

Estado sensibiliza população sobre os riscos causados pelo cigarro

Ter 29 agosto

No Dia Nacional de Enfrentamento ao Fumo, comemorado nesta terça-feira (29/8), a [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#) busca conscientizar, sensibilizar e mobilizar a população sobre os riscos causados à saúde pelo uso do tabaco.

O cigarro, uns dos derivados do tabaco, é uma droga que possui em sua composição mais de 4.700 substâncias tóxicas, entre elas a nicotina, substância psicoativa que causa dependência.

A Pesquisa Nacional de Saúde em Minas Gerais apontou que 17,8% dos fumantes atuais de tabaco têm a idade de 18 anos ou mais. A proporção de pessoas acima de 18 anos de idade não fumantes, expostos ao fumo passivo é de 20,4% no local de trabalho e 12,5% em casa.

Segundo a referência técnica de Tabagismo da SES-MG, Nayara Resende Pena, a fumaça produzida pelo cigarro prejudica até mesmo quem não fuma e os coloca na condição de tabagistas passivos.

“O uso do cigarro prejudica não só a pessoa que fuma, mas as que estão em volta também, incluindo crianças que têm pais ou responsáveis que fumam dentro de casa, aumentando o risco de câncer de pulmão, infarto e doenças respiratórias em todas essas pessoas”, explicou.

Um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS), que envolveu 700 milhões de crianças em todo o mundo que vivem com fumantes em casa, apontou um aumento na incidência de doenças como a pneumonia, bronquite, exacerbação de asma, infecções do ouvido médio, síndrome da morte súbita infantil, além de uma maior probabilidade de desenvolvimento de doença cardiovascular na idade adulta.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o tabagismo é o principal fator de risco evitável de adoecimento e morte no mundo. Várias doenças estão relacionadas ao uso de derivados do tabaco, entre elas as cardiovasculares (infarto, angina), doenças respiratórias obstrutivas crônicas (enfisema e bronquite) e vários tipos de câncer (pulmão, cavidade oral, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo do útero e leucemias) e é responsável por cerca de 30% das mortes por câncer. Estima-se que, no Brasil, a cada ano, 200 mil pessoas morram precocemente devido às doenças causadas pelo tabagismo.

Em Minas Gerais, cerca de 700 municípios ofertam o tratamento ao tabagismo pelo Sistema Único de Saúde (SUS), prioritariamente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) que possuem profissionais de saúde capacitados, materiais de apoio e medicamentos gratuitos.

Tratamento

O usuário, que demonstre interesse em parar de fumar, deve procurar a Secretaria de Saúde de sua cidade para ser informado sobre os serviços de saúde que ofertam o tratamento. O tratamento é realizado por profissionais de saúde capacitados e é composto por uma avaliação individual, onde o usuário será avaliado quanto às principais doenças e fatores de risco relacionados ao tabagismo, o grau de dependência ao cigarro, seu estágio de motivação para a cessação do tabagismo e seu encaminhamento para o tratamento.

Segundo a referência técnica de Tabagismo da SES-MG, Nayara Resende Pena, o modelo de

tratamento é baseado em uma abordagem cognitivo-comportamental. “O usuário, que passou pela avaliação, é encaminhado para participar do tratamento por meio de consultas individuais ou sessões de grupo de apoio, onde são fornecidos manuais com informações sobre cada uma das sessões, e quando necessário há fornecimento de medicamento. Inicialmente os encontros são semanais, em 4 sessões. Após esse período, as reuniões de manutenção passam a ser promovidas com espaços de tempo maiores para evitar recaída, até completar de 6 a 12 meses de tratamento”, afirmou.

Ainda de acordo com a Referência Técnica, para os casos em que há a necessidade de tratamento medicamentoso, o paciente recebe os adesivos e goma de nicotina para aliviar os sintomas de abstinência, quebrando o comportamento de consumo de cigarros relacionado à dependência física.

“A dose da reposição leva em consideração o grau de dependência de nicotina e, principalmente, no consumo diário de cigarros do usuário. Quando o tabagista para de fumar inicia-se o uso da Terapia de Reposição de Nicotina (TRN) que é gradativamente reduzida nas semanas seguintes, uma vez que os sintomas de abstinência tendem a diminuir, até cessar o uso da medicação”, explicou.

De abril a junho de 2017, cerca de 10.792 tabagistas foram atendidos em 782 serviços de saúde do Estado. Desse total, 7.732 tabagistas pararam de fumar. [Clique aqui e confira a listagem dos Serviços de Tratamento do Tabagismo em Minas Gerais, segundo o Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde](#)

Benefícios

Parar de fumar, em qualquer momento da vida, traz muitos benefícios à saúde e melhora da qualidade de vida. Quanto mais cedo parar de fumar, menor será o risco de adoecimento. Veja o que acontece quando a pessoa para de fumar:

- Após 20 minutos: a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas: não há mais nicotina circulando no sangue.
- Após 8 horas: o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas: os pulmões já funcionam melhor.
- Após 2 dias: o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

