

COMO SE LIVRAR DO TABAGISMO

GUIA PARA O AUTOCUIDADO

JULHO/2025



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. EPIDEMIOLOGIA	4
3. ENTENDENDO A DEPENDÊNCIA	5
4. BENEFÍCIOS AO PARAR DE FUMAR	7
5. CONTE COM O NOSSO PLANO PARA SE CUIDAR.....	8

1. INTRODUÇÃO

O tabagismo é reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco. Nos mercados nacional e internacional, há uma variedade de itens derivados de tabaco usados de diversas formas: fumados, inalados, mascarados ou absorvidos pela mucosa oral. Todos contêm nicotina, causam dependência e aumentam o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DNCT). No Brasil, a forma predominante do uso do tabaco é o fumado.

Além de ser uma doença, o tabagismo é importante fator de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer e doenças cardiovasculares e respiratórias, como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica, também conhecida como enfisema pulmonar. Está associado também ao desenvolvimento de outras enfermidades, como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrointestinal, impotência sexual, infertilidade, osteoporose e catarata, entre outras.

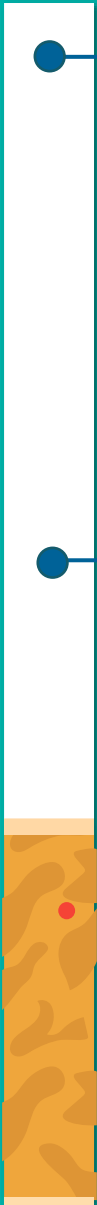
O uso do tabaco causa grande impacto na saúde e na vida das pessoas que fumam, tanto no seu entorno quanto na sociedade e na saúde pública.

O tabagismo passivo, que é a exposição à fumaça exalada pelos fumantes e por produtos de tabaco durante a sua queima, está correlacionado ao desenvolvimento de doenças e agravos à saúde, mesmo para quem não fuma. Isso inclui emissões advindas dos narguilés e cigarros eletrônicos para fumar (conhecidos como vape), que também são nocivas. Não há níveis seguros para a exposição à fumaça ocasionada pelo tabagismo passivo. É importante que você saiba quais impactos esse comportamento individual provoca no coletivo e como você pode ser o protagonista da sua saúde parando de fumar.



2. EPIDEMIOLOGIA

O tabagismo é um problema de saúde pública global, com dados estatísticos alarmantes sobre sua prevalência, mortalidade e custos associados. No Brasil, estima-se que 16% da população seja fumante, com aproximadamente 200 mil mortes anuais relacionadas ao tabaco, o que representa 23 mortes por hora (Vigitel, 2023). Além disso, o tabagismo gera custos significativos para o sistema de saúde e a economia, com gastos anuais que ultrapassam R\$ 125 bilhões no país.



PREVALÊNCIA

- No Brasil, a pesquisa Vigitel 2023 indicou que **9,3%** da população se declarou fumante, com **11,7%** de homens e **7,2%** de mulheres, identificando um aumento significativo entre mulheres.
- Há um aumento no uso de cigarros eletrônicos, especialmente entre jovens, com **8,7%** dos adolescentes brasileiros usando vapes, cinco vezes mais do que o tabaco convencional.

MORTALIDADE

- O tabagismo é responsável por **161.853** mortes anuais no Brasil, o que corresponde a **13%** do total de óbitos no país.
- O tabagismo passivo também contribui para a mortalidade, com **18.620** mortes relacionadas em 2020.
- O tabaco é responsável por mais de **8 milhões** de mortes anuais em todo o mundo, sendo a maioria causada pelo uso direto do tabaco, e cerca de **1,2 milhão** por exposição ao fumo passivo.

3. ENTENDENDO A DEPENDÊNCIA

A nicotina é uma substância que causa dependência. Se você tem uma necessidade compulsiva por cigarro - isto é, um desejo intenso (fissura) - e não consegue parar ou ficar algumas horas sem fumar, é provável que esteja dependente da nicotina. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarro sejam os mais difíceis. Depois desse período, ficar sem cigarro é tão fácil para você quanto para os que pararam há mais tempo.

A dependência psicológica do cigarro

A forma mais comum de dependência psicológica é o uso do cigarro para lidar com situações de estresse. Muitas pessoas sentem que o cigarro as relaxa; então, elas fumam sempre que estão tensas. Se fumar ajuda você a relaxar, é porque o cigarro é familiar - assim como um amigo próximo - e, assim, é uma fonte de alívio. Outras pessoas usam o cigarro como uma forma de lidar com a solidão; em um sentido muito real, o cigarro se torna um amigo. Dessa forma, a pessoa se sente triste ao pensar em parar de fumar - ao pensar em perder um companheiro. Alguns fumantes acham que o cigarro os estimula a serem criativos e assim fumam mais quando estão trabalhando. Outros fumam mais quando estão contentes ou se divertindo. O cigarro parece estender o prazer. Esses são exemplos das maneiras como os indivíduos se tornam psicologicamente dependentes do cigarro.

O ato de fumar envolve várias associações de comportamento

O fumo pode estar associado aos hábitos individuais e sociais que criaram, progressivamente, vínculos, tais como tomar café e logo em seguida acender um cigarro. Se for o seu caso, veja como funcionam essas e outras associações de um comportamento.



Exemplo: Inicialmente, você começou acendendo um cigarro após tomar café, pois parecia um momento apropriado. Depois de algumas repetições, essas associações se tornaram constantes, de forma que, agora, cada vez que você pega uma xícara de café, tem desejo de fumar.

Outras associações comuns são: fumar e ingerir bebidas alcoólicas, fumar e falar ao telefone, fumar e escrever um relatório, fumar e assistir à televisão ou fumar depois de comer.

Pense a respeito dessas associações. Existem situações particulares, eventos ou comportamentos que parecem, quase sempre, fazer com que você automaticamente procure um cigarro?

Parou para pensar?

Agora você pode estar dividido, questionando o seu desejo de parar de fumar.

“O pensamento de adiar essa decisão pode ser atraente neste momento. Muitos fumantes se sentem divididos quanto à decisão de parar de fumar. Eles querem parar, mas gostariam de continuar fumando para sempre.”

Um fato importante para você saber sobre esse desejo ambivalente é que não é necessário livrar-se totalmente do desejo de fumar antes de efetivamente parar. **O desejo de fumar só vai embora se você parar.**

O importante saber é o que você mais quer: parar ou continuar a fumar?

Sugestão: faça duas listas que vão ajudar a aumentar e fortalecer sua motivação para deixar de fumar.

- Por que devo continuar a fumar?
- Por que devo parar de fumar?



Haja com honestidade e cuidado ao fazer as duas listas. Faça cada uma da forma mais completa possível. Gaste bastante tempo pensando sobre o que faz você parar e o que faz querer continuar fumando. Seja justo com ambos os lados da questão.

Depois de completar as duas listas, volte e faça um círculo nos itens mais importantes de cada uma. Ao final, ponha uma estrela próxima ao item que é mais importante para você, levando em consideração todos os itens. Um ponto importante é decidir o que você mais quer e agir de acordo com essa decisão. Mesmo que você decida parar de fumar agora, parte de você pode querer continuar a fumar por algum tempo. Em um curto período, seu desejo de fumar e sua necessidade de ser um fumante vão desaparecer.

4. BENEFÍCIOS AO PARAR DE FUMAR

A decisão de parar de fumar é sempre importante em qualquer momento da vida. A estratégia para cessação do tabagismo tem várias abordagens e cada fumante é um indivíduo que necessita de uma estratégia personalizada para o sucesso. Ao deixar de fumar, alguns benefícios se apresentam muito rapidamente, em questão de minutos, horas, e vão se somando, resultando em mais qualidade de vida sob todos os aspectos:

Após 20 minutos

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

Após 2 horas

Não há mais nicotina circulando no sangue

Após 8 horas

O nível de oxigênio no sangue se normaliza

Após 12 a 24 horas

Os pulmões já funcionam melhor

Após 2 dias

O olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degustam melhor a comida

Após 3 semanas

A respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

Após 1 ano

O risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade



5. CONTE COM O NOSSO PLANO PARA SE CUIDAR

Sabemos que parar de fumar é um grande desafio, mas você não está sozinho nesta jornada. O [Programa Cuidar | Atenção Primária](#) conta com uma equipe multidisciplinar pronta para te ajudar a superar as dificuldades e parar de fumar conquistando saúde e qualidade de vida.

Referências bibliográficas:

- 1) INSTITUTO NACIONAL DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 105p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101800.pdf>
- 2) INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DASILVA. Convenção-Quadro para Controle do Tabaco: texto oficial. 2. reimpr. Rio de Janeiro: INCA, 2015. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//convencao-quadro-para-controle-do-tabaco-texto-oficial.pdf>.
- 3) INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Covid-19, Tabagismo e Reforma Tributária. Publicado em: 15 jun. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/informativos/covid-19-tabagismo-e-reforma-tributaria>.
- 4) INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Dados e números da prevalência do tabagismo. Publicado em: 05 mar. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/es/node/1415>.
- 5) [Vigitel – Ministério da Saúde](#)
- 6) ABORDAGEM BREVE/MÍNIMA/BÁSICA NA CESSAÇÃO DO TABAGISMO INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo. Publicado em: 24 set. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/relatorios/protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo>.
- 7) INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. Tratamento do tabagismo. Publicado em: 20 jun. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>.
- 8) WORLD HEALTH ORGANIZATION. More than 100 reasons to quit tobacco. Available at: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-to>.
- 9) WORLD HEALTH ORGANIZATION. World No Tobacco Day 2021. Available at: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>.