DIA 31 DE MAIO

DIA MUNIDIAL SEM TABACO

MAIS DE 100 RAZÕES
PARA PARAR DE FUMAR

humanittare
always efficient

O tabaco afeta sua aparência imediatamente

1

Fumantes têm maior risco de desenvolver quadro grave de Covid-19.

2

Tudo cheira mal! Desde a sua pele, suas roupas, seus dedos e toda a casa.

3

O tabaco faz com que os dentes amarelem e crie placa dentária em excesso.

4

Fumar ou usar de tabaco sem fumaça causa mau hálito.

5

O tabaco deixa sua pele enrugada, fazendo você parecer mais velho mais rápido. Fumar envelhece a pele prematuramente ao desgastar as proteínas que dão elasticidade à pele, esgotando a vitamina A e restringindo o fluxo sanguíneo.

6

Essas rugas são mais aparentes ao redor dos lábios e dos olhos e o tabaco também torna a pele dura e seca.

7

O tabagismo aumenta o risco de desenvolver psoríase, uma doença inflamatória não contagiosa da pele que deixa manchas vermelhas que coçam por todo o corpo.

Quando você usa produtos de tabaco e nicotina, coloca em risco a saúde de seus amigos e familiares - não apenas a sua.

8

Mais de 1 milhão de pessoas morrem todos os anos devido à exposição ao fumo passivo.

9

Não fumantes expostos ao fumo passivo correm o risco de desenvolver câncer de pulmão.

10

Os cigarros continuam sendo uma causa importante de incêndios acidentais, causando mortes.

11

Os cigarros eletrônicos também expõem os não fumantes à nicotina e outros produtos químicos prejudiciais à saúde.

12

A exposição ao fumo passivo pode aumentar o risco de progressão da infecção tuberculosa para a doença ativa.

13

A exposição ao fumo passivo está associada ao desenvolvimento de diabetes tipo 2.

Fumar cigarros eletrônicos perto de crianças compromete a saúde e a segurança delas

14

Os filhos de fumantes sofrem redução da função pulmonar, o que continua a afetá-los na forma de distúrbios respiratórios crônicos na idade adulta.

15

A exposição de crianças ao líquido do cigarro eletrônico continua a representar sérios riscos. Existe o risco de os dispositivos vazarem ou de crianças engolirem o líquido.

16

Sabe-se que os cigarros eletrônicos causam ferimentos graves, incluindo queimaduras, por meio de incêndios e explosões.

17

Crianças em idade escolar expostas aos efeitos nocivos do fumo passivo também estão sob risco de asma devido à inflamação das vias respiratórias pulmonares.

18

Crianças com menos de 2 anos de idade expostas ao fumo passivo em casa podem contrair infecções auditivas, que pode levar a comprometimentos na audição a até surdez.

19

Parar de fumar diminui o risco de muitas doenças relacionadas ao fumo passivo em crianças, como doenças respiratórias (por exemplo, asma) e infecções de ouvido.

O uso de tabaco traz consequências sociais negativas

20

Você quer ser um bom exemplo para seus filhos, amigos e entes queridos.

21

O uso do tabaco pode afetar negativamente as interações e relacionamentos sociais.

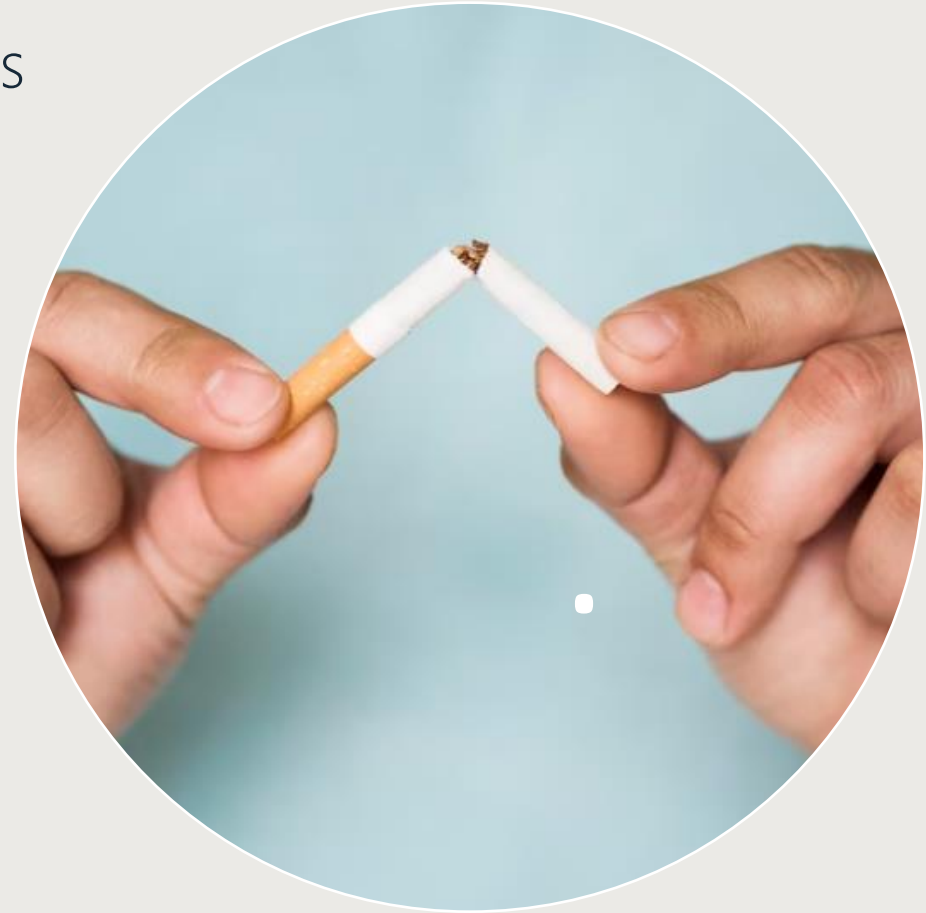
22

Parar de fumar significa que não há restrições sobre onde você pode frequentar - você pode se misturar socialmente, sem se sentir isolado ou ter que sair para fumar.

23

Parar de fumar pode torná-lo mais produtivo - você não terá que fazer pausas em seus afazeres para fumar o tempo todo.

É caro - você pode usar seu dinheiro em coisas mais importantes



24

Um estudo descobriu que os fumantes gastam em média US$ 1,4 milhão em custos pessoais, incluindo gastos com cigarros, custos médicos e salários mais baixos decorrentes do fumo e da exposição ao fumo passivo.

25

O uso do tabaco afeta a saúde e a produtividade dos trabalhadores, tornando-os propensos a perder dias de trabalho.

26

O uso do tabaco contribui para a pobreza, desviando os gastos das famílias de necessidades básicas, como alimentação e moradia, para o tabaco.

27

O uso do tabaco sobrecarrega a economia global com cerca de US$ 1,4 trilhão em custos de saúde para o tratamento de doenças causadas pelo tabaco e a perda de capital humano devido a doenças e mortes atribuíveis ao tabaco.

Fumar reduz a fertilidade

28

Os fumantes têm maior probabilidade de sofrer de infertilidade. Parar de fumar reduz a dificuldade de engravidar, partos prematuros, bebês com baixo peso ao nascer e aborto espontâneo.

29

Fumar pode causar disfunção erétil. Fumar restringe o fluxo sanguíneo para o pênis, impedindo a ereção. A disfunção erétil é mais comum em fumantes e é muito provável que persista ou se torne permanente, a menos que o homem pare de fumar precocemente.

30

Fumar também diminui a contagem de espermatozoides, a motilidade e a forma dos espermatozoides.

Todas as formas de tabaco são letais

31

Todos os anos, 8 milhões de pessoas morrem devido ao tabaco.

32

Tabaco mata metade de seus consumidores. O uso de tabaco em qualquer forma rouba sua vida e causa doenças debilitantes.

33

Fumar narguilés é tão prejudicial quanto as demais formas de tabaco.

34

Mascar tabaco pode causar câncer de boca, manchas e amarelar os dentes ou até causar sua perda, além de doenças na gengiva.

35

A nicotina presente no tabaco sem fumaça é mais facilmente absorvida pelo corpo do que a fumada, aumentando ainda mais a dependência.

Quando você compra tabaco, está apoiando financeiramente uma indústria que explora agricultores e crianças

36

Os produtores de tabaco estão expostos a problemas de saúde, pelo contato com a nicotina presente nas folhas de tabaco, bem como à exposição a pesticidas pesados e à poeira do tabaco.

37

Em alguns países, há exploração de trabalho infantil crianças na cultura do tabaco, o que afeta não apenas sua saúde, mas também sua capacidade de frequentar a escola.

38

O uso de tabaco pode agravar a pobreza, pois os usuários de tabaco correm um risco muito maior de adoecer e morrer prematuramente de câncer, ataques cardíacos, doenças respiratórias ou outras doenças relacionadas ao tabaco, privando suas famílias de uma renda necessária e impondo custos adicionais para cuidados de saúde.

39

Grande parcela dos trabalhadores do setor do tabaco é mal remunerada, enquanto as grandes empresas de tabaco obtêm lucros enormes.

Produtos de tabaco aquecidos são prejudiciais à saúde

40

Produtos de tabaco aquecidos expõem seus usuários a emissões tóxicas, muitas das quais podem causar câncer.

41

Os produtos de tabaco aquecidos são produtos do tabaco, portanto, mudar de produtos de tabaco convencionais para esses produtos não é igual a parar.

42

Não há provas suficientes para apoiar a alegação de que os produtos de tabaco aquecidos são menos prejudiciais em comparação com os cigarros convencionais.

Os cigarros eletrônicos são prejudiciais à saúde e não são seguros

43

Crianças e adolescentes que usam cigarros eletrônicos dobram as chances de se tornarem fumantes na vida adulta.

44

Cigarros eletrônicos aumenta o risco de doenças cardíacas e pulmonares.

45

A nicotina presente nos cigarros eletrônicos é uma droga altamente viciante que pode comprometer o desenvolvimento cerebral das crianças.

O uso de tabaco, principalmente o fumo, tira o fôlego

46

O uso do tabaco é responsável por 25% de todas as mortes por câncer no mundo.

47

Os fumantes têm até 22 vezes mais probabilidade de desenvolver câncer de pulmão ao longo da vida do que os não fumantes. O tabagismo é a principal causa de câncer de pulmão, causando mais de dois terços das mortes por câncer de pulmão em todo o mundo.

48

Um em cada cinco fumantes de tabaco desenvolverá doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) durante a vida, especialmente as pessoas que começam a fumar durante a infância e adolescência, uma vez que a fumaça do tabaco retarda significativamente o crescimento e o desenvolvimento pulmonar.

49

Fumar pode exacerbar a asma em adultos, restringindo sua atividade, contribuindo para a incapacidade e aumentando o risco de crises graves de asma que requerem atendimento de emergência.

50

O tabagismo mais do que duplica o risco de transformar a tuberculose de um estado latente para um estado ativo, além de piorar a progressão natural da doença. Cerca de um quarto da população mundial possui tuberculose latente.

O tabaco
destrói o
seu coração

51

Apenas alguns cigarros por dia, o fumo ocasional ou a exposição ao fumo passivo aumentam o risco de doenças cardíacas.

52

Fumantes de tabaco têm até duas vezes mais risco de derrame e quatro vezes mais risco de doenças cardíacas.

53

A fumaça do tabaco danifica as artérias do coração, causando o acúmulo de placas e o desenvolvimento de coágulos sanguíneos, restringindo o fluxo sanguíneo e levando a ataques cardíacos e derrames.

54

O uso de nicotina e outros produtos de tabaco aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

Tabaco causa mais de 20 tipos de câncer

55

Fumar e o uso de tabaco sem fumaça causam câncer de boca, lábios, garganta (faringe e laringe) e esôfago.

56

A remoção cirúrgica de uma laringe cancerosa pode levar à necessidade de traqueostomia (um orifício no pescoço e na traqueia que permite ao paciente respirar).

57

Os fumantes correm um risco significativamente maior de desenvolver leucemia mieloide aguda; câncer nas cavidades nasais e paranasais; câncer colorretal, renal, hepático, de pâncreas, estômago ou ovário; e câncer do trato urinário inferior (incluindo bexiga, ureter e pélvis renal).

58

Alguns estudos também demonstraram uma ligação entre o tabagismo e o risco aumentado de câncer de mama, particularmente entre as mulheres que fumam pesado e as que começaram a fumar antes da primeira gravidez.

59

Também se sabe que fumar aumenta o risco de câncer do colo do útero em mulheres infectadas com o papilomavírus humano (HPV).

Os fumantes têm maior probabilidade de perder a visão e a audição

60

Fumar causa muitas doenças oculares que, se não tratadas, podem levar à perda permanente da visão.

61

Os fumantes têm maior probabilidade do que os não fumantes de desenvolver degeneração macular relacionada à idade, uma condição que resulta em perda irreversível da visão.

62

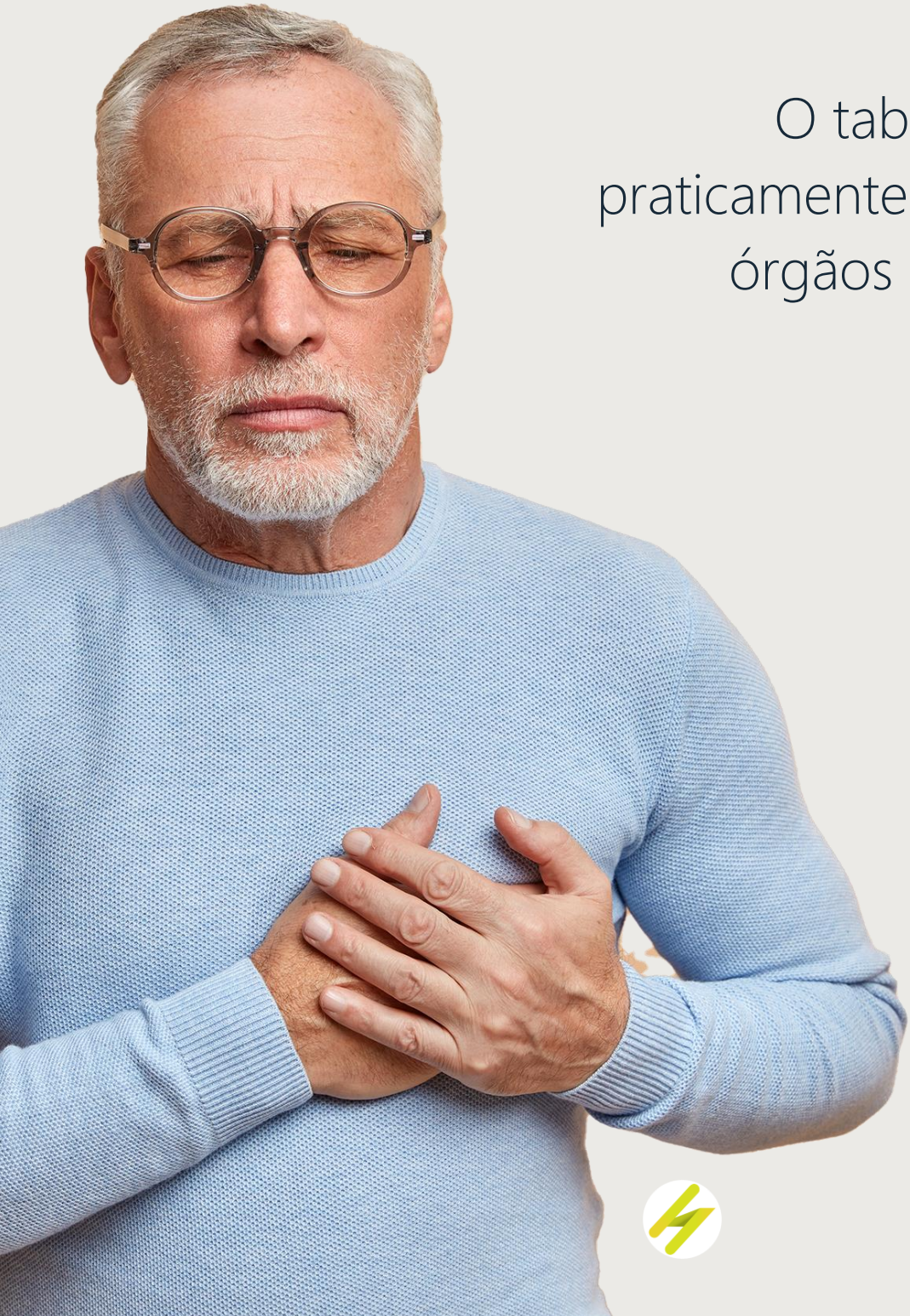
Fumantes também têm maior risco de desenvolver catarata, um embaçamento do cristalino que bloqueia a luz. A catarata causa deficiência visual e a cirurgia é a única opção para restaurar a visão.

63

Algumas evidências sugerem que fumar também causa glaucoma, uma condição que aumenta a pressão no olho e pode prejudicar a visão.

64

Fumantes adultos têm maior probabilidade de sofrer perda auditiva.



O tabaco afeta praticamente todos os órgãos do corpo

65

Os fumantes possuem uma expectativa de vida 10 anos em média menor.

66

A cada tragada de um cigarro, toxinas e carcinógenos são liberados para o corpo, dos quais ao menos 70 substâncias presentes no cigarro são conhecidas por causar câncer.

67

O risco de desenvolver diabetes é maior em fumantes.

68

Fumar é um fator de risco para demência, um grupo de transtornos que resultam em declínio cognitivo.

69

Alzheimer é a forma mais comum de demência e cerca de 14% dos casos de Alzheimer em todo o mundo podem ser atribuídos ao tabagismo.

70

Mulheres que fumam têm maior probabilidade de menstruação dolorosa e sintomas de menopausa mais severos.

71

A menopausa ocorre 1–4 anos antes em mulheres fumantes porque fumar reduz a produção de óvulos nos ovários, resultando em uma perda da função reprodutiva e, consequentemente baixos níveis de estrogênio.

72

A fumaça do tabaco reduz o fornecimento de oxigênio aos tecidos do corpo.

73

O uso do tabaco restringe o fluxo sanguíneo que, se não tratado, pode levar à gangrena (morte do tecido corporal) e amputação das áreas afetadas.

74

O uso do tabaco aumenta o risco de doença periodontal, uma doença inflamatória crônica que desgasta as gengivas e destrói o osso maxilar, levando à perda dos dentes.

75

Fumantes possuem maior risco do que não fumantes em complicações pós cirúrgicas.

76

Fumantes submetidos a ventilação mecânica têm mais dificuldades de abandoná-la do que não fumantes. Isso geralmente prolonga sua internação em unidade de terapia intensiva (UTI) e a permanência hospitalar geral, expondo-os potencialmente a outras infecções.

77

Os fumantes podem apresentar distúrbios gastrointestinais, como úlceras estomacais, doença inflamatória intestinal, associada a cólicas abdominais, diarreia persistente, febre e sangramento retal e câncer do trato gastrointestinal.

78

Os fumantes têm maior probabilidade de perder densidade óssea, fraturar ossos com mais facilidade e apresentar complicações graves, como atrasos e falhas na cicatrização.

79

Componentes da fumaça do tabaco enfraquecem o sistema imunológico, colocando os fumantes em risco de infecções pulmonares.

80

Fumantes com predisposição genética para doenças autoimunes têm um risco aumentado para várias doenças, incluindo artrite reumatoide, doença de Crohn, meningite bacteriana, infecção pós-cirúrgica e câncer.

81

Fumar também coloca indivíduos imunocomprometidos, como aqueles que vivem com fibrose cística, esclerose múltipla ou câncer, em maior risco de comorbidades relacionadas a doenças e morte prematura.

82

Os efeitos imunossupressores do tabaco colocam as pessoas que vivem com HIV em um risco maior de contrair AIDS. Entre os fumantes HIV-positivos, a expectativa de via média pode decrescer 12,3 anos, mais que o dobro do número de anos perdidos por não-fumantes HIV-positivos.

O uso de tabaco e nicotina prejudicam seu bebê

83

O uso de tabaco e a exposição à fumaça do tabaco durante a gravidez aumentam o risco de morte fetal.

84

Mulheres que fumam ou são expostas ao fumo passivo durante a gravidez correm um risco maior de aborto espontâneo.

85

Natimortos (parto de fetos que morreram no útero) também são mais comuns devido a privação de oxigênio fetal e anormalidades placentárias induzidas pelo monóxido de carbono na fumaça do tabaco e pela nicotina presente no tabaco, seja com ou sem fumaça.

86

Fumantes correm maior risco de gravidez ectópica, uma complicação potencialmente fatal para a mãe, na qual o óvulo fertilizado se fixa fora do útero.

87

A cessação do tabagismo e a proteção contra a exposição ao fumo passivo são especialmente importantes para mulheres em idade reprodutiva que planejam engravidar e durante a gravidez.

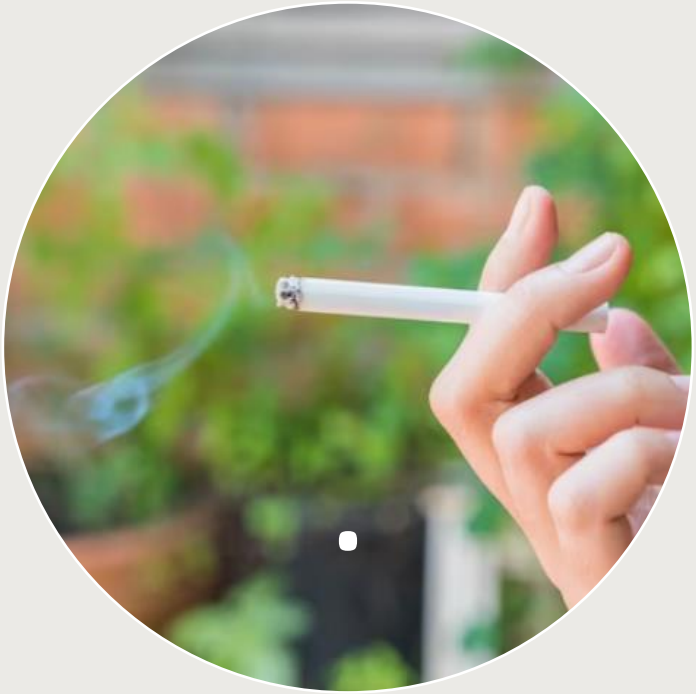
88

Os cigarros eletrônicos representam riscos significativos para as mulheres grávidas que os usam, pois podem prejudicar o desenvolvimento do feto.

89

Os bebês de mulheres que fumam, usam tabaco sem fumaça ou são expostos ao fumo passivo durante a gravidez têm maior risco de parto prematuro e baixo peso ao nascer.

O tabaco polui o ambiente



90

Quem paga para limpar os resíduos do tabaco são os governos e as autoridades locais, não as próprias empresas de tabaco. Pare de fumar para proteger o meio ambiente.

91

Bitucas de cigarro estão entre os resíduos mais descartados em todo o mundo e são o lixo mais comum coletado em praias e margens de fluviais em todo o mundo.

92

Há substâncias perigosas identificadas em bitucas de cigarro - incluindo arsênio, chumbo, nicotina e formaldeído. Essas substâncias são lixiviadas dos resíduos do tabaco descartado para o solo e ambientes aquáticos.

93

A fumaça do tabaco pode contribuir para os níveis de poluição do ar nas cidades.

94

A maioria dos cigarros é acesa com fósforos ou isqueiros a gás. Se, por exemplo, um fósforo de madeira for usado para acender dois cigarros, os seis trilhões de cigarros fumados globalmente a cada ano exigiriam a destruição de cerca de nove milhões de árvores para produzir três trilhões de fósforos.

95

Cigarros eletrônicos e produtos de tabaco aquecidos podem conter baterias que requerem descarte especial, bem como substâncias químicos, embalagens e outros materiais não biodegradáveis.

96

Atualmente, a maioria dos cartuchos de plástico dos cigarros eletrônicos não é reutilizável ou reciclável - as empresas transnacionais tendem a oferecê-los de forma descartável para aumentar as vendas entre seus consumidores habituais.

97

As emissões advindas da produção de tabaco equivalem à mesma quantidade de três milhões de voos transatlânticos.

98

A fumaça do tabaco contém três tipos de gases de efeito estufa: dióxido de carbono, metano e óxidos nitrosos e polui ambientes internos e externos.

99

Em todo o mundo, aproximadamente 200.000 hectares são destinados à cultura do tabaco a cada ano.

100

O desmatamento para o cultivo do tabaco traz muitas consequências ambientais sérias - incluindo perda de biodiversidade, erosão e degradação do solo, poluição das águas e aumento do dióxido de carbono atmosférico.

101

O cultivo do tabaco geralmente envolve o uso substancial de produtos químicos – incluindo pesticidas, fertilizantes e reguladores de crescimento. Esses produtos químicos podem escoar e afetar as fontes de água potável.

102

Para se produzir 300 cigarros é necessária madeira de uma árvore, apenas para curar a folha de tabaco.

103

Com 6 trilhões de cigarros fabricados anualmente, cerca de 300 bilhões de maços (com 20 cigarros cada) são feitos. Assumindo que cada embalagem vazia pesa cerca de seis gramas, isso equivale a cerca de 1.800.000 toneladas de resíduos de embalagens, como papel, tinta, celofane, papel alumínio e cola. Os resíduos de caixas e cartões usados para distribuição e embalagem elevam o total anual de resíduos sólidos pós-consumo em pelo menos 2 milhões de toneladas.

humanittare
always efficient

Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco ACESSO EM 26/05/2023
https://bvsms.saude.gov.br/comprometa-se-a-parar-de-fumar-hoje-31-5-dia-mundial-sem-tabaco/