

O tabaco é mortal em qualquer forma. Os produtos derivados do tabaco, incluindo narguilé, contêm mais de 7.000 substâncias químicas e ao menos 250 delas são tóxicas e podem provocar câncer. A utilização de produtos de tabaco sem combustão pode causar problemas graves de saúde, por vezes fatais. A exposição ao fumo passivo também está ligada a efeitos adversos sobre a saúde, podendo levar à morte. Os produtos mais recentes de tabaco contêm substâncias químicas semelhantes às dos produtos tradicionais do tabaco e fazem mal à saúde. Os fumantes crônicos perdem, em média, pelo menos 10 anos de vida. Em nível global, mais de 22.000 pessoas morrem diariamente devido ao consumo de tabaco ou à exposição ao fumo passivo — uma pessoa a cada 4 segundos. O consumo de tabaco afeta quase todos os órgãos do corpo humano. Alguns dos seus efeitos sobre a saúde encontram-se descritos abaixo — da cabeça aos pés.

## DOENÇAS CAUSADAS POR TODAS AS FORMAS DE TABACO

### ATAQUES CARDÍACOS, ACIDENTES VASCULARES CEREBRAIS (AVCs) E OUTRAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As doenças cardiovasculares são responsáveis por quase uma em cada três mortes no mundo inteiro. O consumo de tabaco e a exposição ao fumo passivo estão entre os principais fatores e causam cerca de 3 milhões de mortes por doenças cardiovasculares que ocorrem anualmente no mundo. Os fumantes de tabaco têm o dobro do risco de acidente vascular cerebral (AVC) e um risco quatro vezes maior de doença cardíaca, aterosclerótica e o desenvolvimento de coágulos de sangue, restringindo o fluxo sanguíneo e acabando por causar ataques cardíacos (1) e AVCs (2). Se não for tratada, a restrição do fluxo sanguíneo pode causar gangrena (morte de tecido corporal) (3) e amputação (4) das regiões afetadas. Tal como as doenças cardíacas, os AVCs causam um risco de morte elevado e o sobrevivente pode ficar extremamente incapacitado e sofrer de paralisia, perda da visão ou da fala.

Fumar faz mal, seja qual for a frequência do consumo. Ao fumar apenas um cigarro por dia, a pessoa já tem metade da probabilidade de desenvolver doenças cardíacas e AVCs, em comparação com quem fuma 20 cigarros por dia.

O aumento do risco de doenças cardiovasculares, porém, não se deve apenas ao consumo de tabaco e à exposição ao fumo passivo. O consumo de produtos de tabaco sem combustão também aumenta o risco de morte causada por ataque cardíaco ou AVC.

### CÂNCER ORAL E OUTRAS DOENÇAS ORAIS

O consumo de tabaco (com e sem combustão) é responsável por uma carga considerável das doenças orais. Sabe-se que ambas as formas causam câncer de boca (5). Em muitos países, a possibilidade de sobreviver mais de cinco anos após um diagnóstico de câncer de boca são reduzidas. As pessoas que sobrevivem a essa doença muitas vezes com desfigurações faciais que não lhes permitem falar, engolir ou mastigar.

O consumo de tabaco também faz aumentar o risco de doença periodontal, uma enfermidade inflamatória crônica que desgasta as gengivas e destrói o osso maxilar, causando a perda de dentes (6). O consumo de tabaco com ou sem combustão interferem na química da boca, criando um excesso de placa, amarelado os dentes e causando mau hálito.

### CÂNCER DE GARGANTA

O consumo de produtos derivados de tabaco com ou sem combustão aumenta o risco de câncer de cabeça e pescoço, incluindo câncer de lábios, de garganta (faringe e laringe) e de esôfago. A remoção cirúrgica de uma laringe cancerígena pode levar à necessidade de traqueotomia (7) — a criação de uma abertura no pescoço e na traqueia para que o paciente possa respirar. A radiação e a quimioterapia para um câncer da garganta têm efeitos nocivos e muito debilitantes, incluindo a perda do paladar, diminuição da produção de saliva e aumento de muco na garganta. Como resultado, o consumo de alimentos se torna doloroso e, por vezes, impossível.

### OUTROS TIPOS DE CÂNCER

Sabe-se que o consumo de tabaco também causa mais de 10 outros tipos de câncer. Cada tragada em um cigarro transfere toxinas e agentes cancerígenos para o corpo. Ao menos 70 dos muitos produtos químicos contidos no fumo do tabaco causam câncer. Os fumantes correm um risco consideravelmente maior de desenvolver leucemia mieloide aguda, câncer das cavidades e seio nasais e paranasais (8a), câncer colorretal (8b), renal (8c), hepático, pancreático (8d), de estômago (8e) ou ovário e câncer do trato urinário inferior (incluindo bexiga, ureter e pênis renal). Estudos recentes demonstraram ainda uma relação entre o fumo de tabaco e um aumento do risco de câncer de mama (8f), particularmente nos grandes fumantes pesados e nas mulheres que começam a fumar antes da sua primeira gravidez. Fumar também aumenta o risco de câncer de colo do útero (8g) nas mulheres infectadas com o papilomavírus humano. O risco destes cânceres aumenta normalmente com a intensidade e duração do tabagismo, devido à exposição contínua a toxinas e cancerígenos. O tabaco sem combustão contém 28 cancerígenos que causam câncer de boca, de esôfago e de pâncreas.

Continuar a consumir tabaco após um diagnóstico de câncer faz piora prognóstico da doença, pois as toxinas do fumo de tabaco podem alterar a biologia das células, causar novo crescimento de tumores, interferir em medicamentos anticancerígenos e aumentar as complicações relacionadas aos tratamentos.

### MORTE FETAL

O consumo de tabaco e a exposição ao fumo de tabaco durante a gravidez aumentam o risco de morte fetal. As mulheres que fumam ou são expostas ao fumo passivo durante a gestação correm maior risco de sofrer abortos espontâneos. Os natimortos (fetos que morreram dentro do útero) também ocorrem com mais frequência, devido à falta de oxigênio do feto e anomalias da placenta, causadas pelo anidrido carbônico contido no fumo do tabaco e pela nicotina contida no tabaco com e sem fumo. As mulheres fumantes correm maior risco de sofrer uma gravidez ectópica, complicação potencialmente fatal para elas, em que o óvulo fertilizado se prende do lado de fora do útero. Assim, a cessação do tabagismo e a proteção contra a exposição ao fumo passivo são particularmente importantes para mulheres em idade fértil que planejam engravidar, bem como durante a gestação.

### CRESCIMENTO FETAL REDUZIDO, BAIXO PESO AO NASCER E PARTO PREMATURO

Qualquer tipo de consumo de tabaco ou exposição ao tabaco durante a gravidez pode ser prejudicial para o desenvolvimento do feto. Filhos de mães fumantes, que consomem tabaco sem combustão ou são expostos ao fumo passivo durante a gravidez, correm maior risco de ter partos prematuros e baixo peso ao nascer. Bebês prematuros e com baixo peso podem ter problemas de saúde por toda a vida, incluindo desenvolvimento de doenças crônicas na idade adulta.

**Produtos de tabaco com combustão:** qualquer produto feito ou derivado do tabaco por meio de um processo de combustão. Exemplos incluem cigarros produzidos, tabaco para enrolar, charutos, tabaco para narguilé, kreteks ou cigarros-de-cravo e bidis ou cigarros enrolados em folhas secas.

**Produtos de tabaco sem combustão:** qualquer produto que contenha tabaco - cortado, moído, em pó ou em folhas - utilizado em cavidades oral ou nasal.

**Exposição ao fumo passivo:** combinação do fumo exalado por fumantes e da chamada «corrente lateral» - fumaça prejudicial que sai diretamente da brasa do cigarro e outros produtos derivados do tabaco para o ambiente. Os termos “tabagismo passivo” e “tabagismo involuntário” também são utilizados para descrever a exposição ao fumo passivo.

Todas as formas de tabaco são prejudiciais e não existe nível seguro de exposição. O consumo de cigarros é a forma mais comum de tabagismo do mundo. Outros produtos derivados do tabaco são bidis ou cigarros enrolados em folhas secas, kreteks ou cigarros-de-cravo, charutos, cigarrilhas, diversos produtos de tabaco sem combustão, tabaco de enrolar, tabaco para cachimbo, tabaco para narguilé e outros produtos mais recentes.

## BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

Nunca é tarde demais para deixar de fumar. A cessação do consumo de tabaco tem o potencial de reduzir consideravelmente o risco de muitas doenças. Visite [www.who.int/tobacco/](http://www.who.int/tobacco/) para obter informações adicionais.

12 horas

O nível de anidrido carbônico, apenas no sangue baixa até o normal.

1 a 9 meses

Redução da tosse e falta de ar.

5 anos

O risco de AVC corresponde ao de um não fumante entre 5 e 15 anos depois de parar de fumar.

15 anos

O risco de doença coronária volta a ser igual ao de um não fumante.

20 minutos

O ritmo cardíaco baixa.

2 semanas a 3 meses

O risco de ataque cardíaco começa a diminuir. A função pulmonar começa a melhorar.

1 ano

O risco adicional de doença coronária é metade do de um fumante.

10 anos

A taxa de mortalidade causada por um câncer de pulmão é metade da de um fumante. O risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, rim e pâncreas diminui.

## DOENÇAS CAUSADAS PELO FUMO DE TABACO

### CÂNCER DE PULMÃO

A probabilidade de um fumante desenvolver câncer de pulmão (9) durante a vida é 22 vezes maior do que a de um não fumante. O consumo de tabaco é a causa principal do câncer de pulmão e causa mais de dois terços das mortes por esta enfermidade no mundo — custando cerca de 1,2 milhão de vidas ao ano. Os não fumantes expostos ao fumo passivo, em casa ou no trabalho, também correm o risco de câncer de pulmão.

### ASMA

Sabe-se que o tabagismo exacerba a asma nos adultos, restringindo a sua atividade, contribuindo para as deficiências e aumentando o risco de asma grave, que necessita de cuidados de saúde urgentes. As crianças de idade escolar cujos pais fumam são expostas aos efeitos nocivos do fumo passivo, correndo o risco de começar a sofrer de asma ou piorar a doença, devido à inflamação das vias respiratórias para os pulmões.

### DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA

Um em cada cinco fumantes de tabaco desenvolve doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) (10) durante a vida, particularmente se a pessoa tiver começado a fumar na infância e adolescência, pois o fumo do tabaco abranda consideravelmente o crescimento e desenvolvimento dos pulmões. Os fumantes desenvolvem DPOC 3-4 vezes mais do que os não fumantes. O tabagismo causa o inchaço e ruptura dos alvéolos pulmonares, o que reduz a capacidade de os pulmões absorverem oxigênio e expelirem anidrido carbônico. Causa ainda uma acumulação de muco cheio de pus, o que causa uma tosse dolorosa e grandes dificuldades respiratórias. Os adultos que tenham sido expostos ao fumo passivo durante a infância e tenham sofrido, como resultado, frequentes infecções das vias respiratórias inferiores, também correm o risco de desenvolver DPOC.

### TUBERCULOSE

Cerca de um quarto da população mundial sofre de tuberculose latente e corre o risco de desenvolver ativamente a doença. O tabagismo mais do que dobra o risco de mudar a tuberculose de um estado latente para um estado ativo e se sabe que também piora a progressão natural da doença. Além disso, a exposição ao fumo passivo também pode aumentar o risco da progressão de uma infecção de tuberculose para a fase ativa da doença. A tuberculose lesa os pulmões, agravando a redução da função pulmonar causada por fumar, e aumenta o risco de deficiência substancial e de morte causada por insuficiência respiratória.

### OUTRAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS E REDUÇÃO DA FUNÇÃO PULMONAR

Sabe-se que fumar tabaco causa pneumonias e todos os grandes sintomas respiratórios correspondentes, incluindo tosse, pleira e catarro. É também provável que o crescimento e função pulmonares sejam comprometidos nos fumantes de tabaco. Os filhos de pais fumantes sofrem com sintomas respiratórios semelhantes e têm níveis reduzidos de função pulmonar durante a infância. Os bebês cujas mães fumam durante a gravidez são particularmente suscetíveis, pois foram expostos aos produtos químicos contidos no tabaco durante as fases mais importantes do seu desenvolvimento no útero. Calcula-se que 165.000 crianças morram todos os anos no mundo antes dos 5 anos de idade devido a infecções das vias respiratórias inferiores causadas pela exposição ao fumo passivo.

### DIABETES TIPO 2

O risco de diabetes é maior entre fumantes e é agravado à medida que o número de cigarros fumados por dia aumenta. A exposição ao fumo passivo também está associada ao diabetes tipo 2.

### DEMÊNCIA

O tabagismo é um fator de risco para a demência, um “termo guarda-chuva” que inclui diversas doenças, que são principalmente progressivas, afetando memória, outras habilidades cognitivas e comportamentos. Além de contribuir para o desenvolvimento de incapacidades consideráveis, a demência também pode ser emocionalmente difícil para a família e cuidadores do paciente. A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência. Estima-se que 14% dos casos de Alzheimer no mundo possam ser atribuídos ao tabagismo.

### FERTILIDADE REDUZIDA NOS HOMENS E MULHERES

Os fumantes têm maior probabilidade de serem inférteis. As mulheres fumantes são mais suscetíveis a ter dificuldades em engravidar, demorar mais tempo a conceber e correr mais riscos de aborto espontâneo do que as não fumantes. O tabagismo também reduz a contagem, mobilidade e formato dos espermatozoides nos homens. Os fumantes que tentam conceber com assistência da tecnologia de reprodução têm taxas de sucesso muito mais baixas, necessitando, às vezes, do dobro de ciclos de fertilização in vitro.

### DISFUNÇÃO ERÉTIL

O tabagismo reduz o fluxo de sangue para o pênis, o que pode causar impotência sexual. A disfunção erétil é mais comum nos fumantes e é muito provável que persista ou se torne permanente, a não ser que o homem deixe de fumar cedo na vida.

### SÍNDROME DA MORTE SÚBITA DO LACTENTE

A síndrome da morte súbita infantil é a morte súbita e inexplicada de uma criança de menos de 1 ano de idade. Sabe-se que o tabagismo durante a gestação aumenta o risco dessa síndrome e que o risco é ainda maior entre crianças cujos pais continuam a fumar após seu nascimento.

### MENSTRUÇÃO E MENOPAUSA

As mulheres fumantes são mais suscetíveis a ter uma menstruação dolorosa e a ter sintomas mais acentuados durante a menopausa. A menopausa ocorre entre 1 e 4 anos antes nas mulheres fumantes, pois o tabagismo reduz a produção de óvulos nos ovários, o que resulta numa perda da função reprodutora e, conseqüentemente, em níveis reduzidos de estrogênio.

### DEFEITOS CONGÊNITOS

O tabagismo pode deformar o esperma e danificar o DNA, causando defeitos congênitos. Estudos demonstraram que os homens fumantes correm maior risco de ter filhos que desenvolvem cânceres. O tabagismo materno no início da gravidez aumenta a probabilidade de o bebê nascer com lábio leporino ou fenda palatina. Também foi constatado que os homens cujas mães fumaram durante a gravidez tinham esperma de menor densidade do que os homens cujas mães nunca fumaram.

### PERDA DA VISÃO

O tabagismo causa muitas doenças oculares que, se não forem tratadas, podem culminar na perda permanente da visão. Os fumantes são mais suscetíveis do que os não fumantes à degeneração macular associada à idade, uma condição que causa a perda irreversível da visão. Essa condição afeta a capacidade de ler, conduzir um automóvel, reconhecer rostos e cores e ver os detalhes finos dos objetos. Os fumantes também correm maior risco de cataratas, uma turvação do cristalino que bloqueia a luz. No caso dessas deficiências visuais (11), a cirurgia é a única opção para recuperar a visão. Novos dados sugerem que o tabagismo também causa glaucoma, uma condição que faz aumentar a pressão no olho e pode danificar a visão. O fumo do tabaco irrita os olhos e agrava a síndrome de seca ocular nos fumantes e nas pessoas expostas ao fumo passivo, particularmente se usarem lentes de contato.

### PERDA DA AUDIÇÃO

Sabe-se que crianças com menos de 2 anos de idade expostas ao fumo passivo em casa podem desenvolver doenças do ouvido médio. A otite média crônica em crianças é causa frequente de perdas de audição adquiridas (12) e de surdez. Os fumantes adultos são mais suscetíveis a sofrerem uma perda de audição devido aos efeitos do tabagismo a longo prazo. As perdas auditivas não corrigidas e a surdez podem ter impactos sociais, emocionais e econômicos consideráveis.

### DOENÇAS GASTROINTESTINAIS

É provável que fumantes sofram de deficiências gastrointestinais como úlceras de estômago, doenças inflamatórias do intestino, tais como a doença de Crohn, e cânceres do trato gastrointestinal. As doenças inflamatórias do intestino estão muitas vezes associadas a cólicas abdominais, diarreia persistente, febre e hemorragias retais.

### SISTEMA IMUNOLÓGICO ENFRAQUECIDO

Os componentes do fumo do tabaco enfraquecem o sistema imunológico, colocando os fumantes em risco de contrair infecções pulmonares. Além disso, os fumantes que possuem uma predisposição genética para deficiências imunológicas correm maior risco de desenvolver várias doenças, incluindo artrite reumática, doença de Crohn, meningite bacteriana, infecções pós-operatórias e câncer. O tabagismo também causa mais riscos aos indivíduos imunologicamente comprometidos, como os que vivem com fibrose cística, esclerose múltipla ou câncer, os quais podem desenvolver patologias associadas à doença e morrer prematuramente. Os efeitos imunossupressores do tabaco fazem com que as pessoas que vivem com HIV corram maior risco de desenvolver AIDS, estágio mais avançado pela infecção por HIV. Os fumantes HIV-positivos perdem uma média de 12,3 anos de vida, mais que o dobro do número de anos que os não fumantes HIV-positivos perdem.

### OSSOS FRACOS

O anidrido carbônico, o mais venenoso dos gases de escape dos veículos e do fumo do tabaco, liga-se à hemoglobina no sangue mais facilmente do que o oxigênio, reduzindo o fornecimento de oxigênio aos tecidos do corpo. Os fumantes são mais suscetíveis a perder densidade óssea, fraturar mais facilmente os ossos e sofrer complicações mais graves, tais como atrasos na cura e a incapacidade de curar.

### LESÕES DE PELE

O tabagismo aumenta o risco de desenvolvimento de psoríase (13), uma condição dérmica inflamatória não contagiosa que causa a formação de manchas vermelhas com comichão e exsudação em todo o corpo. O tabagismo envelhece prematuramente a pele, desgastando as proteínas que lhe conferem elasticidade, esgotando a vitamina A e restringindo o fluxo sanguíneo. Os fumantes são mais suscetíveis a desenvolver pele seca, escamosa e enrugada (14), particularmente em torno dos olhos e lábios.