

humanittare 
always efficient

31 DE
MAIO

**DIA MUNDIAL
SEM TABACO**





O Dia Mundial Sem Tabaco – 31 de maio – foi criado em 1987 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo.

Comprometa-se a parar de fumar

Cessação do tabagismo

O tabagismo é uma doença causada pela dependência química da nicotina. Oferecer tratamento aos que desejam parar de fumar é uma importante estratégia de controle do tabagismo.

A pandemia de Covid-19 pode ser um estímulo para o cuidado com a saúde, incluindo a cessação do tabagismo. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar assim como a capacidade pulmonar, deixando a pessoa menos vulnerável a inúmeras doenças, dentre elas, a Covid-19.





MAIS DE 100 RAZÕES PARA PARAR DE FUMAR

A cessação pode ser um desafio, especialmente com o estresse social e econômico adicional advindos da pandemia, mas há muitos motivos para parar. Ao parar de fumar os benefícios à saúde são quase imediatos:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

A OMS listou mais de 100 razões para parar de fumar como forma de mobilizar, motivar, sensibilizar e encorajar os tabagistas a deixarem de fumar. A lista foi organizada por tema e traz vários elementos que reforçam e motivam a cessação do tabagismo.



O tabaco afeta sua aparência imediatamente

- Fumantes têm maior risco de desenvolver quadro grave de Covid-19.
- Tudo cheira mal! Desde a sua pele, suas roupas, seus dedos e toda a casa.
- O tabaco faz com que os dentes amarelem e criem placa dentária em excesso.
- Fumar ou usar de tabaco sem fumaça causa mau hálito.
- O tabaco deixa sua pele enrugada, fazendo você parecer mais velho mais rápido. Fumar envelhece a pele prematuramente ao desgastar as proteínas que dão elasticidade à pele, esgotando a vitamina A e restringindo o fluxo sanguíneo.
- Essas rugas são mais aparentes ao redor dos lábios e dos olhos e o tabaco também torna a pele dura e seca.
- O tabagismo aumenta o risco de desenvolver psoríase, uma doença inflamatória não contagiosa da pele que deixa manchas vermelhas que coçam por todo o corpo.





Quando você usa produtos de tabaco e nicotina, coloca em risco a saúde de seus amigos e familiares – não apenas a sua

- Mais de 1 milhão de pessoas morrem todos os anos devido à exposição ao fumo passivo.
- Não fumantes expostos ao fumo passivo correm o risco de desenvolver câncer de pulmão.
- Os cigarros continuam sendo uma causa importante de incêndios acidentais, causando mortes.
- Os cigarros eletrônicos também expõem os não fumantes à nicotina e outros produtos químicos prejudiciais à saúde.
- A exposição ao fumo passivo pode aumentar o risco de progressão da infecção tuberculosa para a doença ativa.
- A exposição ao fumo passivo está associada ao desenvolvimento de diabetes tipo 2.





É caro - você pode usar seu dinheiro em coisas mais importantes

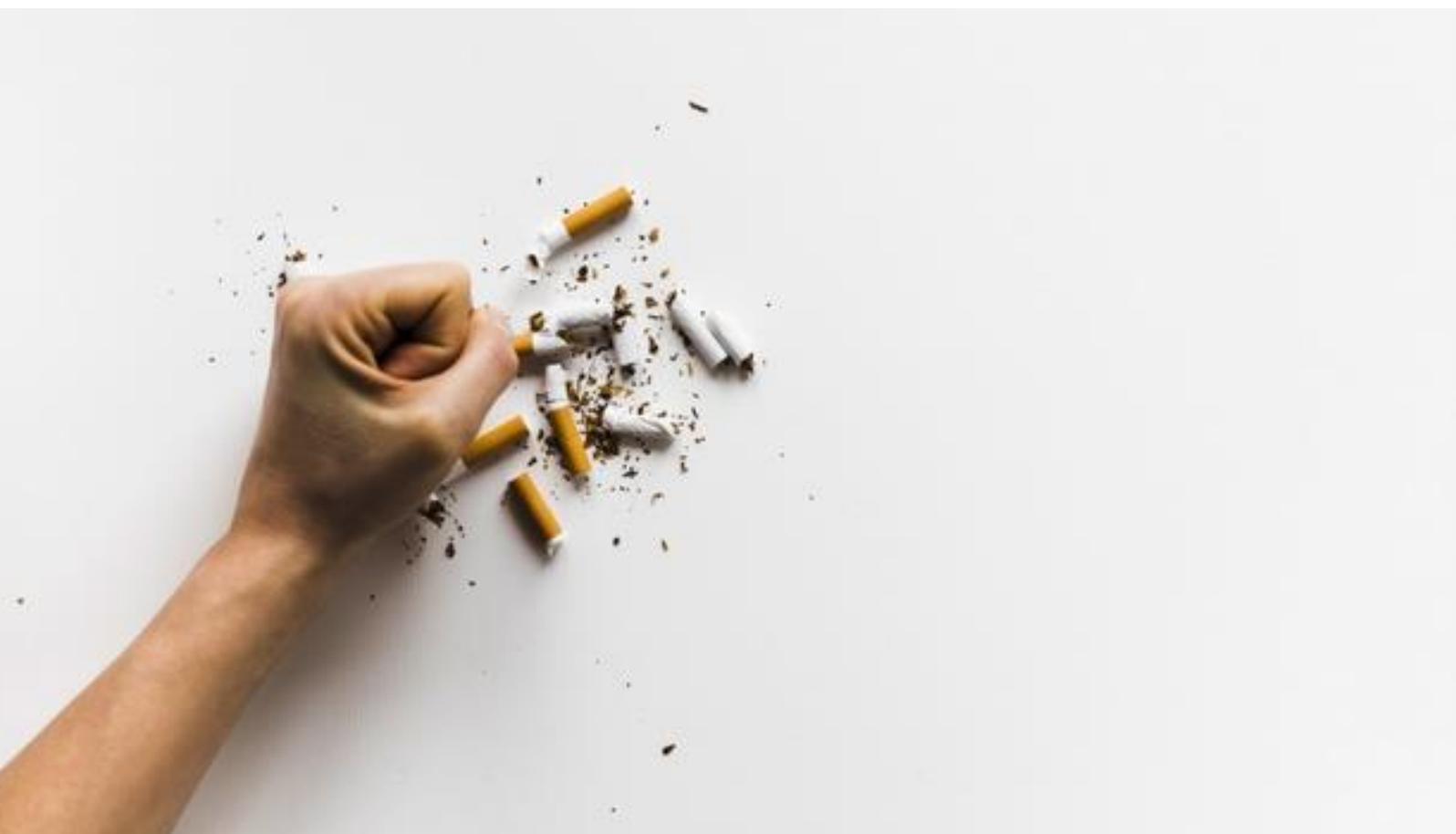
- Um estudo descobriu que os fumantes gastam em média US\$ 1,4 milhão em custos pessoais, incluindo gastos com cigarros, custos médicos e salários mais baixos decorrentes do fumo e da exposição ao fumo passivo.
- O uso do tabaco afeta a saúde e a produtividade dos trabalhadores, tornando-os propensos a perder dias de trabalho.
- O uso do tabaco contribui para a pobreza, desviando os gastos das famílias de necessidades básicas, como alimentação e moradia, para o tabaco.
- O uso do tabaco sobrecarrega a economia global com cerca de US\$ 1,4 trilhão em custos de saúde para o tratamento de doenças causadas pelo tabaco e a perda de capital humano devido a doenças e mortes atribuíveis ao tabaco.





Todas as formas de tabaco são letais

- Todos os anos, 8 milhões de pessoas morrem devido ao tabaco.
- Tabaco mata metade de seus consumidores. O uso de tabaco em qualquer forma rouba sua vida e causa doenças debilitantes. Fumar narguilés é tão prejudicial quanto as demais formas de tabaco.
- Mascar tabaco pode causar câncer de boca, manchas e amarelar os dentes ou até causar sua perda, além de doenças na gengiva.
- A nicotina presente no tabaco sem fumaça é mais facilmente absorvida pelo corpo do que a fumada, aumentando ainda mais a dependência.





O tabaco destrói o seu coração

- Apenas alguns cigarros por dia, o fumo ocasional ou a exposição ao fumo passivo aumentam o risco de doenças cardíacas.
- Fumantes de tabaco têm até duas vezes mais risco de derrame e quatro vezes mais risco de doenças cardíacas.
- A fumaça do tabaco danifica as artérias do coração, causando o acúmulo de placas e o desenvolvimento de coágulos sanguíneos, restringindo o fluxo sanguíneo e levando a ataques cardíacos e derrames.
- O uso de nicotina e outros produtos de tabaco aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

Tabaco causa mais de 20 tipos de câncer

- Fumar e o uso de tabaco sem fumaça causam câncer de boca, lábios, garganta (faringe e laringe) e esôfago.
- A remoção cirúrgica de uma laringe cancerosa pode levar à necessidade de traqueostomia (um orifício no pescoço e na traqueia que permite ao paciente respirar).
- Os fumantes correm um risco significativamente maior de desenvolver leucemia mieloide aguda; câncer nas cavidades nasais e paranasais; câncer colorretal, renal, hepático, de pâncreas, estômago ou ovário; e câncer do trato urinário inferior (incluindo bexiga, ureter e pélvis renal).
- Alguns estudos também demonstraram uma ligação entre o tabagismo e o risco aumentado de câncer de mama, particularmente entre as mulheres que fumam pesado e as que começaram a fumar antes da primeira gravidez.
- Também se sabe que fumar aumenta o risco de câncer do colo do útero em mulheres infectadas com o papilomavírus humano (HPV).



O tabaco polui o ambiente

- Bitucas de cigarro estão entre os resíduos mais descartados em todo o mundo e são o lixo mais comum coletado em praias e margens de fluviais em todo o mundo.
- Há substâncias perigosas identificadas em bitucas de cigarro - incluindo arsênio, chumbo, nicotina e formaldeído. Essas substâncias são lixiviadas dos resíduos do tabaco descartado para o solo e ambientes aquáticos.
- A fumaça do tabaco pode contribuir para os níveis de poluição do ar nas cidades.



- A maioria dos cigarros é acesa com fósforos ou isqueiros a gás. Se, por exemplo, um fósforo de madeira for usado para acender dois cigarros, os seis trilhões de cigarros fumados globalmente a cada ano exigiriam a destruição de cerca de nove milhões de árvores para produzir três trilhões de fósforos.
- Cigarros eletrônicos e produtos de tabaco aquecidos podem conter baterias que requerem descarte especial, bem como substâncias químicas, embalagens e outros materiais não biodegradáveis.



- Atualmente, a maioria dos cartuchos de plástico dos cigarros eletrônicos não é reutilizável ou reciclável - as empresas transnacionais tendem a oferecê-los de forma descartável para aumentar as vendas entre seus consumidores habituais.
- As emissões advindas da produção de tabaco equivalem à mesma quantidade de três milhões de voos transatlânticos.
- A fumaça do tabaco contém três tipos de gases de efeito estufa: dióxido de carbono, metano e óxidos nitrosos e polui ambientes internos e externos.
- Em todo o mundo, aproximadamente 200.000 hectares são destinados à cultura do tabaco a cada ano.
- O desmatamento para o cultivo do tabaco traz muitas consequências ambientais sérias - incluindo perda de biodiversidade, erosão e degradação do solo, poluição das águas e aumento do dióxido de carbono atmosférico.
- O cultivo do tabaco geralmente envolve o uso substancial de produtos químicos – incluindo pesticidas, fertilizantes e reguladores de crescimento. Esses produtos químicos podem escoar e afetar as fontes de água potável.
- Para se produzir 300 cigarros é necessária madeira de uma árvore, apenas para curar a folha de tabaco.

Com 6 trilhões de cigarros fabricados anualmente, cerca de 300 bilhões de maços (com 20 cigarros cada) são feitos. Assumindo que cada embalagem vazia pesa cerca de seis gramas, isso equivale a cerca de 1.800.000 toneladas de resíduos de embalagens, como papel, tinta, celofane, papel alumínio e cola. Os resíduos de caixas e cartões usados para distribuição e embalagem elevam o total anual de resíduos sólidos pós-consumo em pelo menos 2 milhões de toneladas.

Referências:

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *More than 100 reasons to quit tobacco*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-to...> Acesso em: 28 Maio 2021.

Programa Nacional de Controle do Tabagismo | INCA - Instituto Nacional de Câncer

humanittare 
always efficient