

# TABAGISMO

VÍCIO QUE VAI ALÉM DO CIGARRO

Imagem 1: <https://bit.ly/39CVyKj> | alterada digitalmente  
Imagem 2: <https://bit.ly/39S0eUJ> | alterada digitalmente



**Campanha 16 dias de ativismo no  
combate ao tabagismo na adolescência**  
*Resolução nº 611/2015 e Resolução nº 677/2017*

# ÍNDICE

O QUE É TABAGISMO?.....	03
TABAGISMO NA ADOLESCÊNCIA.....	05
O CIGARRO.....	07
NARGUILÉ.....	09
CIGARRO ELETRÔNICO / VAPORIZADOR.....	11
RISCOS DO TABAGISMO NA GESTAÇÃO.....	13
O FUMANTE PASSIVO.....	15
TABAGISMO E COVID.....	17
TRATAMENTO CONTRA O TABAGISMO.....	19
BIBLIOGRAFIA.....	21



## O QUE É TABAGISMO?

É uma doença crônica causada pela dependência de nicotina. O tabagismo é o principal motivo de doenças que podem ser evitadas no mundo e é responsável pela morte de cerca de oito milhões de mortes por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o tabagismo contribui para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer, como leucemia, câncer de bexiga, pâncreas, fígado, colo do útero, esôfago, rim e ureter, laringe, boca, faringe, estômago, cólon e reto, traqueia, brônquios e pulmão.

Além do câncer, o tabagismo também está associado ao desenvolvimento de tuberculose, infecções respiratórias, impotência sexual, infertilidade e osteoporose.

Outra informação importante com relação ao tabagismo é que ele pode se tornar uma porta de entrada para drogas mais fortes. Estudos realizados por pesquisadores da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, apontam que o consumo de nicotina pode tornar o cérebro mais vulnerável aos efeitos de outras drogas, como a cocaína, por exemplo.



## TABAGISMO NA ADOLESCÊNCIA

Fumar durante a adolescência pode ser uma forma de rebeldia ou de se sentir parte de um grupo social. A adolescência é um período de experimentação, talvez por isso a média de idade de início do consumo de tabaco é entre 15 e 16 anos. Mas, quanto mais precoce, maior será a gravidade da dependência e os problemas a ela associados. Há pesquisas que indicam que cerca de 50% dos tabagistas que começam a fumar na adolescência morrem prematuramente na meia idade, ou seja, entre 40 e 55 anos.

Fumar não é glamoroso, quem fuma fica malcheiroso, com o cabelo e roupas cheirando a cigarro ou fumaça. O fumante fica com os dentes amarelados, com mau hálito e rugas, sem contar que fumar pode provocar tosse crônica e pigarro e faz com que o fumante tenha menos energia para praticar esportes. Há também a “prisão” que o vício impõe ao fumante, toda a rotina do dia acaba sendo alterada para atender à necessidade de nicotina.

Além disso, fumar custa caro. Um maço custa, em média, R\$ 8,50. Imaginando que um fumante consuma um maço de cigarros por dia, em uma semana ele terá gasto R\$ 59,50, em um mês R\$ 263,50, em um ano R\$ 3.102,50, o bastante para comprar um bom celular; em cinco anos R\$ 15.512,50, suficiente para comprar uma moto; e em dez anos R\$ 31.025,00, um valor equivalente ao preço de um carro usado ou duas motos zero km.



Imagem 1.: <https://bit.ly/3z9guuB5> | alterada digitalmente  
Imagem 2.: <https://bit.ly/3E5r0tX> | alterada digitalmente

## O CIGARRO

A fumaça do cigarro contém mais de 4.720 substâncias tóxicas, dentre elas a nicotina; o alcatrão, que concentra 43 substâncias cancerígenas, como arsênio, níquel, cádmio e chumbo, por exemplo; substâncias radioativas como o polônio-210 e carbono-14; metano; amônia; formaldeído; argônio e acroleína.

Algumas destas substâncias reduzem a oxigenação dos tecidos do corpo, outras são cancerígenas e há também as que produzem irritações. De acordo com o INCA as substâncias irritantes do fumo do tabaco são as principais responsáveis pelo desenvolvimento das doenças pulmonares.



Imagen: <https://bit.ly/3qWmAZ1> alterada digitalmente

# NARGUILÉ

O narguilé é uma espécie de cachimbo, no qual uma mistura de tabaco é aquecida e a fumaça gerada passa por um filtro de água antes de ser aspirada pelo fumante, por meio de uma mangueira.

Ao contrário do que muitos pensam, fumar narguilé é ainda mais prejudicial do que fumar cigarros, uma vez que a passagem da fumaça pela água faz com que ela se resfrie, facilitando a inalação mais profunda e, com isso, o vapor penetra mais intensamente nos pulmões, carregando substâncias nocivas à saúde.

Outro fator que torna o narguilé ainda mais prejudicial é o período de consumo. Uma sessão dura em média uma hora. Como as tragadas são mais profundas, o fumante inala um volume equivalente a 100 cigarros ou mais por sessão.

Além dos problemas de saúde relacionados ao consumo do tabaco, o uso do narguilé também predispõe os usuários a contrair doenças infectocontagiosas, como tuberculose, gripe ou covid-19, uma vez que a piteira costuma ser compartilhada em grupo.

Da mesma forma que o cigarro, de acordo com o INCA, a fumaça do narguilé é composta por substâncias tóxicas, causando os mesmos riscos à saúde, porém, algumas delas estão presentes somente na fumaça do narguilé, como o glicerol, que quando aquecido produz uma fumaça corrosiva capaz de causar lesões pulmonares e cardiovasculares.



## **CIGARRO ELETRÔNICO / VAPORIZADOR**

O cigarro eletrônico é um dispositivo parecido com uma caneta ou pendrive, que fornece doses de nicotina e outros aditivos em aerossol. No Brasil, a comercialização, a importação e a propaganda desse tipo de cigarro são proibidas.

Por não possuir regulamentação, a constituição química do cigarro eletrônico é desconhecida, podendo haver superdosagem de nicotina e outras substâncias perigosas, como formaldeído, acetaldeído, acroleína e metais pesados.

Pesquisas apontam que fumantes de cigarros eletrônicos têm mais risco de sofrer um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral (AVC) do que não fumantes, esse dispositivo também pode aumentar o risco de vários tipos de câncer, além de causar depressão e transtornos de ansiedade.

Boa parte destes problemas são causados pela nicotina, mas vão além. Os aromas dos líquidos utilizados podem causar danos aos vasos sanguíneos e os sabores podem causar inflamação nas artérias, veias e coração.

Na verdade, não importa se é cigarro eletrônico ou convencional, os dois causam dependência química, por conta da nicotina, e problemas de saúde, principalmente relacionados a doenças cardíacas.



## **RISCOS DO TABAGISMO NA GESTAÇÃO**

O cigarro consumido por uma gestante acelera os batimentos cardíacos do feto e pode gerar graves danos como aborto espontâneo, ou riscos à saúde do bebê, como síndrome da morte súbita, agravamento de doenças respiratórias e atraso psicamental entre crianças de 7 a 11 anos. (ROSEMBERG 1987)

Além disso, o tabagismo durante a gravidez pode levar a um aumento na incidência de sangramento durante a gestação, descolamento de placenta, placenta prévia, ruptura prematura de membranas, gestação prolongada e gravidez tubária. (BARRON, 1996)



## O FUMANTE PASSIVO

Inalar a fumaça do cigarro, convencional ou eletrônico, do narguilé, charuto ou cachimbo também é prejudicial à saúde. Segundo a OMS, o tabagismo passivo é a terceira maior causa de morte evitável no mundo.

De acordo com o INCA, a fumaça que sai da ponta do cigarro contém em média três vezes mais nicotina e monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.

O Instituto também alerta que ficar exposto involuntariamente a essa fumaça pode acarretar diversas reações alérgicas em curto período, mas em longo prazo pode causar infarto agudo do miocárdio, câncer de pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica).

Por causa da duração das sessões de narguilé, os fumantes passivos estão ainda mais suscetíveis a ter problemas de saúde, alguns sintomas mais observados são desconforto respiratório, chiado, tosse crônica, congestão nasal, dor de cabeça, fadiga, e náuseas.

Ou seja, além de afetar a própria saúde, o fumante também pode causar doenças nas pessoas com quem convive.



Imagem1.: <https://bit.ly/3idHATV> | alterada digitalmente

Imagem2.: <https://bit.ly/3emQeFo> | alterada digitalmente

Imagem3.: <https://bit.ly/2VDM5WO> | alterada digitalmente

## **TABAGISMO E COVID**

O tabaco prejudica os mecanismos de defesa do organismo, tornando o corpo mais suscetível a infecções por vírus, bactérias e fungos. De acordo com o INCA, fumantes têm mais risco de desenvolver sintomas mais graves de covid-19. Da mesma forma, pessoas que moram ou convivem com fumantes também sofrem agressões pulmonares que as tornam mais suscetíveis a infecções respiratórias.

Por isso, além de todas as medidas protetivas necessárias contra o coronavírus, como lavar as mãos, usar álcool gel e máscaras e manter o distanciamento social, é muito importante parar de fumar para evitar o desenvolvimento das formas mais graves da doença.



## TRATAMENTO CONTRA O TABAGISMO

De acordo com o Instituto Oncoguia, parar de fumar traz benefícios para a saúde. Após três meses sem fumar, o risco de infarto diminui e a função pulmonar começa a melhorar. Em um ano, o risco de sofrer um infarto cai pela metade. Com dez anos cai pela metade também o risco de câncer e após 15 anos o risco de ter uma doença coronariana será o mesmo de um não tabagista.

Para parar de fumar, primeiro, é necessário desejar. Se você quer parar de fumar, estabeleça uma data para isso, desassocie o momento de fumar de coisas prazerosas e torne esse período desagradável ou desconfortável.

Escolha o método que funcione melhor para você, de uma só vez, ou aos poucos. Se escolher parar aos poucos, diminua gradualmente o número de cigarros por dia, atrasando o horário do primeiro cigarro, ou aumentando o intervalo entre eles. Mas se não conseguir sozinho, busque ajuda. Há tratamentos à base de medicamentos para minimizar os sintomas da síndrome de abstinência. Procure uma Unidade Básica de Saúde e marque uma consulta médica.

Faça algo pela sua saúde e pela sua vida, se não fuma, não comece. Se já é fumante, pare o quanto antes, você ganhará mais qualidade de vida e também estará cuidando da saúde das pessoas com quem convive.



## BIBLIOGRAFIA

Anvisa – **DANOS À SAÚDE: NARGUILÉ** – Disponível em: <https://bit.ly/3wREgLO>.

Acessado em: 09/06/2021.

BARRON, W. M.; LINDHEIMER, M. D. – **COMPLICAÇÕES MÉDICAS NA GRAVIDEZ** – 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

CARVALHO, Jandira Torreiro de – **O TABAGISMO VISTO SOB VÁRIOS ASPECTOS** – Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. Boletim de Pneumologia Sanitária – vol.8, n.1 – 2000. Disponível em: <https://bit.ly/3wV7rNd>.

Acessado em: 28/05/2021.

Centrocardio – **RISCOS DO CIGARRO ELETRÔNICO PARA O CORAÇÃO** – 11/11/2019. Disponível em: <https://bit.ly/35TpFD2>. Acessado em: 09/06/2021.

FERREIRA, Alena Marques – **TABAGISMO** – Ceub. Brasília-BSB, 2002.

Disponível em <https://bit.ly/3gQt5wx>. Acessado em: 31/05/2021.

FERREIRA, Carla Marisa de Oliveira; BORDALO, Diana Sofia Antunes; MELO, Cláudia Raquel Ferrao de; SÁ, Filipe José Vaz Duarte Oliveira e; CARVALHO, Fernanda Maria de Jesus; COUTINHO, Paula Maria Rodrigues da Fonseca – **EXPERIMENTAÇÃO E USO DE CIGARRO ELETRÔNICO NA ADOLESCÊNCIA** – Adolescência e Saúde. Rio de Janeiro-RJ, 2017 – vol. 14, n,4 – out/dez/2017.

Disponível em: <https://bit.ly/3jcRwpH>. Acessado em 07/06/2021.

G1 – **CIGARROS ELETRÔNICO E TRADICIONAL TÊM EM COMUM OS RISCOS DA NICOTINA; ENTENDA OS PERIGOS** – 31/05/2019. Disponível em:

<https://glo.bo/3xY5n7p>. Acessado em: 09/06/2021.

**G1 – FIQUE ALERTA: CIGARRO ELETRÔNICO PODE CAUSAR DOENÇA PULMONAR GRAVE E FATAL** – 09/09/2019. *Disponível em:*  
*<https://glo.bo/3vREZdH>. Acessado em: 10/06/2021.*

**G1 – NICOTINA ABRE A PORTA PARA USO DE COCAÍNA, DIZ ESTUDO** – 03/11/2011. *Disponível em:* *<https://glo.bo/3wYHgFI>. Acessado em: 02/06/2021.*

**G1 – PESQUISA MOSTRA QUE FUMANTE GASTA ATÉ R\$ 10 MIL POR ANO COM CIGARROS** – 01/07/2015. *Disponível em:* *<https://glo.bo/3xL5dQC>.  
Acessado em: 07/06/2021.*

**Inca – CÂNCER DE PULMÃO** – 04/03/2021. *Disponível em:* *<https://bit.ly/3zRt4jr>.  
Acessado em: 02/06/2021.*

**Inca – CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS** – 15/05/2021. *Disponível em:*  
*<https://bit.ly/2U1LVrJ>. Acessado em: 07/06/2021.*

**Inca – PERGUNTAS FREQUENTES: TABAGISMO E CORONAVÍRUS (COVID-19)** – *Disponível em:* *<https://bit.ly/35ZgBMF>. Acessado em: 15/06/2021*

**Inca – TABAGISMO** – 22/05/2021. *Disponível em:* *<https://bit.ly/2T2GvfH>.  
Acessado em 31/05/2021.*

**Inca – TABAGISMO PASSIVO** – 14/05/2021. *Disponível em:*  
*<https://bit.ly/3h23ejY>. Acessado em: 11/06/2021.*

**Instituto Bancorbrás – DEZ MANEIRAS DE AJUDAR O ADOLESCENTE A MANTER-SE LONGE DO CIGARRO** – 13/11/2013. *Disponível em*  
*[tps://bit.ly/3xT6aWZ](https://bit.ly/3xT6aWZ). Acessado em: 07/07/2021.*

Instituto Oncoguia – **10 MITOS PERSISTENTES SOBRE PARAR DE FUMAR** – 15/09/2015. Disponível em: <https://bit.ly/35Q6h9Z>. Acessado em: 14/06/2021.

Knorst, Marli Maria; Benedetto, Igor Gorski; Hoffmeister, Mariana Costa; Gazzana, Marcelo Basso – **CIGARRO ELETRÔNICO: O NOVO CIGARRO DO SÉCULO 21?** – Scielo. Porto Alegre-RS, 2014. Disponível em: <https://bit.ly/2UIDwzh>. Acessado em: 10/06/2021.

NUNES, Emília; DIAS, C. M.; CONCEIÇÃO, C.; PESTANA, E.; BAPTISTA, Isabel; BONITO, Jorge – **PROGRAMA NACIONAL PARA A PREVENÇÃO E CONTROLO DO TABAGISMO** – Repositório Universidade de Évora. 2012-2016. Évora-PT. Disponível em <https://bit.ly/3d9O37c>. Acessado em: 27/05/2021.

NUNES, SOV., and CASTRO, MRP., orgs. **TABAGISMO: ABORDAGEM, PREVENÇÃO E TRATAMENTO** – Scielo. Londrina-PR, 2011. Disponível em: <https://bit.ly/2SnmBMj>. Acessado em: 14/06/2021.

ROSEMBERG, J. – **TABAGISMO SÉRIO PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA** - 2ª ed., Editora. ALMED, São Paulo, SP, 1987.

SZKLO AS, BERTONI N. – **RELAÇÃO ENTRE A EPIDEMIA DE TABAGISMO E A EPIDEMIA RECENTE DE COVID-19: UM PANORAMA ATUAL DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS** – Revista Bras. Cancerologia. 2º de julho de 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3qrVVq9>. Acessado em: 15/06/2021.



# CÂMARA MUNICIPAL DE LIMEIRA

 camaradelimeira  camaradelimeira  camaradelimeira



## ESCOLA LEGISLATIVA

CÂMARA MUNICIPAL DE LIMEIRA

 escolalegislativa.limeira

### APOIO

**Associação Limeirense de Escolas Particulares (Alep)**

**Diretoria de Ensino - Região de Limeira**

**Secretaria Municipal de Educação**

Rua Pedro Zaccaria, 70 - Jd. Nova Itália | CEP: 13484.350 | Limeira-SP | PABX 19 3404.7500  
[www.limeira.sp.leg.br](http://www.limeira.sp.leg.br) | [contato@limeira.sp.leg.br](mailto:contato@limeira.sp.leg.br) | [escolalegislativa@limeira.sp.leg.br](mailto:escolalegislativa@limeira.sp.leg.br)

Arte.: Câmara Municipal de Limeira | CNPJ.: 62.472.782/0001-19 | Responsável.: Departamento de Comunicação