



SENADO FEDERAL

EVITE O CIGARRO



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Evite o cigarro

APRESENTAÇÃO

Depois que foi identificado como problema de saúde pública, o cigarro tem sido combatido em campanhas de comunicação, por profissionais de saúde e por governos. Mas os resultados não têm sido os desejados. Ainda há muitos fumantes, e a verdade é que o cigarro continua matando.

As doenças provocadas pelo fumo geralmente são muito graves: câncer no pulmão, na laringe e na boca, bronquite, enfisema, pneumonia e vários problemas respiratórios, além de provocar a perda dos dentes, envelhecimento precoce da pele e impotência sexual. Portanto, fumar prejudica e mata.

Mesmo quem não fuma já ouviu falar de como é difícil parar de fumar. Pode ser difícil, mas não é nenhum bicho de sete cabeças. Muita gente tem conseguido se livrar desse vício. Um passo importante na direção de abandonar o cigarro é se informar. Com mais conhecimento sobre o assunto é mais fácil buscar ajuda para não desistir do projeto de largar essa droga.

Clésio Andrade

Senador

1. UM PROBLEMA DE TODOS, NO MUNDO INTEIRO.

Você já ouviu falar do assunto que vamos discutir aqui. Pensando bem, você já ouviu falar MUITO desse assunto. E esta é mais uma cartilha feita sobre ele: o hábito de fumar.

MAS SE EU JÁ OUVI TANTO A RESPEITO, POR QUE LER MAIS UMA CARTILHA?



A resposta é simples: porque o cigarro continua fazendo mal a muita gente no mundo inteiro. Por mais que os médicos alertem, por mais que os governos façam campanhas, o **tabagismo** continua matando muitas pessoas. Por isso, quanto mais informação, melhor!

A PALAVRA É...

Tabagismo: É o hábito de fumar. A palavra vem de **tabaco**, que é a planta de onde se produz o fumo do cigarro.

RESPONDA DEPRESSA: PARA VOCÊ, FUMAR É...

- Um vício.
- Uma doença.
- Um direito de escolha de cada um.
- Um prazer como qualquer outro.

Que resposta você daria a essa pergunta? Pois saiba que todas as alternativas estão certas. Porque o hábito de fumar é uma questão de saúde, mas é também uma questão de respeito ao direito dos outros. E provoca um prazer perigoso como qualquer outra droga.



O cigarro se tornou um problema tão sério que a Organização Mundial de Saúde escolheu o tema "Iniciativa por um Mundo Livre de Tabaco" como seu tema no ano de 2011.

2. VOCÊ SABE O QUE UM CIGARRO CONTÉM?

Muita gente pensa que o cigarro é um produto natural, pois é feito a partir de uma planta: o tabaco. O que essas pessoas não sabem é que o cigarro contém mais de 4.800 substâncias químicas, além do alcatrão e da nicotina, que vão direto para o pulmão de quem fuma.

O que o corpo do fumante absorve quando fuma um cigarro:

| | |
|----------------------------|---|
| Amônia | A mesma usada para desinfetar banheiros |
| Acetona | Usada para remover esmaltes e tintas |
| Arsênio | Um inseticida e veneno poderoso para humanos |
| Cianeto | Veneno usado nas câmaras de gás da Segunda Guerra Mundial |
| Tolueno | Solvente industrial |
| Butano | O mesmo gás usado nos isqueiros |
| Monóxido de carbono | O mesmo gás dos escapamentos dos carros |
| DDT | Inseticida |
| Naftalina | Veneno para matar traças e baratas |
| Cadmium | Produto usado para fazer baterias de carros |



Esses são apenas alguns dos produtos usados na produção do cigarro. Entre eles, 68 já foram reconhecidos como causadores de câncer.

E a tão falada nicotina, onde entra?

De todas as substâncias que encontramos no cigarro, a nicotina parece ser a mais inocente delas. Mas a verdade é bem outra: a nicotina é a responsável pela dependência de milhões de fumantes. É ela que vicia e, portanto, que responde por todos os males do cigarro.

Por causa da nicotina...

- ➡ De todos os fumantes do planeta, 70% gostariam de parar. Por que não param?
- ➡ 90% começaram a fumar de brincadeira na adolescência. A ideia era fumar só um pouco, para “fazer charme”.
- ➡ 85% dos fumantes fumam todos os dias.

3. OS MALES DO CIGARRO: UM PREÇO ALTO DEMAIS

Você sabe por que é tão difícil combater o tabagismo? Porque o cigarro não faz ninguém provocar acidentes ou cometer violência. E o mais importante: se você for maior de idade e quiser comprar cigarros, é só ir até a esquina. O cigarro é uma droga legalizada e, por isso mesmo, muito mais tolerada que as outras drogas, apesar de causar inúmeros danos ao organismo, a maioria irreversíveis.

O cigarro tem um efeito devastador porque é consumido em larga escala. Por isso o tabagismo se tornou um problema de saúde pública, pois afeta uma grande parcela da população e pode repercutir negativamente na sociedade, inclusive gerando prejuízo ao país devido ao surgimento de doenças, internações, afastamentos do trabalho, aposentadoria precoce e morte:



- ➡ De cada três pessoas que começaram a fumar na adolescência, uma irá morrer mais cedo por causa do cigarro;
- ➡ As outras duas pessoas vão ter muito mais problemas de saúde, mesmo morrendo por outras causas;
- ➡ O cigarro dá a ilusão de que o fumante pode parar quando quiser. E, assim, vai matando devagar.

Está nos maços de cigarro, mas guarde na memória! Fumar causa...

- ➡ Câncer no pulmão, na laringe e na boca
- ➡ Perda dos dentes
- ➡ Bronquite, enfisema, pneumonia e outros problemas respiratórios
- ➡ Impotência sexual
- ➡ Envelhecimento da pele



Você sabia?

Depois de décadas de estudo, as pesquisas científicas comprovaram: fumar acelera o aparecimento de rugas na pele e deixa a pessoa com aparência envelhecida. E ainda tem gente que acha que fumar é chique...

E os cigarros light? Não são menos agressivos?

Lá pelos anos 50, quando o mundo começou a desconfiar que o cigarro fazia muito mal à saúde, a indústria do cigarro inventou o cigarro com filtro, garantindo que ele poderia capturar todas as substâncias que faziam mal à saúde. Depois, lá pelos anos 60, inventaram os cigarros chamados “de baixos teores” de alcatrão e nicotina. E garantiram que eles eram mesmo menos tóxicos!

Mas os cigarros de baixos teores são uma grande enganação. O corpo do fumante precisa de nicotina. Se um cigarro só oferece a metade do que ele precisa... ele fuma em dobro! Infelizmente, é assim: quem é viciado descobre um modo de consumir mais nicotina: fumando mais, fumando mais devagar, tragando mais fundo...

Como qualquer droga, não dá para conviver com o cigarro sem ser prejudicado. Ele sempre causará mal. E o único modo de se livrar do vício é parando de fumar.



O maior causador de mortes no mundo é a hipertensão. O segundo é o tabagismo: um em cada dez adultos vai morrer por causa do cigarro.

4. VOCÊ FUMA? SABE O QUE ACONTECERIA SE PARASSE AGORA?



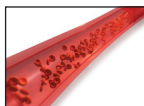
Tempo sem fumar

20 minutos...



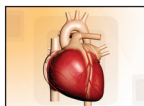
A pressão e os batimentos do coração voltam ao normal.

9 horas...



O monóxido de carbono no sangue volta ao normal.

24 horas...



O risco de ataque do coração diminui.

48 horas...



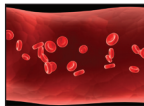
Você sente melhor o gosto e o cheiro das coisas.

72 horas...



Sua respiração melhora.

2 semanas...



Melhora a circulação do sangue no corpo.

De 1 a 9 meses...

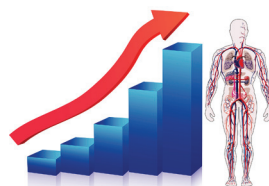


Sua capacidade física e energia aumentam.

5 a 10 anos...



Seu risco de infarto será o mesmo de quem nunca fumou.



Benefício para o corpo

5. EU QUERO PARAR, MAS COMO?

Parar de fumar dá trabalho? Sim. Mas muita gente consegue? Claro que sim! Faz muito tempo que fumar deixou de ser uma questão de gosto, de preferência pessoal. Nos últimos anos, virou um problema de saúde pública. Por isso, quanto mais o tempo passa, mais aparecem formas para ajudar os fumantes a livrar-se do vício de fumar.



É PRECISO, ESSENCIALMENTE, FORÇA DE VONTADE!!!

Depois que você decide parar de fumar, é importante se preparar para essa verdadeira batalha pessoal. O desafio é seu, antes de tudo. Mas o modo como você vive, as pessoas que estão à sua volta, o seu estilo de vida, enfim, tudo isso pode ajudar ou atrapalhar nessa luta.



Prepare-se: parar de fumar exige mudança de comportamento. E você vai precisar da ajuda das pessoas que gostam de você.



Algumas dicas que podem ajudá-lo no começo da jornada:

- 1. Fumar, antes de tudo, é um hábito!*
- 2. Parar de fumar é uma decisão pessoal, mas não se consegue sozinho. Peça a compreensão e o apoio dos amigos e da família para ajudá-lo a escapar das situações de risco de fumar.*
- 3. Evite situações que despertam a vontade de fumar: festinhas, bares, churrascos...*
- 4. No lugar dos velhos hábitos, novos hábitos! Que tal começar a caminhar, correr ou fazer um exercício de sua escolha?*
- 5. Você pode, também, fazer alguma coisa que você realmente goste, como tocar um instrumento, fazer artesanato etc.*
- 6. Existem produtos que diminuem a dependência da nicotina. São chicletes, adesivos e outros. Podem ser uma boa ajuda para as horas difíceis, quando não dá para ficar longe dos fumantes. Mas peça ajuda médica para isso.*
- 7. Diminuir o número de cigarros antes de parar totalmente funciona para muitas pessoas. Pode ajudar você também!*
- 8. Muita gente consegue parar sozinha. Mas se for muito doloroso para você, procure ajuda médica. Os especialistas têm muitas formas de ajudá-lo a enfrentar os primeiros momentos, que são os mais difíceis.*

UM LEMBRETE FINAL:



Muita gente não consegue parar de fumar na primeira tentativa. Isso é muito comum porque, depois de alguns dias, vem aquela sensação de “eu pensei que era mais difícil”. Neste momento, o fumante começa a brincar com o cigarro, tirando um traguinho aqui, outro ali. Pouco tempo depois, está fumando novamente. Não dá para brincar com o cigarro!

Não desista. As pesquisas mostram que a maioria das pessoas consegue parar depois da quarta ou quinta tentativa, quando já estão mais experientes com a “esperteza” da nicotina.

Muita gente consegue parar de fumar. E se você chegou ao final desta cartilha, é porque é uma dessas pessoas. Você consegue!



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

CONTATOS

BRASÍLIA - DF
Senado Federal - Anexo II
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,
CEP: 70165-900, Brasília - DF
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG
Fone: (31) 3491-1765

clesio.andrade@senador.gov.br
www.clesioandrade.com.br