

ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO ESTADO  
COMISSÃO DE SAÚDE E MEIO AMBIENTE  
1986

ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO RS  
BIBLIOTECA/DRI

Efeitos e conseqüências do

# cigarro



O hábito de fumar é promovido como um exercício de autonomia, de liberdade e como um símbolo de desafio às normas vigentes. Por essa razão, a adolescência e a juventude são as faixas etárias mais suscetíveis à influência, tanto dos amigos como da publicidade, para experimentar e usar cigarros.

A busca de novas emoções, de integração com grupos de pares e de questionamento de padrões e regras, muitas vezes, aliada à falta de informação adequada

sobre o assunto, leva muitos jovens, de ambos os sexos, a iniciar o hábito de fumar.

A vulnerabilidade dos mais jovens e a alta possibilidade de ficar dependente da nicotina,

presente no cigarro, indicam a necessidade de ter uma visão crítica diante dessa realidade.

## O que tem dentro do cigarro?

O processo de produção do cigarro industrial envolve muitos passos e processos químicos e a adição de vários produtos conhecidos mas, em geral, não associados com cigarros.

Ao ser queimado, o tabaco produz uma fumaça composta de, pelo menos, 4.800 componentes (identificados até 2002), sendo 68 deles já identificados como reconhecidamente carcinogênicos (que provocam câncer).

### Alguns desses aditivos são:

- **Amônia** – usada em produtos para desinfetar banheiros
- **Acetona** – usada para remover esmaltes e tintas
- **Arsênio** – inseticida, também venenoso para seres humanos
- **Cianeto** – veneno usado em câmaras de gás durante a Segunda Guerra Mundial

- **Tolueno** – solvente industrial
- **Butano** – usado como gás de isqueiro
- **Monóxido de carbono** – gás tóxico emitido na fumaça de carros
- **DDT** - inseticida
- **Naftalina** – produto que usamos para matar traças e baratas
- **Cadmium** – usado em baterias de carro

Além desses, existem outros componentes que estão presentes apenas nos cigarros, como é o caso do alcatrão e da nicotina.

De cada três adultos vivos que começaram a fumar durante a adolescência ou juventude e não pararam até hoje, um irá morrer precocemente por doenças causadas pelo cigarro. Os outros dois adultos irão morrer por outras causas, mas vão ter muito mais problemas de saúde do que os não fumantes da mesma idade.

As chances de se morrer pelo uso de cigarro (1 em 3) é duas vezes maior do que a chance de se morrer fazendo “roleta russa” (1 em 6 - numa arma de fogo que carrega seis balas). Mas como a morte não ocorre imediatamente, a conexão entre o comportamento (fumar) e sua consequência (morte precoce) é mais difícil de ser estabelecida. No caso do uso de cigarros, tem-se a ilusão de que se pode “desistir da roleta russa” a qualquer momento, parando de fumar.

## Se você já fuma:

A maioria das pessoas pára de fumar por conta própria, com ajuda da família ou dos amigos, por conselho médico, pela vontade de viver mais e com mais saúde, para ver os filhos crescerem.

Atualmente, o mercado dispõe de produtos que liberam nicotina de forma menos prejudicial à saúde, como os adesivos transdérmicos ou as gomas de mascar. Esses produtos ajudam algumas pessoas a lidarem com a mudança de hábito, deixando de fumar nas ocasiões em que estavam acostumados, para depois tratar a dependência à nicotina, que ainda está sendo liberada, mas não através dos cigarros.

Existem também medicamentos que podem ser prescritos pelo seu médico e ajudar a parar de fumar.



## Como seu corpo reage quando você pára de fumar:

**20 min.** após seu último cigarro ➡ Seu batimento cardíaco fica menos acelerado.

**12 horas** depois ➡ Níveis de monóxido de carbono voltam ao normal no seu sangue.

**De 2 semanas a 3 meses** depois do seu último cigarro ➡ Seu risco de morrer de ataque cardíaco começa a diminuir. Suas funções pulmonares começam a melhorar.

**De 1 a 9 meses** depois do seu último cigarro ➡ Tosse e falta de ar diminuem.

**1 ano** depois do seu último cigarro ➡ Seu risco de contrair doenças coronarianas já é metade do que era quando você fumava.

**5 anos** depois de parar ➡ Seu risco de derrame é reduzido para o de um não fumante de 5 a 15 anos antes de parar de fumar.

**10 anos** depois de parar ➡ A chance de morrer por câncer de pulmão é metade do que a de um fumante. Os riscos de morrer de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, fígado e pâncreas diminuem.

**15 anos** depois de parar ➡ Seu risco de contrair doenças coronarianas é o mesmo do de alguém que nunca fumou na vida.

## Alguns dados que podem interessá-lo

- A estimativa oficial da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 1,1 milhões de fumantes no mundo, aproximadamente um terço da população com 15 anos ou mais.

- Globalmente, a OMS calcula que aproximadamente 47% dos homens e 12% das mulheres, com 15 anos ou mais, fumem.

- A OMS estima que, desde 1990, as doenças causadas pelo uso de cigarros vêm resultando na morte de 3 milhões de pessoas por ano. Setenta por cento dessas mortes ocorrem em países em desenvolvimento.

- Embora o câncer de pulmão seja a doença mais associada ao tabagismo, tudo indica que as pessoas morrem mais de outros problemas derivados do cigarro do que de câncer de pulmão: os dados de países desenvolvidos para o ano de 1995 mostram que ocorreram 514.000 mortes por câncer de pulmão e 625.000 mortes por problemas cardíacos e vasculares, resultantes do uso de cigarros.

Os dados apresentados nesta cartilha podem ser um bom motivo para você pensar antes de acender seu primeiro cigarro. Ou, quem sabe, apagar o último.



## **Comissão de Saúde e Meio Ambiente**

### **Titulares**

Presidente: Deputado Alberto Oliveira

Vice-Presidente: Deputado Gilberto Capoani

Deputado Daniel Bordignon

Deputado Ivar Pavan

Deputado Mano Changes

Deputada Silvana Covatti

Deputado Paulo Azeredo

Deputado Gilmar Sossela

Deputado Pedro Pereira

Deputada Kelly Moraes

Deputado Berfran Rosado

Deputado Paulo Borges

### **Suplentes**

Deputado Elvino Bohn Gass

Deputado Ronaldo Zulke

Deputado Marco Peixoto

Deputado Marquinho Lang

Deputado Carlos Gomes

Deputado Adroaldo Loureiro

Deputado Márcio Biolcchi

Deputado Adilson Troca

Deputado Aloísio Classmann

Deputado Kalil Sehbe

Deputado Alexandre Postal

Deputado Pedro Westphalen

**Telefone: (51) 3210 2093**

**csma@al.rs.gov.br**

# VIVAVOZ

Ligue pra gente. A gente liga pra você.

## 0800 510 0015

Orientações e informações sobre a prevenção  
do uso indevido de drogas.

COMISSÃO DE SAÚDE  
E MEIO AMBIENTE

1986

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO RS  
BIBLIOTECA/DRPAC

M000 1986

Reg. sob nº 17.244

Porto Alegre 16/06/2015

Comissão de Saúde e Meio Ambiente  
da Assembléia Legislativa do Estado do  
Rio Grande do Sul



**Assembléia  
Legislativa**

Estado do Rio Grande do Sul

Apoio:

**CONEN** - Conselho Estadual de Entorpecentes/RS