

# O câncer e o tabagismo

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o tabagismo é fator de risco, principalmente para oito tipos de cânceres: colo do útero, pulmão, cólon e reto, cavidade oral, esôfago, laringe, bexiga e ovário.

Mais de 80% dos casos de câncer do pulmão, por exemplo, estão relacionados ao tabaco e, em comparação com os não fumantes, os tabagistas correm um risco cerca de 30 vezes maior de desenvolvê-lo.

Já no caso do câncer da cavidade oral, o fumo é responsável por aproximadamente 42% dos óbitos decorrentes do tumor.

Pensando nisso é que a Comissão de Controle e Prevenção do Tabagismo do Campus Saúde de UFMG preparou este material com dicas para parar de fumar e também os benefícios de quem deixa este hábito.



Marque uma data nos próximos 30 dias: será o DIA D;

Retire cinzeiros, isqueiros, piteiras e maços de cigarro de casa;

Se possível, evite locais onde há fumantes, nos primeiros dias após a parada;

Faça exercícios de respiração profunda, exercícios de relaxamento muscular e de fantasia (pense em coisas e situações que lhe dão prazer e relaxamento);



Chupe balas ou chicletes dietéticos, masque canela de pau;

**DIET**

Combata o estresse com exercícios físicos, técnicas de respiração e relaxamento;

Sugira que outros fumantes da família (se houver) e amigos também parem de fumar no mesmo dia ou que apoiem a sua decisão, evitando fumar perto de você e não lhe oferecendo cigarros;

Caso não consiga parar de fumar com estas orientações, procure profissionais de saúde capacitados para o tratamento adequado.

Saiba que sofrerá pressão de outros fumantes para voltar a fumar. Prepare-se para resistir;

Adote hábitos saudáveis de vida: dieta com poucas calorias (vegetais, frutas legumes e verduras) e atividade física frequente;



Desenvolva estratégias para enfrentar a fissura (desejo intenso de fumar), que ocorre nos primeiros dias e semanas após deixar de fumar. Saiba que ela passa em 5 minutos;

Faça meditação;



Tome água e sucos naturais (muitos copos por dia);



Identifique e evite gatilhos, ou seja, as situações que despertam em você o desejo de fumar, como por exemplo, tomar café;



## Benefícios

Em primeiro lugar, você se sentirá bem consigo mesmo pela decisão tomada.

Com a quantia que deixou de gastar com a compra de cigarros, você vai conseguir economizar mais dinheiro, para usá-lo em coisas que lhe dão prazer e às pessoas de quem gosta.



Você se tornará um ótimo exemplo para seus (suas) filhos(as), seu(sua) companheiro(a) e também para os seus amigos e colegas de trabalho. Eles também ganharão mais saúde!

A sua pele ficará mais hidratada e com menos rugas;

O seu hálito vai melhorar e não vai haver mais o cheiro desagradável de fumo nas suas roupas, em sua casa e no seu carro;

Você vai ter uma sensação de bem-estar e a sua autoestima vai aumentar;



Diminuem também os riscos de todas as outras doenças ligadas ao fumo, bem como os riscos a que estão submetidas as pessoas que convivem com o fumante;

Após 15 anos (ou mais), o risco de câncer do pulmão iguala-se ao dos não fumantes;

Após 1 ano, os riscos de infarto do miocárdio e morte por ataque cardíaco caem pela metade e, entre 5 e 10 anos, tornam-se iguais aos dos que nunca fumaram;

Após 2 meses, há melhora do condicionamento físico: você se sentirá melhor ao fazer atividades físicas e não vai se cansar muito;



Após alguns dias, os brônquios começam a funcionar melhor e a limpar os resíduos deixados pelo fumo nas vias respiratórias;



Em 12 a 24 horas, não há mais monóxido de carbono no sangue;

Após 6 horas, a frequência cardíaca e a pressão arterial diminuem;



Após 2 horas, não há mais nicotina no sangue;

A ciência já provou que parar de fumar em qualquer idade aumenta a quantidade e a qualidade de vida.

# PARAR de fumar É POSSÍVEL

— Dicas e Benefícios —

Lei Federal 9294/1996  
Lei Federal 12.546/2011\*  
\*Aguardando regulamentação

Comissão de Prevenção e Controle do Tabagismo  
CAMPUS SAÚDE



UFMG