Dia Mundial sem Tabaco - 2021

Comprometa-se a parar de fumar

Última modificação: 27/05/2021 | 10h45

Compartilhar 36

Tweetar

O Dia Mundial sem Tabaco – 31 de maio – foi criado em 1987 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo.

Anualmente, no Dia Mundial sem Tabaco, o INCA promove e articula uma grande comemoração nacional sobre o tema com as secretarias estaduais e municipais de saúde e de educação dos 26 Estados e Distrito Federal e com outros setores do Ministério da Saúde e do governo federal que integram a Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro da OMS para o Controle do Tabaco (CQCT/OMS).

Cessação do tabagismo

O tabagismo é uma doença causada pela dependência química da nicotina. Oferecer tratamento aos que desejam parar de fumar é uma importante estratégia de controle do tabagismo.

A pandemia de Covid-19 pode ser um estímulo para o cuidado com a saúde, incluindo a cessação do tabagismo. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar assim como a capacidade pulmonar, deixando a pessoa menos vulnerável a inúmeras doenças, dentre elas, a Covid-19.

Mais de 100 razões para parar de fumar

A cessação pode ser um desafio, especialmente com o estresse social e econômico adicional advindos da pandemia, mas há muitos motivos para parar.

Ao parar de fumar os benefícios à saúde são quase imediatos, conforme demonstrado a seguir:

- 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.

A OMS listou mais de 100 razões para parar de fumar como forma de mobilizar, motivar, sensibilizar e encorajar os tabagistas a deixarem de fumar. A lista foi organizada por tema e traz vários elementos que reforçam e motivam a cessação do tabagismo. São eles:

- O tabaco afeta sua aparência imediatamente.
- Quando você usa produtos de tabaco e nicotina, coloca em risco a saúde de seus amigos e familiares - não apenas a sua.
- Fumar cigarros eletrônicos perto de crianças compromete a saúde e a segurança delas.
- O uso de tabaco traz consequências sociais negativas.
- É caro - você pode usar seu dinheiro em coisas mais importantes.
- Fumar reduz sua fertilidade.
- Todas as formas de tabaco são letais
- Quando você compra tabaco, está apoiando financeiramente uma indústria que explora agricultores e crianças e estimula doenças e morte.
- Produtos de tabaco aquecidos são prejudiciais à saúde.
- Os cigarros eletrônicos são prejudiciais à saúde e não são seguros.
- O uso de tabaco, principalmente o fumo, tira o fôlego.
- O tabaco destrói o seu coração.
- Tabaco causa mais de 20 tipos de câncer.
- Os fumantes têm maior probabilidade de perder a visão e a audição.
- O tabaco afeta praticamente todos os órgãos do corpo.
- O uso de tabaco e nicotina prejudica seu bebê.
- O tabaco polui o ambiente.

Conheça a lista completa (/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/razoes-para-parar-de-fumar)

Publicações (/publicacoes)

Material para Web (/publicacoes/material-para-web) 2021 Imagem

Card para redes sociais - Parar de fumar é uma vitória (/publicacoes/material-para-web/card-para-redes-sociais-parar-de-fumar-e-uma-vitoria)

Campanha do Dia Mundial sem Tabaco (/publicacoes/material-para-web/card-para-redes-sociais-parar-de-fumar-e-uma-vitoria)

(/publicacoes/material-para-web/card-para-redes-sociais-parar-de-fumar-e-uma-vitoria)

Publicações (/publicacoes)

Material para Web (/publicacoes/material-para-web) 2021 Imagem