

# INFORMATIVO DE SAÚDE



## DIA MUNDIAL SEM TABACO

O tabagismo é considerado a principal causa evitável de morte e adoecimento, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). Atinge grande parte da população mundial, causando dependência psicológica, física, comportamental, semelhante ao que ocorre com dependentes de outras substâncias químicas. A dependência ocorre devido à nicotina presente no tabaco. Durante uma tragada, o fumante inala cerca de cinco mil tipos de substâncias tóxicas e cancerígenas, tais como: monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, resíduos de agrotóxicos e substâncias radioativas.

A pessoa que inicia o uso de tabaco tende a consumir um número cada vez maior de cigarros a fim de sentir os mesmos efeitos que inicialmente eram produzidos por doses menores. Chamamos isso de tolerância. Quando tentam cessar o uso do tabaco, podem experimentar sintomas desagradáveis, causados pela abstinência da nicotina. A tolerância e a síndrome de abstinência são alguns dos sinais que caracterizam o quadro de dependência provocado pelo uso de tabaco.

O uso do tabaco ao longo dos anos aumenta a probabilidade de ocorrência de doenças como bronquite crônica, pneumonia, problemas coronarianos, infarto agudo do miocárdio, angina, derrame cerebral, além de câncer. Durante a gestação, o risco de aborto espontâneo e outras complicações é maior em gestantes fumantes, além disso, durante a amamentação as substâncias tóxicas passam, através do leite para o bebê.

O tabagismo passivo também acarreta agravos à saúde. Segundo a OMS, é o maior responsável pela poluição em ambientes fechados. Estudos comprovam que filhos de pais fumantes apresentam uma incidência 3 vezes maior de infecções respiratórias do que filhos de pais não fumantes.

Charutos, palheiros, narguilé, fumo-de-roló (mastigado), rapé também são nocivos à saúde. O narguilé tem se tornado um dispositivo atraente, principalmente para o público jovem, devido ao aspecto da socialização (poder fumar em conjunto com as demais pessoas ao mesmo tempo). O consumo de narguilé, por usar o sistema de filtro, é visto como menos nocivo, porém, na realidade, segundo a OMS, fumar narguilé por cerca de 20 a 80 minutos é correspondente a exposição de todas as substâncias tóxicas presentes na fumaça de 100 cigarros.

Atualmente três projetos de lei tramitam no Congresso Nacional Brasileiro a fim de garantir a padronização das embalagens de cigarro no país. Todas as embalagens de cigarro e outros produtos de tabaco passariam a ser iguais, mantendo padrão definido pelo governo. Em 2012, a Austrália tornou-se o país pioneiro na padronização das embalagens e em 2016 o Departamento de Saúde Australiano apresentou relatório demonstrando esta mudança foi responsável pela redução de 25% dos fumantes.

Dra. Renata de Lima  
Psiquiatra  
CRM 18064

Dr. Carlos Eduardo Porsch  
Responsável técnico  
CRM/SC 14229



 **SUA**  
saúde

Serviços Unificados de Atenção à Saúde