



UMA
PAUSA
PARA A
PREVENÇÃO



#drs_madeira



Tabaco e Tabagismo

O tabagismo é uma doença respiratória crónica provocada pela dependência da nicotina, substância presente no tabaco, e é uma das principais causas evitáveis de morte em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o tabagismo provoca cerca de 8 milhões de mortes por ano.

O que é o Tabaco?

A planta *Nicotiana Tabacum*, originária das Américas, é a base dos produtos de tabaco.

O fumo do tabaco contém mais de 7000 substâncias químicas, muitas delas tóxicas e cancerígenas. São ainda adicionados compostos que intensificam o sabor e facilitam a absorção da nicotina.



Tabaco Aquecido

- Forma de tabaco consumido através de sticks aquecidos até cerca de 350°C que são introduzidos num pequeno dispositivo eletrónico
- Liberta aerossol/vapor em vez de fumo
- Não produz monóxido de carbono, mas mantém a nicotina e outros compostos nocivos, como alcatrão, acetaldeído, acrilamida, formaldeído.
- Pode ter menos impacto no fumo passivo, mas não é isento de riscos
- Não é um tratamento de cessação tabágica



Cigarros Eletrónicos (Vaporizadores)

- Dispositivos que aquecem líquidos com nicotina, aromatizantes e outros químicos
- A vaporização produz componentes tóxicos como propilenoglicol, glicerina vegetal e metais pesados como níquel, cobre, zinco, chumbo e estanho
- Não é um tratamento de cessação tabágica



A Nicotina e a Dependência

- Altamente viciante
- Atua rapidamente no cérebro, gerando sensações de prazer e bem-estar
- A dependência leva à necessidade constante de consumir para evitar os sintomas de abstinência



Síndrome de Abstinência

- Tosse, expetoração
- Ansiedade, agressividade, irritabilidade
- Dificuldade de concentração, cansaço
- Aumento do apetite e do peso
- Diminuição da frequência cardíaca



Consequências a curto prazo

- Irritação respiratória
- Produção excessiva de muco e bronquite
- Cansaço, afonia, perda de olfato
- Alterações na língua, dentes e paladar



Consequências a longo prazo

- Cancros: pulmão, boca, garganta, estômago, pâncreas, útero, rim, entre outros
- Doenças pulmonares: DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica), bronquite crónica, enfisema, asma
- Doenças cardiovasculares: AVC (Acidente Vascular Cerebral), enfarte, aneurismas
- Doenças reumáticas e imunológicas



Onde pedir ajuda para deixar de fumar?

Parar de fumar traz benefícios imediatos e a qualquer idade. É possível recuperar anos de vida com a cessação precoce.



- **Consulta de Cessação Tabágica no Centro de Saúde**
- **Consulta no Hospital dos Marmeleiros**
- **Serviço de Medicina do Trabalho**



Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



<http://www.madeira.gov.pt/drs/>