

## COMPOSTOS DO CIGARRO



- Gases tóxicos
- **Substâncias cancerígenas**
- Metal tóxico
- **Metais cancerígenos**
- Gases cancerígenos

# TABAGISMO

## QUAL A IMPORTÂNCIA DO TABAGISMO?

- O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável no mundo.
- Estima-se que um terço da população mundial adulta, isto é, cerca de 1 bilhão e 200 milhões de pessoas, sejam fumantes.

## COMO SURGE A DEPENDÊNCIA DO CIGARRO?

- A dependência química acontece pela nicotina, apesar das 4700 substâncias presentes no cigarro.
- A nicotina gera uma alteração química cerebral fazendo com que o fumante sinta falta do cigarro (vício químico).
- Além da questão química, existe a questão comportamental (hábito).
- O cigarro passa a fazer parte da vida do fumante, por exemplo, após cafezinho, em frente ao computador ou numa conversa ao telefone.

## QUAIS SÃO AS DOENÇAS QUE O TABAGISMO CAUSA?

- O cigarro é a maior causa de morte evitável no mundo. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o fumo é fator causal de 50 doenças diferentes, destacando-se as cardiovasculares, câncer e DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica).
- Dados Estatísticos: 45% das mortes por infarto do miocárdio, 85% das mortes por DPOC, 25% das mortes por doença cardiovascular e 30% das mortes por câncer podem ser atribuídas ao cigarro.
- Cerca de 90% dos casos de câncer do pulmão têm correlação com o tabagismo.

### CÂNCER

### DEFESAS NATURAIS DIMINUÍDAS

### LESÕES NO FETO EM GRÁVIDAS

### DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

### DPOC

### DOENÇAS CIRCULATÓRIAS

### ÚLCERAS DE ESTÔMAGO

### DOENÇAS CARDÍACAS





### **PARAR DE FUMAR É FÁCIL?**

Não! Não é fácil parar de fumar, mas atualmente tal atitude pode ser menos sofrida do que no passado. Apenas 5% das tentativas de cessação do tabagismo, sem acompanhamento médico, tem sucesso.

### **COMO PARAR DE FUMAR?**

- Procure um médico, faça uma avaliação e verifique qual o melhor tratamento para você!
- Ele será capaz de orientá-lo com medidas de mudanças de comportamento para diminuir a vontade de fumar e indicar o melhor tratamento medicamentoso quando houver indicação.
- Além disso, após parar de fumar, o médico pode auxiliar para prevenir as recaídas e diminuir as chances de você voltar a fumar.

### **EXISTE MEDICAMENTO PARA PARAR DE FUMAR?**

Sim! Hoje existem medicamentos e reposição de nicotina que ajuda o fumante nessa nova fase da vida. Você deve procurar um médico, fazer uma avaliação e verificar qual é o melhor tratamento para você!

**O IMPORTANTE É QUERER PARAR DE FUMAR!  
VENÇA ESSE VÍCIO E CUIDE MELHOR DA SUA VIDA!!!!**



SOCIEDADE PAULISTA DE  
PNEUMOLOGIA E TISILOGIA

0800 171618

[www.sppt.org.br](http://www.sppt.org.br) | [www.pulmonar.org.br](http://www.pulmonar.org.br)