



## Por que parar de fumar?

Porque mata a quem fuma e a quem esta ao seu lado. Seria uma simples resposta... mas ,apesar de simples o caminho de volta não é fácil.

## Podemos ajudar?

## Você sabe quais as substancias que compõem o cigarro?

### 1- Alcatrão

É um termo usado para definir um conjunto de partículas sólidas orgânicas e inorgânicas, que são absorvidas pelo fumante quando o cigarro é aceso. Entre seus compostos encontram-se 43 substâncias cancerígenas, como por exemplo: Arsênio, Polônio 210, Carbono 14, DDT, Níquel, Chumbo, Benzopireno, Cádmio, Dibenzoacridina.

Grande parte das substâncias tóxicas do cigarro está sob a forma gasosa, não sendo incluída como componente do alcatrão, dando a falsa impressão de que não agride o organismo.

Cigarros com menor teor de alcatrão não são mais seguros para a saúde, pois contêm vários produtos tóxicos e cancerígenos.

O alcatrão no corpo do fumante ocasiona manchas nos dentes, dedos, deposita-se nos pulmões gerando uma coloração castanha escura.

### 2- Polônio

É um raro elemento radioativo, sendo o Polônio 210 a sua forma mais comum.

O polônio produz um tipo de radiação extremamente prejudicial chamada de alfa-radiação, que geralmente são bloqueadas pelas camadas da pele. Na fumaça do cigarro foram identificados vestígios de polônio, esses são depositados nas vias aéreas emitindo radiação para as células a sua volta. Estima-se que um fumante de 30 cigarros/dia está exposto à radiação equivalente a 300 RX de tórax em 1 ano.

### 3- Níquel

Usado na produção de aço inoxidável, ligas, moedas, galvanoplastia e pilhas alcalinas.

Armazena-se no fígado, rins, coração, pulmões, ossos e dentes. Sua inalação desencadeia alterações no estômago e intestinos, aumenta as chances de infecções respiratórias e câncer.

### 4- Benzeno

**É produzido durante** a queima do cigarro. Utilizado como pesticida, na composição do detergente e da gasolina.

Também considerado cancerígeno. Ao ser inalado é absorvido pelos pulmões onde provoca danos irreversíveis a longo prazo, como o enfisema e a asma em crianças filhas de pais fumantes. Transportado por todo o corpo em especial para o fígado. A exposição ao benzeno pode provocar leucemia entre 2 a 50 anos.

### 5- N- Nitrosaminas

Responsáveis pelas alterações do DNA, portanto consideradas cancerígenas ambientais, ou seja, o não fumante exposto a fumaça do cigarro em ambientes fechados, ao inalar essas substâncias tem mais chances de desenvolver câncer.

Quando o fumo é associado com o álcool seu efeito carcinogênico amplia-se.



## 6- Formaldeído

Utilizado na conservação de cadáveres e na fabricação de produtos químicos para matar bactérias, fertilizantes, corantes e desinfetantes.

A fumaça do cigarro em ambientes fechados possui concentrações de formaldeído que podem chegar a níveis 3 vezes maiores, quando comparadas com o ar livre.

Provoca doença respiratória, reações alérgicas como asma, coceira nos olhos, além de tonturas, diminuição da coordenação motora, dores de garganta e alteração do sono. Suspeito de ser cancerígeno para os seres humanos.

## 7- Acroleína

Gás com um forte cheiro nauseante, sendo o de maior concentração no cigarro.

O cigarro contém 1.000 vezes mais acroleína quando comparado com outros produtos químicos que fazem alteração do DNA, sendo possivelmente o maior responsável pelo câncer de pulmão, bem como o formaldeído e acetaldeído que estão classificados no mesmo grupo.

Essas alterações são bem parecidas com as causadas pelo arsênio e cádmio.

Responsável pela destruição dos cílios pulmonares, fundamentais para a defesa das toxinas inaladas.

## Então... acha que seria uma proposta parar de fumar? Podemos ajudar?

siga os 5 passos:

### 1-Primeiro passo: prepare-se

ACREDITE QUE VOCÊ TEM UM PROPÓSITO E UM COMPROMISSO COM A SUA SAÚDE  
(livre-se dos isqueiros, cinzeiros, mude o seu ambiente)

### 2-Segundo passo: consiga apoio e motivação dos outros

DIVULGUE A TODOS QUE VOCÊ TOMOU ESSA DECISÃO E BUSQUE APOIO

### 3-Terceiro passo: mude alguns hábitos em sua vida

CRIE NOVOS HÁBITOS, BEBA MAIS ÁGUA, PRATIQUE ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA

### 4-Quarto passo: prepare-se para situações difíceis

O ESTRESSE CHAMA O CIGARRO então: procure associar esse momento a uma atividade física e entenda que o seu foco é parar de fumar – o peso extra é algo temporário que você vai atacar depois.

### 5-Quinto passo : converse com seu médico

Existem medicamentos que podem auxiliar você nesse processo a caminho da saúde

Fontes:

**INCA- INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER**

**CDC- (Center for Disease Control and Prevention),**

Fernanda Reis  
Ouvidoria do Hospital Memorial  
Coordenadora do Projeto Memorial Humanizado  
Tel.: (21) 3541-2901  
Email: [ouvidoria@hospitalmemorial-rj.com.br](mailto:ouvidoria@hospitalmemorial-rj.com.br)