



NICAP ✨

Como parar de fumar?

Neste e-book, os profissionais do Núcleo Integrado de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (NICAP) explicam detalhes para lhe ajudar na busca de uma vida mais saudável e feliz, sem as sequelas deixadas pelo **tabagismo**.

Sumário

Introdução	3
1. Riscos para a saúde	4
2. Como o tabagismo prejudica o organismo	5
3. Crianças e o fumo passivo	7
4. Vantagens de parar de fumar	7
5. Efeitos de parar de fumar	9
6. Como parar de fumar	10
Conclusão	11
Sobre	12

Introdução



Parar de fumar **sempre vale a pena!**

Esta é a primeira coisa que você deve saber em relação ao tabagismo. Neste e-book, você entenderá como e o porquê.

O **tabagismo** é uma doença crônica grave provocada pela dependência à nicotina. Esta substância psicoativa encontrada na folha da planta tabaco desencadeia uma série de transtornos mentais e comportamentais que levam a outros problemas graves de saúde, como o câncer.

Entre os tipos de câncer mais comuns provocados pelo tabagismo estão os de cabeça e pescoço.

Mais especificamente, os cânceres na cavidade oral (boca), na laringe (cordas vocais) e na faringe (pescoço). No entanto, todas as células do organismo podem degenerar e tornar-se cancerígenas graças aos cigarros.

De acordo com a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, mais de 8 milhões de pessoas morrem todos os anos no mundo vítimas do tabagismo. Cerca de milhões resultam do consumo direto de cigarros, cachimbos, charutos etc. Outros 1,2 milhão decorrem do tabagismo indireto.

Nós, do **Núcleo Integrado de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (NICAP)** trabalhamos com o que há de mais moderno e recente na medicina para o tratamento do câncer. No entanto, temos a certeza de que a prevenção é, sem dúvidas, a melhor forma de lidar com o tabagismo.

1. Riscos para a saúde

O tabaco é uma planta (Nicotina tabacum). Historicamente, as suas folhas são utilizadas na produção de cigarros e derivados que têm como princípio ativo a nicotina, uma substância capaz de gerar dependência química.

Cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, cigarrilha, bidi, tabaco para narguilé, rapé, fumo-de-rolo, dispositivos eletrônicos para fumar e outros são todos variações de um mesmo produto. E nenhum deles é seguro para a saúde.

Além de inúmeros tipos de câncer, o tabagismo aumenta drasticamente as chances de:

Doenças cardíacas, como infarto do coração	Úlcera gastrintestinal
Acidente vascular cerebral	Impotência sexual
Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)	Infertilidade em mulheres e homens
Tuberculose	Osteoporose
Infecções respiratórias	Catarata

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), quem fuma tem muito mais chances de desenvolver câncer de boca e faringe do que não fumantes. **O tabagismo aumenta em 10 vezes as chances de desenvolver o câncer de laringe.** Cerca de 90% dos cânceres de pulmão têm relação com o tabagismo, mas os riscos dessa doença não estão associados apenas à fumaça produzida pelos cigarros. Produtos que não produzem fumaça também são gravemente associados e constituem fator de risco para todas as doenças citadas acima.

2. Como o tabagismo prejudica o organismo?

Um cigarro comum, comercializado livremente, pode possuir mais de 5000 mil substâncias. Centenas delas, de acordo com a American Heart Association e diversos centros de controle e prevenção de doenças, são tóxicas para a saúde humana.

E você já pensou para onde vão essas substâncias após inaladas e absorvidas pelo pulmão? Para o nosso sangue e, através dele, para todas as células do nosso organismo.

De forma geral, as substâncias presentes nos cigarros provocam inflamação em nosso organismo, facilitam o acúmulo de placas obstrutivas nas artérias, enfraquecem o sistema imunológico e criam o ambiente ideal para a degeneração das células saudáveis em células cancerígenas.

Entre as substâncias presentes nos cigarros estão, além da nicotina, o monóxido de carbono, o metano e, inclusive, substâncias radioativas, como o polônio 210 e o cádmio (utilizado nas baterias de carros). Abaixo, citamos algumas delas:

1,3 butadieno

Trata-se de um produto químico usado na fabricação de borracha. Pode causar certos tipos de câncer no sangue.

Arsênico

Utilizado para preservar madeira. Alguns compostos de arsênico têm sido associados ao câncer de pulmão, pele, fígado e bexiga.

Benzeno

Utilizado na fabricação de outros produtos químicos. Pode causar câncer, principalmente leucemia, em humanos.

Cádmio

Utilizado na fabricação de baterias, pode causar câncer de pulmão, rim e próstata.

Cromo VI

Usado para fazer ligas de metais, tintas e corantes. Causa câncer de pulmão e é associado com câncer de nariz e seios nasais.

Formaldeído

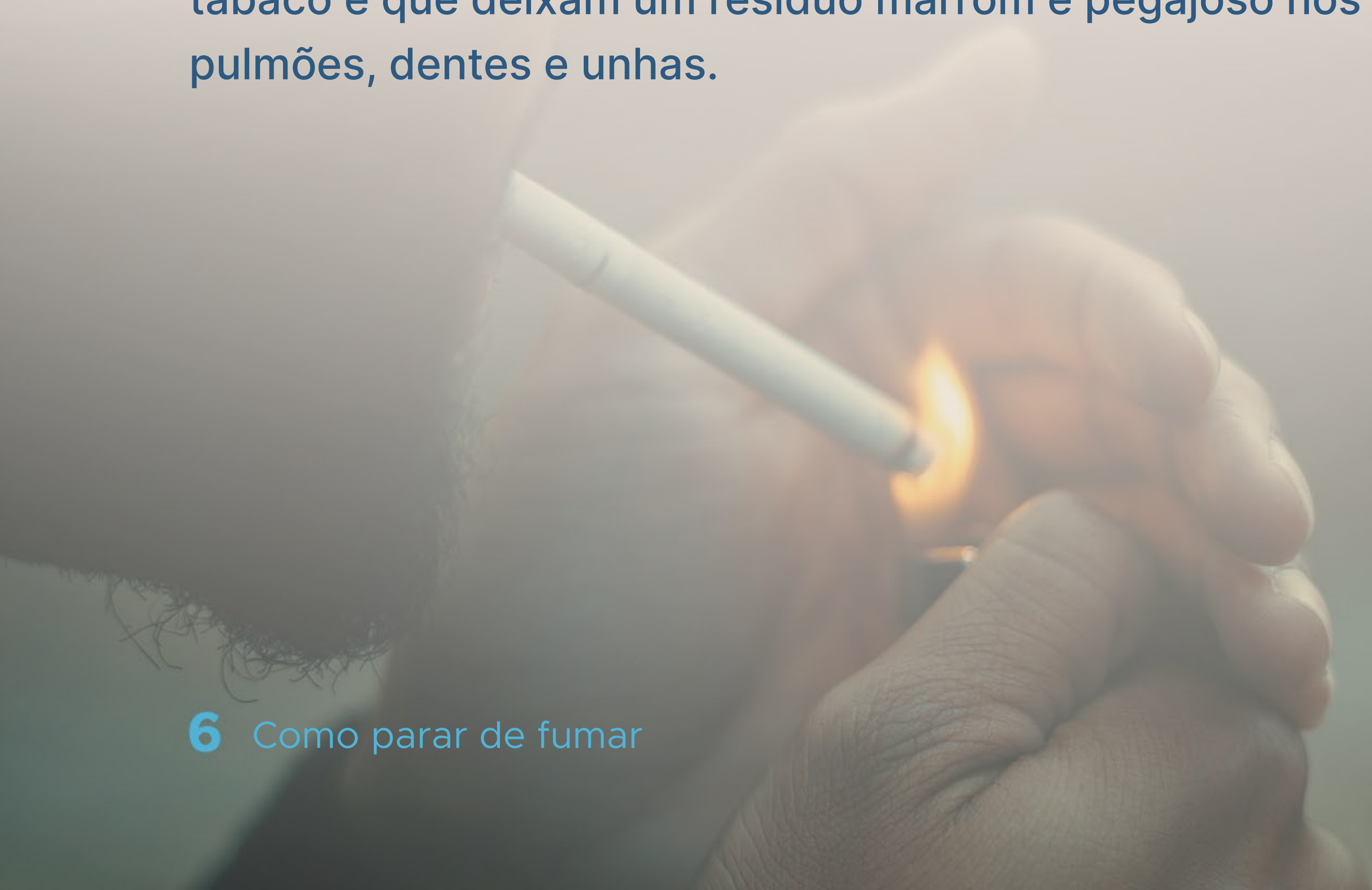
Utilizado na fabricação de resinas. É associado com leucemia e câncer nos tecidos respiratórios.

Polônio-210

Elemento radioativo associado a inúmeros tipos de câncer.

Alcatrão

É um conjunto de produtos químicos presentes na fumaça do tabaco e que deixam um resíduo marrom e pegajoso nos pulmões, dentes e unhas.



3. Crianças e o fumo passivo

Esse é um assunto importante e, muitas vezes, ignorado pelos próprios fumantes e suas famílias. Estima-se que ainda hoje pelo menos a **metade das crianças de 3 a 11 anos dos Estados Unidos sejam fumantes passivas**.

Crianças que convivem com pessoas fumantes tendem a apresentar mais infecções respiratórias do que filhos de não fumantes. Elas têm maiores chances de desenvolver problemas graves de saúde na fase adulta.

Pessoas com pressão alta ou colesterol alto também passam a correr mais riscos de eventos cardíacos. Até mesmo as pessoas saudáveis passam a apresentar 30% mais chances de desenvolver problemas cardíacos quando expostas ao fumo passivo.

No Brasil, o tabagismo passivo mata cerca de **18 mil pessoas** todos os anos, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA).

4. Vantagens de parar de fumar

Parar de fumar pode trazer benefícios surpreendentes para a vida das pessoas. A partir dessa decisão, é possível evitar doenças graves, que poderiam levá-lo para a mesa de cirurgia e realização de procedimentos como a quimioterapia e a radioterapia.

Mas, mais do que isso, parar de fumar permite uma vida mais livre e prazerosa. São inúmeros os relatos de pacientes que pararam de fumar e passaram a viver menos ofegantes e com mais disposição.

Outro ponto importante é a recuperação de sentidos como olfato e paladar. Parar de fumar permite sentir gostos e aromas de forma mais intensa. O cheiro de fumaça nas roupas e cabelos, por sua vez, desaparecem. Um fator que permite um melhor convívio com amigos, colegas e familiares não fumantes.

Além de tudo isso, parar de fumar ainda pode ajudar a economizar centenas ou milhares de reais todos os anos!



5. Efeitos de parar de fumar

A boa notícia sobre tabagismo é que, assim que deixa de receber fumaça e substâncias tóxicas, o nosso corpo tende a se regenerar. Prova disso é que os efeitos de parar de fumar começam a ser sentidos minutos após tomar essa decisão importante. E, à medida que o tempo passa, eles se tornam cada vez maiores.

Segundo a American Heart Association e o U.S Surgeon general, é assim que o organismo humano se recupera assim que você decide parar de fumar:

Tempo sem cigarro	Efeitos no organismo humano
Após 20 minutos	A pressão arterial e o ritmo cardíaco voltam ao normal e deixam de sofrer os picos induzidos pela nicotina.
Após 12 horas	Os níveis de monóxido de carbono no sangue voltam ao normal.
Após 2 semanas	A circulação sanguínea e a função pulmonar do ex-fumante melhoram. É possível notar um maior fôlego para as atividades físicas.
Entre 1 e 9 meses	A respiração fica cada vez mais limpa e profunda. O ex-fumante sente menos falta de ar e passa a tossir de forma mais eficiente. Isso permite limpar melhor os pulmões e reduzir os riscos de infecções no órgão.
Após 1 ano	O risco de doenças coronarianas, que podem resultar em infarto do coração, reduz em 50%.
Após 5 anos	Os riscos de câncer na cavidade oral (boca), faringe, esôfago e bexiga caem pela metade. O risco de acidente vascular cerebral volta a ser o mesmo de uma pessoa não fumante.
Após 10 anos	O risco de morrer por câncer de pulmão cai pela metade. O risco de câncer de laringe e pâncreas também reduz significativamente.
Após 15 anos	O ex-fumante passa a ter as mesmas chances de sofrer com doenças cardiovasculares do que uma pessoa que nunca fumou.

6. Como parar de fumar

Sabemos que essa não é uma tarefa fácil, mas ela é necessária.

Estima-se que as pessoas que fumam vivam cerca de 10 anos menos do que pessoas não fumantes. Por isso, sempre que precisar, procure ajuda para parar de fumar!

Veja abaixo 5 passos importantes no processo de parar de fumar:

Procure um médico!

O médico, independente da especialidade, é o profissional mais adequado para lhe orientar no processo de parar de fumar. Ele poderá realizar exames, prescrever medicamentos e indicar terapias com outros profissionais para você largar o cigarro. Com isso, você conhecerá seu real estado de saúde, poderá controlar o seu nível de ansiedade e até reformular os hábitos ligados ao tabagismo.

Tenha uma estratégia!

Na conversa com o seu médico, defina qual a melhor estratégia para que você possa parar de fumar. Você pode parar definitivamente a partir do dia definido. Também é possível reduzir a carga tabágica diminuindo o número de cigarros consumidos por dia ou passando a fumar apenas parte de cada cigarro, por exemplo.

Escolha um dia especial para parar de fumar

Encontrar uma data especial, com significado, pode dar forças e servir de motivação para parar de fumar. Se achar interessante, passe esse dia com pessoas próximas, que lhe ajudarão nessa tarefa, e se comprometa com elas a parar de fumar a partir desta data. Faça desta data algo prazeroso e agradável. Esteja ao lado de quem você ama.

Faça um planejamento para o dia a dia

Você pode adquirir mais motivação para parar de fumar se decidir e planejar ter uma vida mais saudável e prazerosa por completo. Realizando uma mudança no estilo de vida. Além de parar de fumar, busque alimenta-se de forma saudável, pratique exercícios físicos regularmente, respeite o seu sono e reduza o estresse. Assim, você potencializa todos os benefícios de parar de fumar.

Conclusão

O tabagismo é hoje a maior causa evitável isolada de adoecimento e mortes precoces em todos os países. Além disso, é responsável por um grande número evitável de procedimentos cirúrgicos em regiões nobres do organismo.

Por mais que as tecnologias e a ciência tenham evoluído muito nos últimos anos, as marcas e sequelas deixadas pelo tabagismo podem ser grandes.

Por esses e por todos os motivos citados neste ebook, lembre-se sempre: parar de fumar vale a pena! A tarefa não é fácil, mas com orientação médica e apoio da família e dos amigos, tudo fica mais fácil.

Os profissionais do **Núcleo Integrado de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (NICAP)** estão ao seu lado.



Sobre

O Núcleo Integrado de Cirurgia de Cabeça e Pescoço - NICAP é um grupo formado por cinco cirurgiões de Cabeça e Pescoço de Florianópolis/SC. Com mais de 15 anos de atuação, nossos serviços são pautados pela ética e respeito aos pacientes.

Nossa equipe busca constantemente atualização científica e a aplicação dos avanços da especialidade para proporcionar um tratamento de qualidade, seguindo a prática dos grandes centros de excelência mundiais. Conheça nossos médicos:



Dr. Jalmir Rogerio Aust
(CRM/SC 7630 | RQE 7126)



Dr. Daniel Knabben Ortellado
(CRM/SC 9186 | RQE 5615)



Dr. Rafael Nunes Goulart
(CRM/SC 15664 | RQE 12369)



Dr. Acklei Viana
(CRM/SC 11656 | RQE 11538)



Dr. Gustavo Philippi de Los Santos
(CRM/SC 11661 | RQE 7780)



Dra. Kamilla Nunes
(CRM/SC 23853 | RQE 20136)

NICAP

Acompanhe-nos nas redes

www.nicap.com.br

 [nucleonicap](https://www.instagram.com/nucleonicap)