



EFEITOS NOCIVOS E RESTRIÇÕES AO FUMO



Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

O fumo ou tabaco é uma planta utilizada através de cigarros, “palheiros”, charutos, cachimbos aromatizados, rapé (tabaco em pó), bolas de mascar, narguilé (cachimbo de água) e de dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs).

É um tipo de droga recreativa, pois é composto, entre as suas mais de 7.000 substâncias, pela nicotina, responsável por causar a dependência. A nicotina provoca uma reação química no cérebro segundos após a pessoa fumar, resultando em sensação de prazer e relaxamento. Desta forma, cria uma necessidade que leva a pessoa a querer fumar mais.

A dependência de nicotina leva as pessoas a se tornarem fumantes e por inalarem tantas outras substâncias presentes no fumo, tornam-se predispostas a adoecerem. A doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco é chamada de tabagismo.

O fumo afeta não somente a pessoa que faz o seu uso, mas também as pessoas não fumantes ao seu redor que estão expostas à fumaça de produtos derivados do tabaco, chamadas de fumantes passivas.

Fumar: fácil de começar, difícil de parar.





Principais doenças associadas ao fumo

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPA), estima que o fumo mata até metade de seus usuários. O tabagismo e a exposição à fumaça do fumo estão relacionados ao desenvolvimento de cerca de diversas doenças, como por exemplo:

✓ Vários tipos de câncer, sendo os principais fatores de risco para o câncer de pulmão.

✓ Doenças cardiovasculares, entre elas hipertensão arterial, trombose, acidente vascular cerebral, angina, infarto agudo do miocárdio.

✓ Doenças respiratórias, entre elas asma, bronquite crônica, infecções, enfisema pulmonar.

✓ Osteoporose.

✓ Catarata.

✓ Úlcera do aparelho digestivo.

✓ Doenças bucais e dentais.

✓ Impotência sexual no homem.

✓ Infertilidade na mulher.

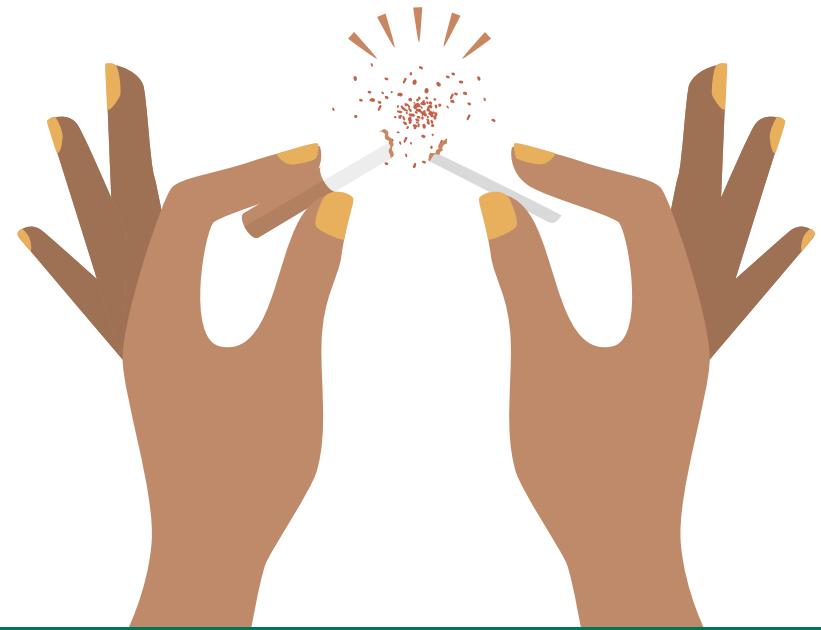
✓ Menopausa precoce.

✓ Complicações na gravidez.

Restrições ao uso do fumo

Desde 2014, através do Decreto nº 8.262, está proibido o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, narguilé e outros produtos derivados do tabaco, em locais de uso coletivo públicos ou privados no Brasil. Isso inclui ambientes de trabalho, veículos de transporte coletivo, restaurantes, hotéis, pousadas e repartições públicas, mesmo que o ambiente seja parcialmente fechado por uma parede ou divisória.

As restrições ao uso do fumo protegem a saúde dos não fumantes e incentiva os fumantes a pararem de fumar. Afinal, todas as pessoas têm o direito de respirar um ar livre de fumaça de tabaco.



**Quero parar de fumar.
Por onde devo começar?**



Há dois caminhos para quem deseja parar de fumar. Fazer um planejamento para parar sozinho ou buscar ajuda em um posto de saúde mais próximo da sua casa, pois o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece essa ajuda em sua Rede Básica de Saúde. Em qualquer caminho que escolher, é importante que você avise as pessoas com quem convive que você iniciará um programa para parar de fumar, para você criar uma rede de apoio durante essa caminhada.

