

LEMBRE-SE: Não há vontade tão importante
nem trabalho tão urgente que não possa ser feito

DIA 29 DE AGOSTO DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

O Dia Nacional de Combate ao Fumo é celebrado anualmente em 29 de agosto.

O principal objetivo desta data é ajudar a reforçar ações nacionais que sensibilizem a sociedade sobre os prejuízos que o tabaco pode acarretar, seja socialmente, economicamente, ambientalmente e à saúde das pessoas, principalmente. Esta é uma preocupação grande no país, visto que o câncer de pulmão é dos tipos de tumores que mais mata no Brasil. Além disso, o tabaco também é responsável por outros males, como a infertilidade masculina, a impotência sexual, derrame cerebral, enfisema, bronquite, doenças do coração, etc.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), não é apenas o fumante que corre risco que adoecer devido ao cigarro, mas também o fumante passivo, ou seja, a pessoa que absorve a fumaça do cigarro por estar próximo de indivíduos que fumam. Estimase que sete pessoas morram por dia em consequência do fumo passivo. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) alertam que o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo. No Brasil, a estimativa é que aproximadamente 200 mil pessoas morram todos os anos em decorrência do fumo. No mundo, este supera 5 milhões de pessoas que morrem por causa do cigarro.

Os Malefícios Abrangentes do Cigarro: Uma Ameaça à Saúde do Corpo Inteiro

O tabagismo, o ato de consumir cigarros, representa uma das mais graves ameaças à saúde pública em todo o mundo, sendo a principal causa de morte evitável. As mais de 5.000 substâncias tóxicas presentes na fumaça do cigarro, incluindo a nicotina (responsável pela dependência), o alcatrão e o monóxido de carbono, desencadeiam uma cascata de efeitos nocivos que afetam praticamente todos os órgãos do corpo, resultando em uma vasta gama de doenças e na redução significativa da expectativa e da qualidade de vida.

Fumo Passivo: Uma Ameaça Invisível

Os malefícios do cigarro não se restringem a quem fuma. Os não fumantes expostos à fumaça do tabaco, conhecidos como **fumantes passivos**, também correm sérios riscos. A inalação da fumaça ambiental aumenta em até 30% o risco de câncer de pulmão e em 25% o risco de doenças cardíacas em adultos não fumantes. Crianças expostas ao fumo passivo são especialmente vulneráveis, apresentando maior incidência de infecções respiratórias (como pneumonia e bronquite), asma e infecções de ouvido.

Impacto Devastador no Sistema Respiratório

Os pulmões são os órgãos mais diretamente afetados pelo tabagismo. A inalação constante da fumaça provoca inflamação crônica das vias aéreas, levando a doenças como a **bronquite crônica** e o **enfisema pulmonar**, condições que compõem a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). A DPOC dificulta progressivamente a respiração, causando falta de ar, tosse crônica e chiado no peito. Além disso, o cigarro é o principal fator de risco para o **câncer de pulmão**, com fumantes apresentando um risco até 23 vezes maior de desenvolver a doença em comparação com não fumantes.

Danos Severos ao Sistema Cardiovascular

O sistema circulatório também sofre consequências drásticas. A nicotina aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, enquanto o monóxido de carbono reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio. Essas alterações, somadas à lesão na parede dos vasos sanguíneos, aceleram o processo de **aterosclerose** (acúmulo de placas de gordura nas artérias). Como resultado, os fumantes têm um risco significativamente elevado de sofrer de:

- **Doença coronariana:** Angina e infarto do miocárdio.
- **Acidente Vascular Cerebral (AVC):** O popular "derrame".
- **Aneurismas:** Dilatação anormal de vasos sanguíneos, com risco de ruptura.
- **Doença vascular periférica:** Obstrução das artérias nas pernas e braços.

Câncer: Uma Ameaça Multissistêmica

Além do câncer de pulmão, o tabagismo está diretamente associado a uma série de outras neoplasias malignas. As substâncias cancerígenas do cigarro entram na corrente sanguínea e se espalham por todo o corpo, aumentando o risco de desenvolvimento de câncer em órgãos como:

- Boca, laringe e faringe
- Esôfago
- Estômago
- Pâncreas
- Fígado
- Rins e bexiga
- Colo do útero
- Leucemia mieloide aguda

