sancionada no Brasil em dezembro de 2000, as falsas imagens continuam influenciando fortemente no comportamento de jovens e adultos.



### **Quais são as doenças causadas pelo uso do cigarro?**

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. Estima-se que, no Brasil, a cada ano, 200 mil pessoas morram precocemente devido às doenças causadas pelo tabagismo, número que não pára de aumentar.

### **Existem 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, mau hálito, pele enrugada e impregnada pelo odor do fumo.

### **Quais são os riscos para a mulher grávida?**

A mulher grávida que fuma, além de correr o risco de abortar, tem uma maior chance de ter filho de baixo peso, menor tamanho e com defeitos congênitos. Os filhos de fumantes adoecem duas vezes mais do que os filhos de não fumantes.

### **E os não fumantes, como ficam nessa história?**

Basta manter um cigarro aceso para poluir um ambiente com as substâncias tóxicas da fumaça do cigarro. As pessoas passam 80% do seu tempo em ambientes fechados. Ao fim do dia, em um ambiente poluído, os não fumantes podem ter respirado o equivalente a 10 cigarros. Fumar em ambientes fechados prejudica as pessoas com quem o fumante convive: filhos, cônjuge, amigos e colegas de trabalho. Ao respirar a fumaça do cigarro, os não fumantes correm o risco de ter as mesmas doenças que o fumante.



### **Quais os danos ao meio ambiente?**

Florestas inteiras são devastadas para alimentar os fornos à lenha que secam as folhas do fumo antes de serem industrializadas. Para cada 300 cigarros produzidos uma árvore é queimada. Portanto, o fumante de um maço de cigarros por dia sacrifica uma árvore a cada 15 dias. Para a obtenção de safras cada vez melhores, os plantadores de fumo usam agrotóxicos em grande quantidade, causando danos à saúde dos agricultores e ao ecossistema. Além disso, filtros de cigarros atirados em lagos, rios, mares, florestas e jardins demoram 100 anos para se degradarem. Cerca de 25% de todos os incêndios são provocados por pontas de cigarros acesas, o que resulta em destruição e mortes.

### **A produção de fumo gera perdas para o país?**

Segundo o Banco Mundial, o consumo do fumo gera uma perda mundial de 200 bilhões de dólares por ano, representados por:

- sobrecarga do sistema de saúde com tratamento das doenças causadas pelo fumo
- mortes precoces de cidadãos em idade produtiva
- maior índice de aposentadoria precoce
- faltas ao trabalho de 33 a 45% a mais
- menor rendimento no trabalho
- mais gastos com seguros
- mais gastos com limpeza, manutenção de equipamentos e reposição de mobiliários
- maiores perdas com incêndios
- redução da qualidade de vida do fumante e de sua família.

### **O que é tabagismo passivo?**

É a inalação da fumaça de derivados do tabaco por indivíduos não fumantes que convivem com fumantes em ambientes fechados. A poluição decorrente da fumaça dos derivados do tabaco em ambientes fechados é denominada de Poluição Tabagística Ambiental (PTA) e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é a maior responsável pela poluição em ambientes fechados. Hoje estima-se que o tabagismo passivo seja a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subseqüente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool.



## **Como o tabagismo passivo afeta a saúde?**

Os não fumantes que respiram a fumaça do tabaco têm um risco maior de desenvolver doenças relacionadas ao tabagismo. Quanto maior o tempo em que o não fumante fica exposto à poluição tabagística ambiental, maior a chance de adoecer. As crianças, por terem uma frequência respiratória mais elevada, são mais atingidas, sofrendo conseqüências drásticas sobre a sua saúde, incluindo bronquite e pneumonia, desenvolvimento e exacerbação da asma e infecções do ouvido médio.

### **Quais são os riscos para as crianças que convivem com fumantes em ambientes fechados?**

As crianças, especialmente as mais novas, são muito prejudicadas quando expostas à poluição tabagística ambiental, o que ocorre freqüentemente por culpa dos pais. Um estudo da OMS, envolvendo 700 milhões de crianças que vivem com fumantes em casa (cerca de metade das crianças do mundo), mostrou que essas crianças apresentaram um aumento de incidência de pneumonia, bronquite, exacerbação de asma, infecções do ouvido médio, além de uma maior probabilidade de desenvolvimento de doença cardiovascular na idade adulta. Nos casos em que a mãe é fumante, estima-se uma chance maior (70%) para infecções respiratórias e de ouvido médio do que nos casos em que a mãe não é fumante. Esta chance torna-se mais elevada (30%) se o pai é fumante, em crianças de até 1 ano de idade. A chance aumenta mais ainda (50%) caso haja mais de dois fumantes em casa, convivendo com essas crianças. (WHO, World Tobacco Day"s,2001).

### **A ventilação nos ambientes pode eliminar a poluição tabagística ambiental?**

Não. Embora uma boa ventilação possa ajudar a diminuir a irritação nos olhos, nariz e garganta causada pela fumaça, ela não elimina seus componentes tóxicos. Quando áreas de fumantes e de não fumantes compartilham o mesmo sistema de ventilação, a fumaça se dispersa por toda a área, pois circula através das tubulações de sistemas de refrigeração central. Dessa forma, opções defendidas pela indústria, tais como separação de áreas para fumantes e não fumantes em um mesmo ambiente com um mesmo sistema ventilatório, ou mesmo o aumento da troca de ar através de um sistema especial de ventilação, não eliminam a exposição dos não fumantes. As áreas de fumantes (fumódromos) somente podem ajudar a proteger a saúde dos não fumantes quando são completamente isoladas, com sistema de ventilação separado, não



permitindo que o ar poluído circule pelo prédio, e quando os funcionários não precisam passar através dessa área.

### **As imagens e frases de advertência nos maços de cigarros causam impacto?**

Espera-se que as novas advertências nos maços de cigarros reduzam a prevalência de fumantes e previnam a experimentação do produto, especialmente pelos jovens e crianças. Essa medida está inserida em um conjunto de estratégias de promoção da saúde que envolvem ações nos âmbitos educativo, legislativo e econômico, todas elas com o objetivo de reduzir a exposição da população ao tabagismo. Além dessa informação, também constam nos maços de cigarros os teores de nicotina, alcatrão e monóxido de carbono e o telefone do "Disque Pare de Fumar", um serviço de orientação à população para deixar de fumar.

### **Existem números e pesquisas que comprovem que as imagens nos maços diminuem o número de fumantes?**

Sim. As pesquisas feitas sobre esse tipo de imagens nos maços demonstram que elas funcionam. No Brasil, uma pesquisa realizada em abril de 2002 pelo Instituto Data Folha, com 2.216 pessoas maiores de 18 anos em 126 municípios de todo país, revelou que:

- 70% dos entrevistados acreditam que as imagens são eficientes para evitar a iniciação ao tabagismo
- 67% dos fumantes sentiram vontade de abandonar o fumo desde o início da veiculação das novas advertências
- 54% mudaram de idéia sobre os malefícios causados no organismo e estão preocupados com a saúde.

Outra pesquisa, realizada pelo serviço Disque Pare de Fumar, do Ministério da Saúde, no período de março a dezembro de 2002 com 89.305 pessoas, revelou que 62,67% consideram as imagens um ótimo serviço prestado à comunidade. Além disso, durante as comemorações do dia 27 de novembro de 2002 (Dia Nacional de Combate ao Câncer) foi realizada uma pesquisa piloto com 650 pessoas durante uma feira de saúde promovida no município do Rio de Janeiro. O estudo concluiu, dentre outros resultados, que 62% dos entrevistados consideram que as imagens de advertência estimulam as pessoas a deixar de fumar.



### **Qual o papel do Instituto Nacional de Câncer no controle do tabagismo?**

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) é o órgão do Ministério da Saúde responsável pela coordenação da política de controle do câncer e doenças relacionadas ao tabagismo no Brasil. Com esse objetivo e através da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV) o INCA desenvolve estratégias voltadas para socializar as informações sobre o câncer, suas possibilidades de prevenção e estimular mudanças de comportamento na população que, a médio e longo prazos, contribuam para a redução da incidência e mortalidade por câncer e doenças tabaco relacionadas no país.

### **Existe tratamento gratuito para parar de fumar?**

Todo fumante hoje tem direito a atendimento gratuito para deixar de fumar em instituições ligadas ao SUS. Procure os postos de saúde próximos de casa ou do trabalho, e se informe sobre locais e horários de tratamento para tabagismo.

### **Já tentei várias vezes, mas sempre voltei a fumar. Será que um dia conseguirei parar em definitivo?**

Sim, você conseguirá. Sendo o tabagismo uma dependência química, é esperado que a pessoa faça de 3 a 4 tentativas antes de parar definitivamente. A cada tentativa, você vai conhecendo suas maiores dificuldades e aprendendo a controlá-las, sem ter que fumar.

Exemplo: você resolve parar de fumar, e ao estar diante de uma situação de estresse, pensa em fumar um cigarro como solução para se acalmar. Com o tempo você vai aprendendo que, além do cigarro não resolver seus problemas, ele está tirando sua saúde.

### **É mais difícil a mulher parar de fumar do que o homem?**

Homens e mulheres têm formas distintas de lidar com o tabaco. Na mulher o uso de cigarros muitas vezes está associado a mudança de humor, e essa tendência pode criar dificuldades diferenciadas diante da abstinência. O importante é conhecer essas especificidades e poder oferecer o tratamento adequado, para que as chances de sucesso sejam maiores.



Fonte: <http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/tabagismo>  
<http://sinditabaco.com.br/sobre-o-setor/origem-do-tabaco/>

Para aumentar seus conhecimentos sobre Educação Física e desportos, visitem nosso portal



[www.birafitness.com](http://www.birafitness.com)

### **Ubirajara Almeida (Personal Trainer)**

CREF 001574-G/RJ

### **Meus Canais no YouTube**

[www.channel.birafitness.com](http://www.channel.birafitness.com)

[www.business.birafitness.com](http://www.business.birafitness.com)