



# TABAGISMO

## Editorial

O cigarro é um dos produtos de consumo mais vendidos no mundo. Comanda legiões de compradores leais e tem um mercado em rápida expansão. Satisfeitíssimos, os fabricantes orgulham-se de ter lucros impressionantes, influência política e prestígio. O único problema é que seus melhores clientes morrem um a um.

Os cigarros estão entre os produtos de consumo mais lucrativos do mundo. Isso dá grandes lucros para a indústria do tabaco, mas enormes prejuízos para os clientes.

Nesta edição, falaremos sobre as conseqüências do cigarro, doenças e formas de tratamento contra esse vício que atinge mais da metade da população mundial.

Boa Leitura!

## O que é?

O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a *nicotina*.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o tabagismo deve ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada, e como tal precisa ser combatido. A fumaça do cigarro é uma mistura de aproximadamente 4.720 substâncias tóxicas diferentes, que se constitui de duas fases fundamentais: a fase particulada e a fase gasosa. Na fase gasosa é composta por monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína. A fase particulada contém nicotina e alcatrão. Essas substâncias tóxicas atuam sobre os mais diversos sistemas e órgãos e contém mais de 60 cancerígenos.

## Por que fumar?



Existem vários fatores que levam as pessoas a experimentar o cigarro ou outros derivados do tabaco. A maioria delas é influenciada principalmente pela publicidade do cigarro nos meios de comunicação.

No caso dos jovens ainda é pior porque além das propagandas pelos meios de comunicação, pais, professores, ídolos e amigos também exercem uma grande influência. Antes dos 19 anos de idade o jovem está na fase de construção de sua personalidade. Pesquisas mostram que a maioria dos adolescentes fumantes iniciou o fumo justamente nesta faixa de idade, isto quer dizer que o principal fator que favorece o tabagismo entre os jovens é, principalmente, a necessidade de auto-afirmação.

Há algum tempo atrás a publicidade manipulava psicologicamente levando diferentes grupos que acreditavam que o tabagismo era muito mais comum e socialmente aceito do que era na realidade e através das demandas sociais e das fantasias dos comerciais que usavam mulheres bonitas, bem vestidas, homens fortes, bonitos, jovens curtindo a natureza ou em festas muito bem acompanhados, todos estes personagens fazendo uso do cigarro. Hoje, este tipo de publicidade foi proibido no Brasil. A lei 10.167 restringe a propaganda de cigarros e seus derivados.

## Fumante passivo

É o indivíduo que convive com fumantes e inalam a fumaça de derivados do tabaco em ambientes fechados. Poluição Tabagística Ambiental (PTA), é a poluição decorrente da fumaça dos derivados do tabaco em ambientes fechados e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é a maior responsável pela poluição nestes ambientes. Pesquisas mostram que o tabagismo passivo é estimado como a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, só perdendo para o tabagismo ativo e o consumo excessivo de álcool. Os não fumantes que respiram a fumaça do tabaco têm um risco maior de desenvolver doenças relacionadas ao tabagismo. Quanto maior o tempo em que o não fumante fica exposto à poluição tabagística ambiental, maior a chance de adoecer. As crianças, por terem uma freqüência respiratória mais elevada, são mais atingidas, sofrendo conseqüências drásticas na sua saúde, incluindo doenças como a bronquite, pneumonia, asma e infecções do ouvido.

## Doenças causadas pelo cigarro

O tabagismo causa cerca de 50 doenças diferentes, principalmente as doenças cardiovasculares tais como: a hipertensão, o infarto, a angina, e o derrame. É responsável por muitas mortes por câncer de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga e pelas doenças respiratórias obstrutivas como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar. O tabaco diminui as defesas do organismo e com isso o fumante tende a aumentar a incidência de adquirir doenças como a gripe e a tuberculose. O tabaco também causa impotência sexual.

Fumar durante a gravidez traz sérios riscos para a gestante como também aumenta o risco de mortalidade fetal e infantil. Estes riscos se devem, principalmente, aos efeitos do monóxido de carbono e da nicotina exercidos sobre o feto, após a absorção pelo organismo materno. Estes riscos são:

- ✓ Abortos espontâneos;
- ✓ Nascimentos prematuros;
- ✓ Bebês de baixo peso;
- ✓ Mortes fetais e de recém-nascidos;
- ✓ Gravidez tubária;
- ✓ Deslocamento prematuro da placenta;
- ✓ Placenta prévia;
- ✓ Episódios de sangramento.

Comparando-se a gestante que fuma com a que não fuma, a gestante fumante apresenta mais complicações durante o parto e têm o dobro de chances de ter um bebê de menor peso e menor comprimento.

A gestante que fuma com um único cigarro fumado acelerar em poucos minutos, os batimentos cardíacos do feto, devido ao efeito da nicotina sobre o seu aparelho cardiovascular. Imagine a extensão dos danos causados ao feto, com o uso regular de cigarros pela gestante.

A gestante, o parto e a criança também estão expostos a estes riscos quando a gestante é obrigada a viver em ambiente poluído pela fumaça do cigarro (fumante passiva), absorvendo substâncias tóxicas da fumaça, que pelo sangue passa para o feto. Assim como a mãe que fuma durante a amamentação, a nicotina passa pelo leite que é ingerido pela criança.



## Métodos para acabar com o vício

Hoje, já existem no mercado diversos métodos para acabar com o vício do cigarro, basta querer e ter força de vontade. Veja alguns destes métodos:

✓ *Goma de mascar com nicotina* – são pastilhas que liberam pequenas doses de nicotina diminuindo os sintomas da abstinência;

✓ *Skin Paches* – são pequenos adesivos que colados à pele, liberam mais nicotina do que a goma de mascar;

✓ *Spray nasal* – este spray libera menos nicotina que a goma e os patches, mas chega mais rápido ao sistema circulatório;

✓ *Inalante* – o inalante tem a mesma forma do cigarro, o que leva o indivíduo a achar que está fumando, pois imita o gesto “mão-para-boca” do fumante só que com 1/3 da nicotina do cigarro;

✓ *Zyban* – este é um método sem nicotina, trata-se de uma droga antidepressiva que auxilia nas crises de abstinência.

*Todos estes métodos devem ser receitados e terem acompanhamento médico.*

Fonte:

<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/tabagismo.htm>

## Nova Lei Anti-Fumo

No dia 7 de agosto, o Estado de São Paulo deu um importante passo em defesa da saúde pública. Com a entrada em vigor da nova legislação anti-fumo, ficou proibido fumar em ambientes fechados de uso coletivo como bares, restaurantes, casas noturnas e outros estabelecimentos comerciais. Mesmo os fumódromos em ambientes de trabalho e as áreas reservadas para fumantes em restaurantes ficaram proibidas. A nova legislação estabelece ambientes 100% livres do tabaco.

A nova lei restringe, mas não proíbe o ato de fumar. O cigarro continua autorizado dentro das residências, das vias públicas e em áreas ao ar livre. Estádios de futebol também estão liberados, assim como quartos de hotéis e pousadas, desde que estejam ocupados por hóspedes. A responsabilidade por garantir que os ambientes estejam livres de tabaco será dos proprietários dos estabelecimentos. Os fumantes não serão alvo da fiscalização.

Para evitar punições, os responsáveis pelos estabelecimentos devem adotar algumas medidas. Entre elas, a fixação de cartazes alertando sobre a proibição, e a retirada dos cinzeiros das mesas de bares e restaurantes como forma de desestimular que cigarros sejam acesos. Devem, também, orientar seus clientes sobre a nova lei e pedir para que não fumem. Caso alguém se recuse a apagar o cigarro, a presença da polícia poderá ser solicitada.

Em caso de desrespeito à lei, o estabelecimento receberá multa, que será dobrada em caso de reincidência. Se o estabelecimento for flagrado uma terceira vez, será interditado por 48 horas. E, em caso de nova reincidência, a interdição será de 30 dias.

Ao proibir que se fume em ambientes fechados de uso coletivo, a lei anti-fumo estabelece uma mudança de comportamento com reflexos diretos na saúde pública. Mudança que será estimulada por campanhas educativas e fiscalizada pelo poder público.



São Paulo conta com 500 agentes especialmente treinados para garantir o cumprimento da nova lei estadual. Os 500 técnicos, da Vigilância Sanitária e do Procon, realizam jornadas extras para verificar se os estabelecimentos estão, de fato, livres da poluição causada pela fumaça do cigarro. Além disso, mais de 1.000 agentes das vigilâncias estadual e municipais passaram a incorporar a fiscalização ao cigarro aos seus procedimentos de rotina.

As ações, que podem ocorrer a qualquer hora do dia, contam com equipes de no mínimo dois fiscais. Eles estão orientados a verificar não apenas a presença de cigarros acesos nos ambientes, mas também se o proprietário tomou as providências para manter o ambiente livre do tabaco, colocando os cartazes que alertam para a proibição quanto ao uso de cigarros, se os cinzeiros foram retirados do local e se o proprietário tomou providências para que os eventuais fumantes apagassem seus cigarros.

*A lei não é contra os fumantes. É, sim, a favor dos ambientes livres de tabacos, a favor da saúde de todos. Esse é o foco da fiscalização.*

Fonte: <http://www.leiantifumo.sp.gov.br/>



## FIQUE SABENDO!

### Após um mês, lei anti-fumo tem adesão de 99,5% dos estabelecimentos

Após um mês de vigência da Lei Anti-fumo no Estado de São Paulo, o total de multas aplicadas pelos fiscais da Vigilância Sanitária e do PROCON chegou a 198. O número de estabelecimentos fiscalizados, no período de 7 de agosto até 6 de setembro, foi de 37.117. Os locais que proibiram totalmente o tabaco em locais fechados de ambiente coletivo representam 99,5% do total.

Das autuações, 87 foram registradas na capital, onde 11.816 locais foram fiscalizados, e 111 no interior, onde a fiscalização visitou 25.301 estabelecimentos.

Cerca de 500 fiscais da Vigilância Sanitária e do PROCON foram especialmente treinados para fiscalizar o cumprimento da lei. Eles realizam blitz diárias, em diferentes horários, incluindo madrugadas.

A lei anti-fumo está em vigor desde o último dia 7 de agosto. Cidades como Nova York, Paris e Buenos Aires já adotaram com sucesso medidas similares. Quem quiser informar sobre o descumprimento da lei, pode fazer a denúncia por meio do telefone 0800 771 3541 ou pelo site [www.leiantifumo.sp.gov.br](http://www.leiantifumo.sp.gov.br).

Da Secretaria de Estado da Saúde

Fonte:

<http://www.leiantifumo.sp.gov.br/sis/tenotencia.php?id=137>