Pare de fumar perto de quem não fuma.

Lembre-se de que as 4.720 substâncias presentes no cigarro podem ficar impregnadas e aderir nos móveis, nas roupas, nos eletrodomésticos e nas cortinas. Muitas dessas substâncias são cancerígenas e podem, em contato constante com a sua família, prejudicar a sua saúde.

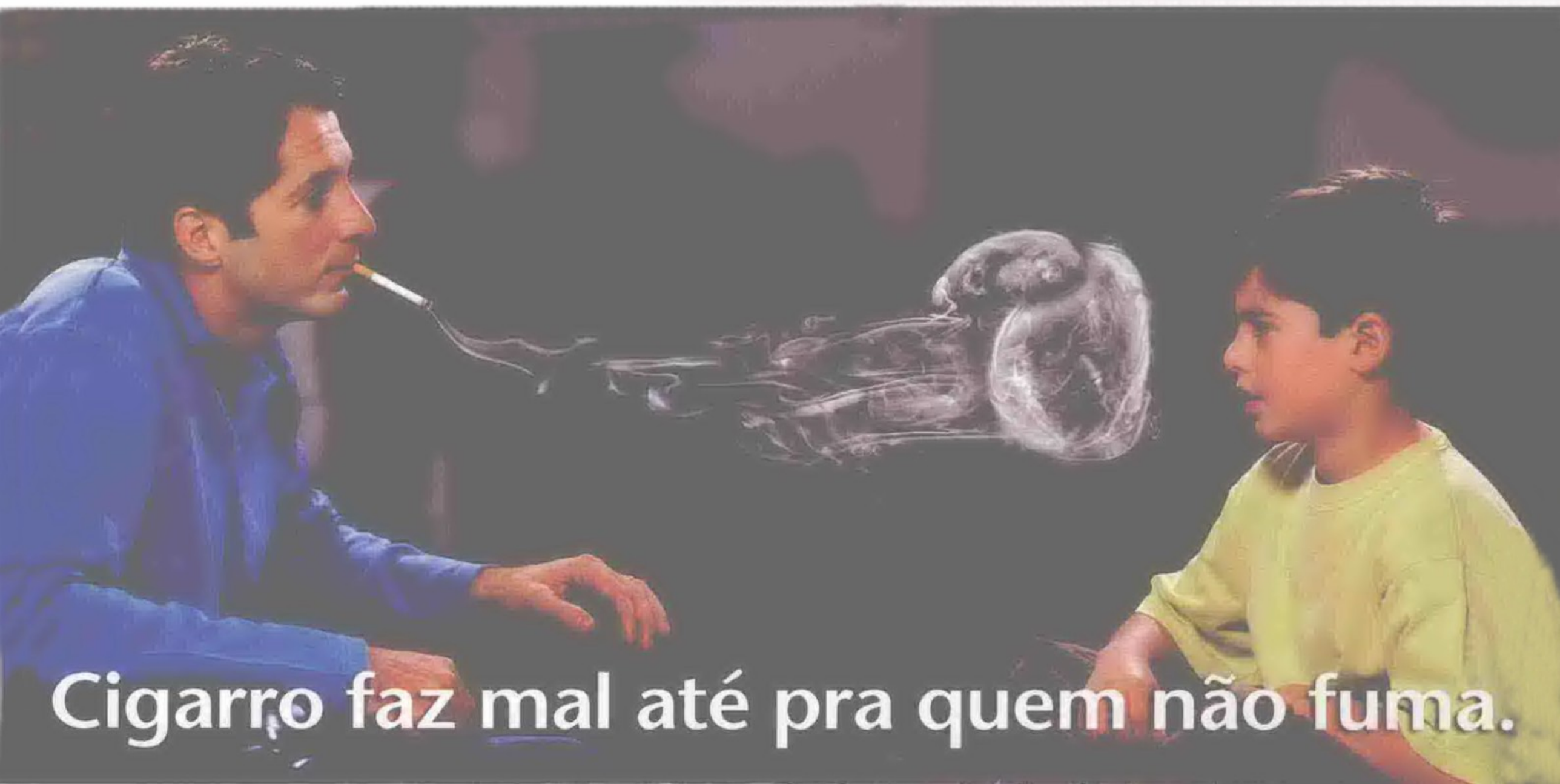
Cigarro. Onde há fumaça há doença.

INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GOVERNO FEDERAL
Trabalhando em todo o Brasil

DISQUE PARE DE FUMAR
0800 703 7033



Cigarro faz mal até pra quem não fuma.

Talvez você não saiba, mas já está provado que a fumaça do cigarro é venenosa tanto para quem fuma quanto para quem está próximo. Crianças com pais fumantes têm mais riscos de ter doenças do aparelho respiratório, tais como gripe, bronquite, rinite, asma e pneumonia. Os bebês de mães fumantes, assim como os de mães não-fumantes que convivem com fumantes, podem apresentar baixo peso ao nascer.

Veja agora como a fumaça do seu cigarro pode deixar doente quem está perto de você.

• **A** fumaça que sai da ponta acesa do cigarro possui 50 vezes mais substâncias cancerígenas e 3 vezes mais nicotina e monóxido de carbono.

• **Q**uem não fuma, mas convive com pessoas que fumam, tem um risco 24% maior de morrer por doença cardíaca ou 30% maior de morrer de câncer de pulmão do que quem não está exposto diariamente à fumaça dos cigarros.

• **A** cotinina, substância derivada da nicotina, pode ser encontrada no sangue e na urina dos não-fumantes até 2 ou 3 dias após a sua exposição à fumaça do cigarro em ambientes fechados.

• **A**s doenças causadas aos não-fumantes pela exposição à fumaça do cigarro em ambientes fechados são a 3ª causa de morte evitável no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

• **E**xiste 3 vezes mais nicotina no leite materno do que no sangue da mãe fumante. Por isso, as crianças são os não-fumantes que mais sofrem com o cigarro.

• **A** separação em um mesmo ambiente fechado de áreas para fumantes e não-fumantes dentro de um mesmo sistema de ventilação não elimina a exposição dos não-fumantes a substâncias tóxicas da fumaça do cigarro nesse ambiente.