



- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

PARECE INOFENSIVO, MAS FUMAR NARGUILÉ É COMO FUMAR 100 CIGARROS

É PREJUDICIAL À SAÚDE E PODE SER A PORTA DE ENTRADA PARA A DEPENDÊNCIA DO CIGARRO

Leia mais



- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

Dia Nacional de Combate ao Fumo

Comemorado em 29 de agosto, o Dia Nacional de Combate ao Fumo tem como objetivo reforçar as ações nacionais de sensibilização e mobilização da população brasileira para os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco. Criado em 1906, pela Lei Federal 7.488, foi a primeira legislação em âmbito federal relacionada à regulamentação do tabagismo no Brasil. Estava inaugurada, de forma ainda tímida, toda uma normatização voltada para o controle do tabagismo como problema de saúde coletiva.

Foi em meados da década de 80 que o consumo de cigarros pela população brasileira atingiu seu maior patamar. No final da mesma década, o primeiro inquérito nacional revelou que 32,4% dos brasileiros acima de 15 anos consumiam cigarros ou outros produtos derivados do tabaco (PNSN, 1989).

De acordo com a Lei, "O Poder Executivo, através do Ministério da Saúde, promoverá, na semana que anteceder aquela data, campanha de âmbito nacional, visando a alertar a população para os malefícios do uso do fumo". Desde então, o Ministério da Saúde — por meio do INCA tem realizado ações de conscientização para celebrar a data.

Em 2103, o tema escolhido para o Dia Nacional de Combate ao Fumo é o uso de narguilê e a iniciação ao cigarro. O cachimbo de origem oriental vem se popularizando entre jovens no Brasil e no mundo, destacando-se como o preferido entre os derivados do tabaco, que não o cigarro industrializado. De uso coletivo e aparência exótica, o narguilê pode parecer menos agressivo que outros produtos fumados, por usar um filtro d'água e, muitas vezes, aromatizantes e flavorizantes (aditivos que conferem sabores agradáveis ao tabaco). Mas em longo prazo, causa câncer de pulmão, boca e bexiga, estreitamento das artérias e doenças respiratórias. Além disso, ao compartilhar o narguilê com outros usuários, você se expõe a herpes e outras a doenças da boca, hepatite C e tuberculose.

A campanha deste ano tem como objetivo informar jovens e adultos dos riscos de fumar narguilê. É uma campanha de massa, com foco no público jovem e adulto (aproximadamente de 16 a 50 anos), de ambos os sexos, incluindo fumantes ou não. A opção por focar o público jovem parte da estratégia para prevenir a iniciação e a experimentação (que ocorre principalmente na faixa etária de adolescentes e jovens, aproximadamente entre 13 e 25 anos).

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

No Brasil, segundo dados da pesquisa Vigilância de Tabagismo em Escolares (Vigescola) do Ministério da Saúde, dependendo da cidade/ano, entre 20% e 45% dos jovens entre 13 e 15 anos já experimentaram o cigarro. A Pesquisa Especial sobre Tabagismo (PETab) — realizada em 2008 pelo IBGE em parceria com o INCA — comprova a iniciação ao tabagismo antes da vida adulta: 75% dos fumantes brasileiros iniciam-se no tabagismo até os 18 anos e 67% começam a fumar regularmente com 18 anos ou menos.

Nos países em desenvolvimento, a média de idade de iniciação ao tabagismo é de 12 anos. Portanto, o tabagismo é considerado uma doença pediátrica.

De acordo com pesquisas recentes, adolescentes fumantes têm alta probabilidade de se tornarem adultos fumantes. Quanto mais cedo se estabelece a dependência do tabaco, maior o risco de câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis, morte prematura na meia idade ou na idade madura (Ministério da Saúde, 2011). Além disso, a experimentação é o primeiro passo para uma futura adesão ao consumo regular dos produtos de tabaco e de outras drogas (Ministério da Saúde, 2011). Jovens fumantes, quando comparados aos não fumantes, consomem três vezes mais álcool, usam oito vezes mais maconha, 22 vezes mais cocaína e ainda apresentam comportamentos de risco como sexo sem proteção e agressão física (OMS, 2011). Nos últimos anos, o Ministério da Saúde tem privilegiado trabalhar com a prevenção do tabagismo, em especial, junto a jovens e adolescentes nas campanhas do Dia Nacional de Combate ao Fumo.

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

O que é narguilê?

O narguilê, também é conhecido como cachimbo d'água ou shisha ou Hookah - é um dispositivo para fumar no qual o tabaco é aquecido e a fumaça gerada passa por um filtro de água antes de ser aspirada pelo fumante, por meio de uma mangueira. Por utilizar mecanismos de filtragem, o consumo de narguilê é visto como menos nocivo à saúde. Mas, na verdade, seu uso é mais prejudicial do que o de cigarros. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma sessão de narguilê dura em média de 20 a 80 minutos, o que corresponde à exposição a todos os componentes tóxicos presentes na fumaça de 100 cigarros.

Estudos associam o uso de narguilê ao desenvolvimento de câncer de pulmão, doenças respiratórias, doença periodontal (da gengiva) e com o baixo peso ao nascer, além de expor seus usuários a de nicotina em concentração que causa dependência. Após 45 minutos de sessão, o narguilê aumenta os batimentos cardíacos e a concentração de monóxido de carbono expirado. Ocorre também maior exposição a metais pesados, altamente tóxicos e de difícil eliminação, como o cádmio. Em longo prazo, seu consumo pode causar câncer de pulmão, boca e bexiga, aterosclerose e doença coronariana. Mas os riscos do uso de narguilê não estão somente relacionados ao tabaco, mas também a doenças infecciosas: compartilhar o bocal entre os usuários pode resultar na transmissão de doenças como herpes, hepatite C e tuberculose.

Dados da Pesquisa Especial sobre Tabagismo (PETab) - realizada em 2008 pelo IBGE em parceria com o INCA - apontaram que o cachimbo de origem oriental tinha, na época, quase 300 mil consumidores no país. Vale destacar que o narguilê tem uma característica peculiar: um único cachimbo pode ser usado por várias pessoas simultaneamente. Isso reforça o aspecto da socialização, algo muito atraiante especialmente para os jovens.

Informações da pesquisa Vigescola evidenciaram a alta prevalência do consumo do narguilê entre escolares de 13 a 15 anos em 2009. Em São Paulo (SP), 93,3% dos entrevistados que consumiam outros produtos de tabaco fumado, além do cigarro industrializado, declararam usar o narguilê com maior frequência. Em Campo Grande (MS), 87,3% dos estudantes ouvidos disseram preferir o cachimbo oriental. Já em Vitória, o percentual ficou em 66,6%.

O mesmo panorama foi constatado pela pesquisa Perfil do Tabagismo entre Estudantes Universitários no Brasil (PE-Tu) do Ministério da Saúde entre universitários de alguns cursos da área da saúde: em Brasília (DF) e São Paulo (SP), em 2011, dos estudantes que declararam consumir com frequência algum outro tipo de produto derivado do tabaco, de 60% a 80%, respectivamente, fizeram uso do narguilê.

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

Material da Campanha

- Facebook
Avatar para o seu perfil
Capa para o seu perfil
- Twitter
Avatar para o seu perfil
Fundo para o seu perfil
- Cartaz
Narguilê (PDF)
Narguilê (PDF)
- Filipeta
Frente
Verso
Narguilê (PDF)
- E-Mail Marketing
Narguilê
- Anúncio
Vertical (PDF)
Horizontal (PDF)

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

Referências Científicas

Nesta seção, você encontra os estudos científicos que serviram de base para a elaboração do conceito da campanha do Dia nacional de Combate ao Fumo 2013.

Perfil de consumo de outros produtos de tabaco fumado entre estudantes de três cidades brasileiras: há motivo de preocupação?
Smoking of non-cigarette tobacco products by students in three Brazilian cities: should we be worried?

Patterns of global tobacco use in young people and implications for future chronic disease burden in adults

Tobacco smoking using a waterpipe: a re-emerging strain in a global epidemic

TobReg

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

Programação

Rio de Janeiro

29/08:

- Lançamento da campanha com o tema "Narguilê e iniciação ao fumo", com foco em jovens, na Nave do Conhecimento sambista Sílas de Oliveira, no Parque de Madureira (Portão de acesso em frente à Rua Manuel Marques) em parceria com a Prefeitura do Rio de Janeiro. Serão realizadas atividades educativas guiadas por monitores em todas as Naves e Praças do Conhecimento, onde também ficará em exibição digital a exposição *O Controle do Tabaco no Brasil: uma trajetória*, além de jogos educativos contra o tabaco.
- Panfletagem no Terminal Rodoviário Américo Fontenelle, no Centro do Rio de Janeiro, próximo à Central do Brasil.

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

Como deixar de fumar

Para a OMS, o tabagismo é uma doença: trata-se de uma dependência à droga nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco, seja cigarro, cigarrilha, charuto, cachimbo, cigarro de palha, fumo de rolo ou narguilê.

Após ser abandonada, a nicotina atinge o cérebro entre 7 e 19 segundos, liberando substâncias químicas para a corrente sanguínea que levam a uma sensação de prazer e bem estar. Essa sensação faz com que os fumantes utilizem o cigarro várias vezes ao dia. Por sentir prazer, o fumante busca o cigarro em situações de estresse, para "relaxar".

Por conta disso, a dependência da nicotina é muito complexa e seu tratamento requer um autoconhecimento das razões que fazem o indivíduo fumar, orientações de como parar de fumar, como resistir à vontade de fumar e, principalmente, como viver sem cigarro. Ao parar de fumar, é possível sentir alguns sintomas desagradáveis, como irritabilidade, agressividade, tosseira, dor de cabeça e o forte desejo de fumar. Esses sintomas fazem parte da síndrome de abstinência da nicotina e podem ser amenizados com o uso de medicamento.

Portanto, para deixar de fumar sem muito sofrimento, é preciso procurar tratamento para a dependência da nicotina. O SUS oferece tratamento para tabagismo em suas unidades de saúde em vários municípios brasileiros, com profissionais de saúde capacitados, materiais de apoio e medicamentos gratuitos.

Entre em contato com a Secretaria de Saúde do seu município e saiba se há alguma unidade de saúde do SUS que oferece o tratamento contra o tabagismo.

O SUS ajuda você a ter uma vida saudável sem o cigarro. Para mais informações, disque 136.

- Tabagismo e juventude
- O que é narguilê
- Material da Campanha
- Referências Científicas
- Programação
- Como deixar de fumar
- Parcerias

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

DISQUE SAÚDE 136

www.saude.gov.br

Parcerias

