

**Não fume!  
Essa é a  
regra mais  
importante  
para prevenir  
o câncer e outras  
doenças crônicas.**

## TABAGISMO

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.



[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

Comunicação Social - INCA / 2009

**Câncer: a INFORMAÇÃO  
pode SALVAR VIDAS**



## **Por que produtos como cigarros, charutos e cachimbo fazem mal à saúde?**

No período de consumo destes produtos são introduzidas no organismo mais de 4.700 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 50 substâncias pré-cancerígenas.

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

São mais de 50 doenças relacionadas ao consumo de cigarro. 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, e 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

## **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. Ao respirar a fumaça do cigarro, os não fumantes correm o risco de ter as mesmas doenças que o fumante.

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

As crianças, especialmente as mais novas, são as mais prejudicadas, já que respiram mais rapidamente. Em crianças que vivem com fumantes em casa (cerca de metade das crianças do mundo), há um aumento de incidência de pneumonia, bronquite, exacerbação de asma, além de uma maior probabilidade de desenvolvimento de doença cardiovascular na idade adulta.

## **Quais são os benefícios imediatos de se parar de fumar?**

Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal. Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue do fumante. Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza. De 12 a 24 horas após o último cigarro, os pulmões já funcionam melhor.

## **E depois disso?**

Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já está mais sensível. Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora. Após 1 ano, o risco de morte por infarto já foi reduzido pela metade. E de 5 a 10 anos depois de parar de fumar, o risco de infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.

**Portanto, se você é fumante, pare de fumar. Se convive com alguém que fuma, ajude-o a vencer essa batalha.**