O que você precisa saber sobre **tabagismo**

A fumaça do cigarro contém várias substâncias que podem causar diversas doenças, desde pneumonia até câncer. No Brasil, cerca de 1 em cada 4 pessoas tem o hábito de fumar e, por ano, em torno de 200.000 mortes são atribuídas ao uso de cigarro.

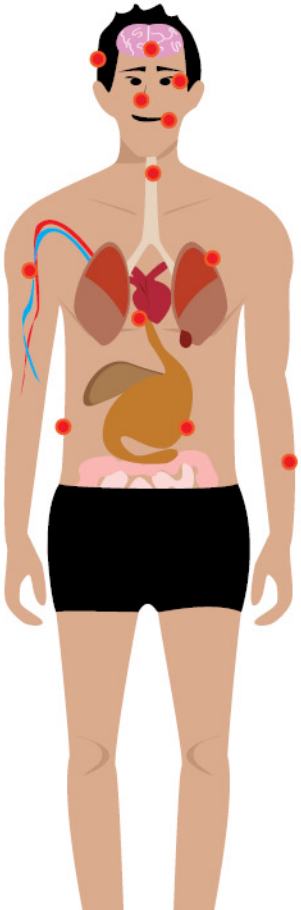
Dependência, o que é?

Entre as substâncias contidas no cigarro, a nicotina é que causa a dependência. Ela é rapidamente absorvida nos pulmões e levada até o cérebro, onde causa os efeitos prazerosos que levam a pessoa a ficar dependente. Com o uso prolongado, o organismo cria uma dependência química da nicotina. Caso a pessoa fique por algumas horas sem fumar, ela tem sintomas de abstinência como ansiedade, irritabilidade, fome, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, entre outros.

Quais os prejuízos à saúde?

Várias doenças podem ter origem com o uso do cigarro, ou podem ser agravadas por ele. Entre essas doenças, as mais importantes são:

- Câncer: cerca de 30% das mortes por câncer são devidas ao cigarro. Ao contrário do que se pode pensar, o cigarro não causa somente câncer de pulmão, ainda que esse seja o principal tipo causado pelo fumo. Outros tipos de câncer como de laringe, cavidade oral, esôfago, pâncreas, bexiga, rins, estômago, colo do útero e leucemia também podem ser causados pelo hábito de fumar.
- Doença cardiovascular: o cigarro é responsável por grande



Este material só pode ser reproduzido mediante autorização.
Contato: jornalismo@medicina.ufmg.br

número de mortes por doenças do coração e da circulação. As principais são morte súbita, infarto do miocárdio, derrame, aneurisma, entre outras. Além disso, se a pessoa tiver pressão alta, o cigarro pode aumentar ainda mais a pressão.

- Doença pulmonar: fumar aumenta consideravelmente as chances de infecções pulmonares. Entre elas, a tuberculose é a mais importante infecção associada ao hábito de fumar.

Outras doenças pulmonares como bronquite, asma e enfisema podem ser originadas ou agravadas pelo cigarro.

Além dessas doenças, existem outras associadas ao fumo. Fumar aumenta o risco de úlceras no estômago e intestino, de diabetes e osteoporose. Piora as lesões de pele do Lúpus (lúpus discóide), é um fator de risco para artrite reumatóide.

Quais os benefícios de parar de fumar?

Parar de fumar é benéfico em qualquer idade. Quem para de fumar antes dos 50 anos tem cerca de metade das chances de morrer nos 15 anos seguintes, em comparação àqueles que continuam a fumar. Após 10 anos sem fumar, o risco de câncer de pulmão é cerca de metade, comparado com aqueles que continuam fumando. Logo após deixar de fumar, o risco de infarto do miocárdio diminui consideravelmente e, depois de alguns anos, é praticamente igual aos que nunca fumaram.

Como parar?

Boa parte dos fumantes gostaria de parar, mas isso é difícil de ser feito sem ajuda. Parar de fumar realmente não é fácil. A dependência química do cigarro é muito forte e exige apoio médico, mas, principalmente, muita força de vontade para parar de fumar. O Governo Federal dispõe de programas para a cessação do tabagismo. Se você quer parar de fumar, procure o posto de saúde mais próximo da sua casa e informe-se com o seu médico sobre os programas do Governo.

Vale a pena!

Assessoria de Comunicação Social
Diagramação: Marina Senra
Ilustração: Mateus Vita
Revisão: Alessandra Ribeiro
Atendimento Publicitário: Desirée Suzuki

Sociedade Mineira de Reumatologia · Lúpus · Serviço de Reumatologia · Departamento do Aparelho Locomotor · cenexmed · UFMG

Este material só pode ser reproduzido mediante autorização.
Contato: jornalismo@medicina.ufmg.br