

Fique Atento!



Os dispositivos eletrônicos para fumar são sistemas que aquecem um líquido para criar aerossóis que são inalados pelo usuário. Os mais comuns são os cigarros eletrônicos, também conhecidos como vaporizadores. Podem apresentar, por exemplo, o formato de cigarros, canetas e pen drives.

Com base nas evidências mundiais atuais, o uso de cigarros eletrônicos com nicotina aumenta o risco de uma série de danos à saúde, como: envenenamento, convulsões, dependência, traumas e queimaduras (causadas por explosões) e doenças respiratórias.

Quer parar de fumar?

O SUS oferece tratamento gratuito. Entre em contato com a Secretaria de Saúde do seu município.

Quanto mais cedo você parar de fumar menor o risco de adoecer.



Você sabia que

O tabagismo é reconhecido como uma doença crônica?

O QUE É TABAGISMO?

O hábito de fumar é reconhecido como uma doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental, semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína.



O tabaco mata:



8 milhões
de pessoas por ano



7 milhões
mortes resultam do uso
direto desse produto



1,2 milhões
é o resultado de
não-fumantes expostos ao
fumo passivo

**+ DE 50 DOENÇAS
RELACIONADAS AO
CONSUMO DE CIGARRO**

**FUMAR
AUMENTA
EM...**



10x
o risco de adoecer
de câncer de
pulmão



5x
o risco de
sofrer infarto



5x
o risco de sofrer
de bronquite crônica e
enfisema pulmonar



2x
o risco de sofrer
derrame cerebral

Fumo passivo

Ao respirar a fumaça do cigarro, os não fumantes correm o risco de ter as mesmas doenças que o fumante. As crianças, especialmente as mais novas, são as mais prejudicadas, já que respiram mais rapidamente.

Em crianças que vivem com fumantes em casa (cerca de metade das crianças do mundo), ocorre aumento na incidência de pneumonia e bronquite, agravamento de asma, além de uma maior probabilidade de desenvolvimento de doença cardiovascular na idade adulta.

Quais são os benefícios imediatos de parar de fumar?

- Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue do fumante.
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- De 12 a 24 horas após o último cigarro, os pulmões já funcionam melhor.
- Após 2 dias, o olfato já percebe melhor o cheiro e o paladar já está mais sensível.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto já foi reduzido pela metade.
- De 5 a 10 anos depois de parar de fumar, o risco de infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.
- Portanto, se você é fumante, pare de fumar, se convive com alguém que fume, ajude-o a vencer essa batalha!