



29 DE AGOSTO

Dia Nacional de Combate ao Fumo

## Seja **cigarro** ou **vape**, os perigos são muitos!

De acordo com um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), há cerca de 1,25 bilhão de consumidores de tabaco no mundo (ou seja, um em cada cinco adultos).

Ainda segundo a OMS, o tabaco é responsável pela morte de mais de 8 milhões de pessoas a cada ano, sendo que 1,2 milhão delas são resultado de não-fumantes expostos ao fumo passivo.

Inclusive, o Brasil apresentou redução de 35% no número de fumantes desde 2010. No entanto, o consumo de tabaco em formas de cigarro eletrônico (ou vape) vem preocupando – sobretudo nos jovens, que é o principal público-alvo desse tipo de produto.



**MDS**

DE BEM  COM A VIDA

## O que causa o vício?

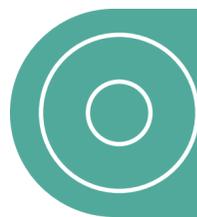
A nicotina, presente nas folhas de tabaco que compõem o cigarro, é a principal substância ligada ao tabagismo. Como ela é psicoativa, ou seja, produz alterações no Sistema Nervoso Central (SNC), tem o poder de produzir sensações prazerosas que levam ao desejo compulsivo de fumar e, por consequência, ao vício.

## Qual a diferença entre **cigarro comum** e **cigarro eletrônico**?



O que diferencia esses dois artefatos é que, no caso do cigarro comum, o tabaco é macerado; e, no cigarro eletrônico (também conhecido como “vape”), a nicotina é usada em forma líquida. Enquanto um cigarro comum no Brasil tem o limite de 1mg de nicotina por unidade, nos “vapes”, a quantidade pode chegar até a 57mg ml do líquido.

**Ou seja, embora as pessoas possam ter a ideia de que o vape (ou cigarro eletrônico) é mais seguro ou menos nocivo do que o cigarro comum, ele causa tanto ou até mais danos à saúde.**





# Doenças que o fumo pode causar

De acordo com o Ministério da Saúde, os fumantes apresentam um risco aumentado quando comparado a não fumantes:

**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 disso, o fumo favorece o surgimento de outros cânceres (como de boca, laringe, esôfago, pâncreas, rim e bexiga), doenças cardiovasculares e ainda afeta outros órgãos e sistemas, como o gastrointestinal.

No caso do cigarro eletrônico, existe também a possibilidade de desenvolvimento de uma doença pulmonar aguda chamada Evali (sigla em inglês para lesão pulmonar associada ao uso de produtos de cigarro eletrônico ou vaping).

Os principais sintomas da Evali são tosse, dor torácica e dispneia, além de dor abdominal, náuseas, vômitos, diarreia, febre, calafrios e perda de peso.

O tratamento da EVALI envolve a suspensão do uso de cigarros eletrônicos, medidas de suporte clínico, como oxigênio, e, em alguns casos, ventilação mecânica. Em caso de suspeita de infecção concomitante, podem ser usados antivirais e/ou antimicrobianos.

**A EVALI é uma condição grave e potencialmente fatal.**

**A inalação de produtos de vaporização pode causar danos aos pulmões, mesmo que o produto não contenha nicotina.**

**Se você usa cigarros eletrônicos, é importante estar ciente dos riscos e procurar ajuda médica se apresentar qualquer sintoma.**





# Benefícios ao parar de fumar

Cada minuto sem cigarro, seja ele comum ou eletrônico, traz benefícios significativos para a saúde e para o bem-estar:

**Em 20 minutos, o ritmo cardíaco e a pressão arterial baixam.**

**Em 12 horas, o nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal.**

**Após 2 dias, o olfato já percebe melhor o cheiro, e o paladar já está mais sensível.**

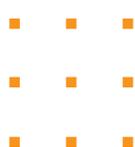
**De duas a 12 semanas, a circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta.**

**Entre um e nove meses, a tosse e a falta de ar diminuem.**

**Em um ano, o risco de desenvolver uma doença coronariana cai pela metade (em relação a um fumante).**

**Em cinco anos, o risco de ter um acidente vascular cerebral é reduzido ao de um não fumante.**

**Em 10 anos, o risco de câncer de pulmão cai para cerca de metade em relação a um fumante.**



# Dicas para parar de fumar

A partir da conscientização real sobre os riscos e malefícios, muitas pessoas decidem parar de fumar. Porém, é difícil abandonar o vício.

Além de determinação e força de vontade, a indicação de especialistas nesses casos é buscar acompanhamento médico e psicológico para largar o cigarro.

**Se precisar de mais dicas e apoio, clique aqui.**

