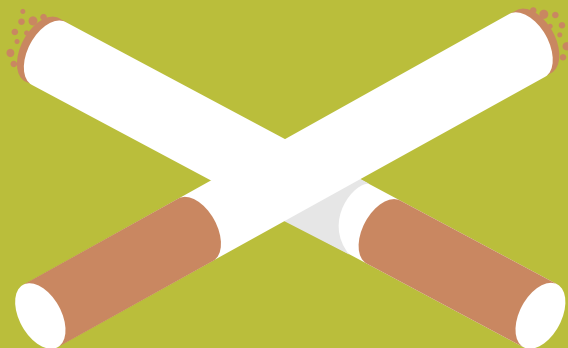




EFEITOS NOÇIVOS E RESTRIÇÕES AO FUMO



Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

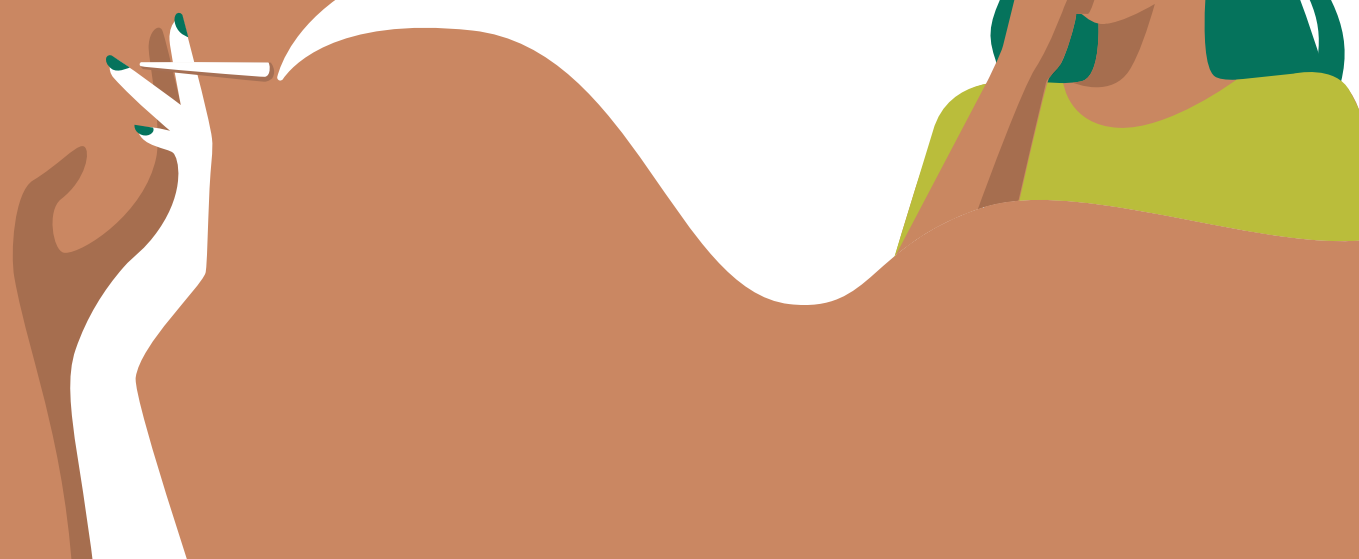
O fumo ou tabaco é uma planta utilizada através de cigarros, “palheiros”, charutos, cachimbos aromatizados, rapé (tabaco em pó), bolas de mascar, narguilé (cachimbo de água) e de dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs).

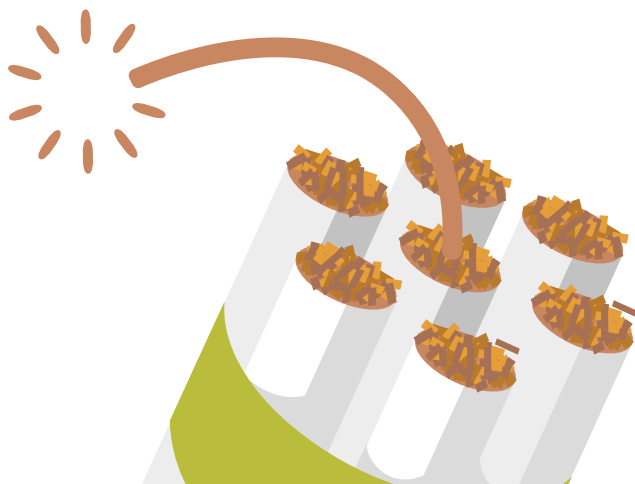
É um tipo de droga recreativa, pois é composto, entre as suas mais de 7.000 substâncias, pela nicotina, responsável por causar a dependência. A nicotina provoca uma reação química no cérebro segundos após a pessoa fumar, resultando em sensação de prazer e relaxamento. Desta forma, cria uma necessidade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

Fumar: fácil de começar, difícil de parar.

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.





Principais doenças associadas ao fumo

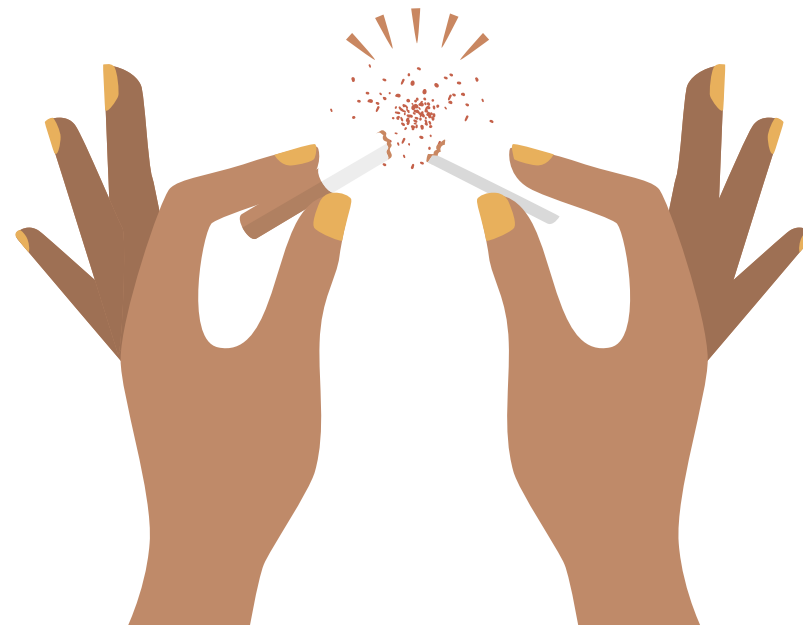
A Organização Pan-Americana de Saúde (OPA), estima que o fumo mata até metade de seus usuários. O tabagismo e a exposição à fumaça do fumo estão relacionados ao desenvolvimento de cerca de diversas doenças, como por exemplo:

- ✓ 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, cigarilhas, 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.



CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.