



O cigarro é um problema de saúde pública! É responsável por mais mortes que a cocaína, heroína, suicídios e AIDS somados. Estima-se que, em 2020, haverá 7 milhões de mortes relacionadas ao cigarro em países subdesenvolvidos e 3 milhões em países desenvolvidos.

Além disso, o cigarro é responsável por inúmeros tipos de cânceres, como o de boca, esôfago, laringe, faringe, pâncreas, pulmão, bexiga e estômago; e também por 30% das mortes por câncer, sendo destas 90% por câncer de pulmão. E ainda 25% por doença coronariana, 85% por enfisema e 25% por derrame cerebral.

Ele é responsável direto ou indireto por outras doenças, como: aneurismas arteriais, trombozes, úlceras, infecções respiratórias e impotência sexual. Informe-se sobre o tabagismo e tenha uma vida ainda mais saudável.



COMPONENTES DO CIGARRO

A fumaça do cigarro possui mais de 4.700 substâncias tóxicas. Dentre elas, monóxido de carbono, amônia, cetonas e acetaldeído, além do alcatrão e nicotina, que são os responsáveis pela dependência. Já o alcatrão é o elemento mais cancerígeno que compõe o cigarro.

Além do alcatrão, o cigarro possui outras 43 substâncias cancerígenas, como arsênico, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo e agrotóxicos, como DDT, e substâncias radioativas, como polônio 210 e carbono 14.

FUMANTE PASSIVO

Os não fumantes também são agredidos pelo cigarro. A fumaça que o fumante expele contém todos os componentes tóxicos do cigarro, porém em concentrações ainda maiores:

- 3 vezes mais nicotina;
- 3 vezes mais monóxido de carbono;
- 50 vezes mais substâncias cancerígenas.

Uma jornada de trabalho em ambiente fechado onde há fumantes, os não fumantes podem ter concentração de nicotina no sangue que equivale ao ato de fumar de 01 a 10 cigarros.

BENEFÍCIOS DE PARA DE FUMAR

A curto prazo:

- Em vinte minutos, estabiliza a pressão arterial;
- Depois de duas horas, a nicotina deixa de circular no organismo;
- Após oito horas, o nível de oxigênio no sangue volta a se equilibrar;
- Após vinte e quatro horas, reduz-se a chance de um ataque cardíaco;
- Após quarenta e oito horas, o paladar e o olfato melhoram progressivamente.

A longo prazo:

- Em duas a doze semanas, a capacidade pulmonar melhora 30%;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Progressivamente, reduz-se o risco de doenças cardíacas;
- Em 10 a 15 anos, a expectativa de vida iguala-se a quem nunca fumou.

Acesse centros para tratamento de tabagismo:
<http://www.saude.df.gov.br/programas/285-controlado-tabagismo.html>