



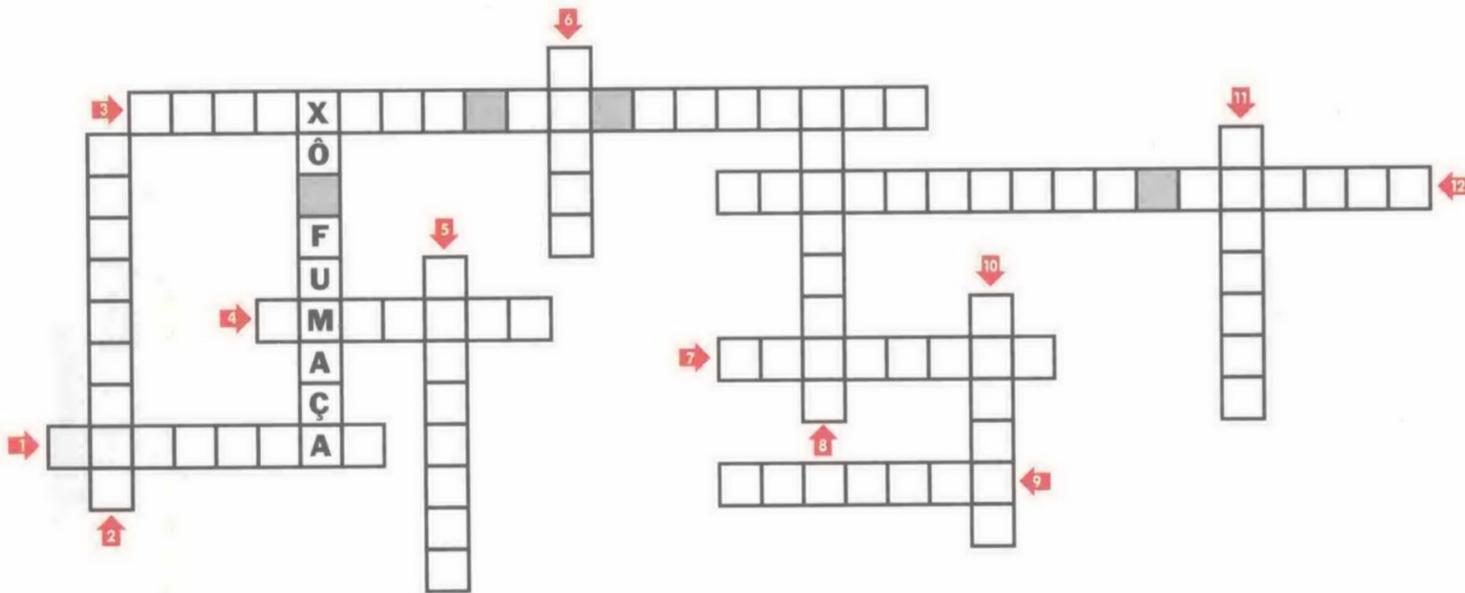
Palavras cruzadas

Dona Maria Fumaça fumava feito uma chaminé. Acendia um cigarro no outro, sujava a casa de cinza e, com isso, poluía tudo a sua volta. A filha, Inês Perta, que de boba não tinha nada, sabia tintim por tintim os prejuízos do cigarro à saúde e andava atrás da mãe repetindo o que poderia acontecer com ela. Cansada do sermão da menina, a mãe prometeu parar de fumar, se Inês acertasse as cruzadinhas abaixo.

Vamos lá, dê uma força para que a esperta Inês consiga fazer Dona Maria Fumaça cumprir a promessa.

- 1 Vasos que conduzem sangue do coração a todas as partes do corpo.
- 2 O acúmulo de secreções nas paredes dos ... dificulta a saída do ar.

- 3 Está presente na fumaça produzida pelos cigarros e automóveis.
- 4 De onde eram os índios que há quatro séculos já conheciam o tabaco?
- 5 Componente do tabaco que provoca a dependência.
- 6 Tabaco em tupi.
- 7 A ... causada pela fumaça do cigarro em ambientes fechados atinge também os não-fumantes.
- 8 Componente do cigarro que tem cerca de 4.700 substâncias tóxicas ao nosso organismo.
- 9 A nicotina leva apenas 10 segundos para chegar até ele.
- 10 É a base do fumo dos cachimbos, charutos e cigarros.
- 11 Órgão do corpo humano em que os efeitos da nicotina são mais graves.
- 12 Eles são responsáveis pela limpeza das secreções produzidas pelo próprio corpo.

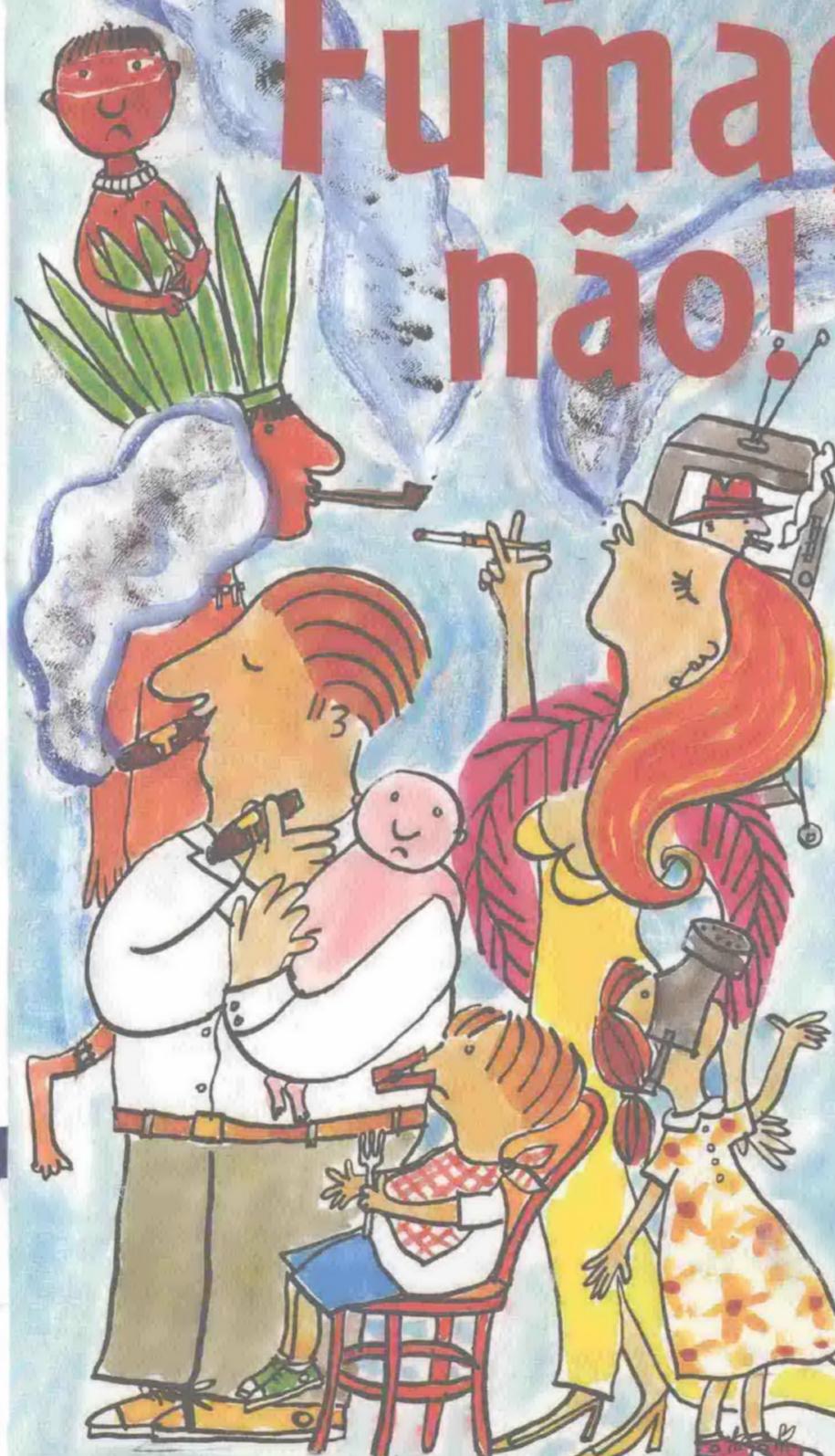


Respostas: 1 - artérias; 2 - brônquios; 3 - monóxido de carbono; 4 - América; 5 - nicotina; 6 - pulmão; 7 - poluição; 8 - alcatrão; 9 - cérebro; 10 - tabaco; 11 - coração; 12 - cílios pulmonares.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE APRESENTA:



Epa! Fumaça, não!



Às vezes, a gente entra num restaurante e, bem na hora da primeira garfada, alguém acende um cigarro na mesa ao lado. Vai visitar um tio e ele vem todo satisfeito nos receber com aquele esfumaçante cachimbo na boca. Se nasce um bebê na família, então, era o motivo que faltava para os adultos distribuírem charutos.

O hábito de fumar, que incomoda a alguns e passa despercebido ao nariz de tantos outros, tem sua origem há centenas de anos. A história do tabaco – usado para fabricar fumo de cachimbo, charuto e cigarro – e seus efeitos no nosso corpo nós vamos desvendar já!

Fale conosco. Diga o que você aprendeu com este texto.

INCA - Instituto Nacional de Câncer
Tel.: (021) 221.6652 - Fax: (021) 221.7006
e-mail: conprev@inca.org.br

Secretaria de Políticas de Saúde
Programa Educação em Saúde
Tel.: (061) 321.7082 - Fax: (061) 223-9118
e-mail: pes@saude.gov.br

DISQUE SAÚDE
0800*61 1997



MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL

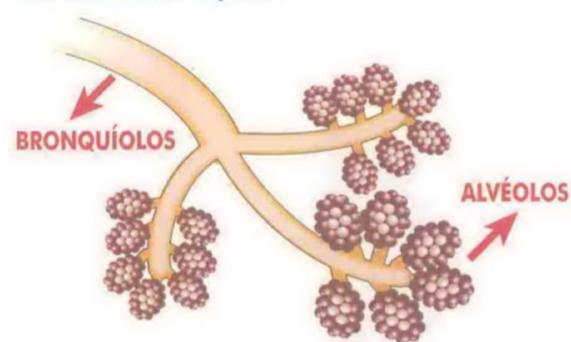


Há aproximadamente quatro séculos, só os índios da América conheciam o tabaco. Na língua deles, o tupi, o tabaco recebia o nome de *petum* e era usado em rituais mágico-religiosos. No século 18, os europeus batizaram o *petum* de *nicotiana tabacum*. Também foram eles que usaram o fumo como moeda de troca no tráfico de escravos na África, levando a planta para aquele continente.

O que fez do tabaco um produto valioso foi o fato de os europeus acreditarem que ele pudesse curar dores de cabeça, de dente e até cicatrizar ferimentos. Só que nem todos concordavam que o tabaco servisse como remédio. Alguns reis, como Jaime I da Inglaterra e Luís XIV da França, proibiam o fumo em seus reinos e puniam aqueles que desobedeciam as ordens da Corte.

Hoje, esses efeitos do tabaco são questionados por pesquisadores de todo o mundo. Mas até que isso acontecesse, os cachimbos rústicos dos índios transformaram-se em requintados instrumentos de fumar feitos de materiais nobres, como porcelana, bronze e argila. Depois dos cachimbos, vieram os charutos e, a seguir, os cigarros. Desde então, não se parou mais de vender a fumaça que as propagandas exibem como se fosse símbolo de inteligência, elegância, riqueza etc.

A destruição das paredes dos alvéolos pelos componentes do alcatrão deixa o fumante com dificuldade de respirar.



Efeitos da fumaça

Entre os principais componentes do tabaco estão o alcatrão, a nicotina e o monóxido de carbono. Os cientistas descobriram que só o alcatrão é composto por cerca de 4.700 substâncias tóxicas ao nosso organismo. Duas delas, o 3.4 benzopireno e o polônio 210, podem fazer com que determinadas células do corpo se multipliquem desordenadamente, provocando o câncer.

O câncer é uma doença que tem cura se for identificado e tratado no começo. Mas algumas vezes pode levar à morte.

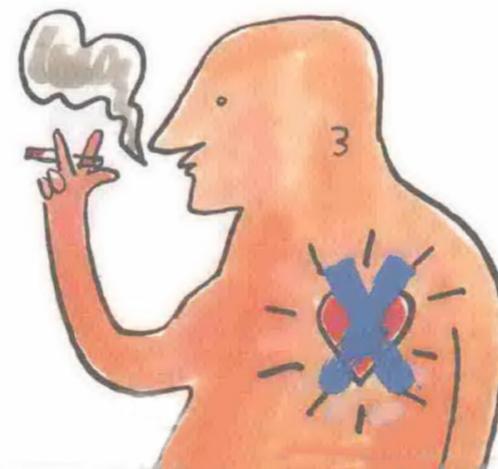
O depósito de acroleína (outra substância derivada do alcatrão) no sistema respiratório paralisa os cílios pulmonares, que são responsáveis pela limpeza das secreções produzidas pelo próprio corpo. Essas secreções somadas à fumaça do cigarro vão se acumulando nas paredes dos brônquios e bronquíolos, o que facilita infecções e dificulta a saída do ar. Outros componentes derivados do alcatrão destroem a parede fina do alvéolo pulmonar e provocam uma doença chamada enfisema pulmonar, que deixa o fumante com uma dificuldade de respirar cada vez maior e também pode levar à morte.



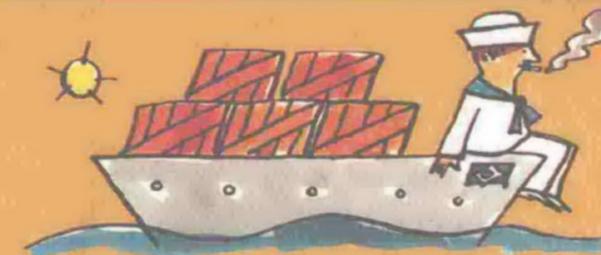
A nicotina é a substância que causa a dependência, ou seja, que faz com que a pessoa não consiga parar de fumar. Ela leva apenas 10 segundos para chegar ao cérebro. E como é o sistema nervoso que nos dá a capacidade de pensar, raciocinar, agir, que controla as reações do nosso corpo, a comunicação e as emoções, qualquer mudança nele pode trazer problemas, como alteração de comportamento e dificuldade de aprendizagem.

Quando o organismo da pessoa se torna dependente de alguma droga, seja ela nicotina, álcool ou qualquer outra, parar de consumi-la pode levar ao aparecimento de sintomas, como irritabilidade, ansiedade, tristeza, vontade de chorar, inquietação, dificuldade de concentração, dor na barriga, dor de cabeça e aumento de apetite. Nesse caso, deixar de fumar exige muita força de vontade. Logo, o melhor é nem começar. Ainda mais porque a nicotina também faz com que as paredes dos vasos sanguíneos se contraíam, aumentando a pressão nas artérias e facilitando o acúmulo de gordura dentro deles. Tudo isso reduz a chegada de sangue com oxigênio aos demais órgãos do corpo. No coração, os efeitos da nicotina são mais graves porque aumentam o número dos batimentos e a força com que o coração se contrai. Isso pode provocar o infarto, isto é, a morte de parte do músculo do coração, fazendo com que algumas pessoas não sobrevivam.

Outra substância existente na fumaça dos cigarros, cachimbos e charutos é o monóxido de carbono, o



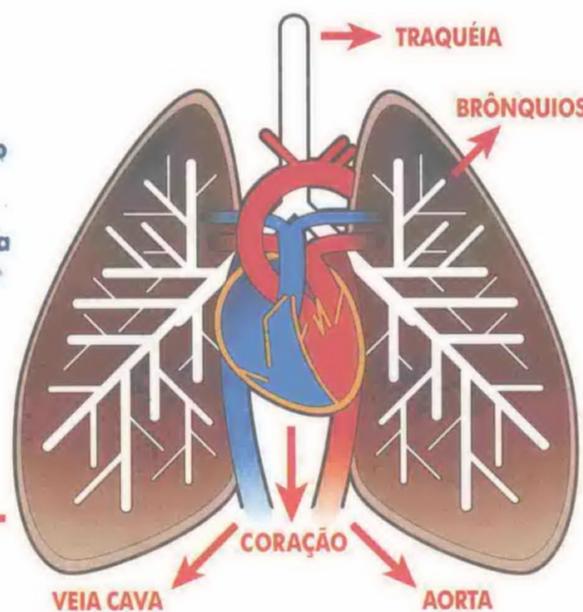
Bom ou ruim?



O Brasil está entre os países que mais produzem folha de tabaco para fazer cigarros, cachimbos e charutos. Em 1997, foi o maior exportador e o terceiro maior produtor mundial.

Ilustrações Mariana Massarani / Gráficos Cláudio Roberto

A fumaça do cigarro se deposita nos brônquios e bronquíolos. Isso favorece infecções e prejudica a saída do ar. A nicotina aumenta o número de batidas do coração e a força com que ele se contrai.



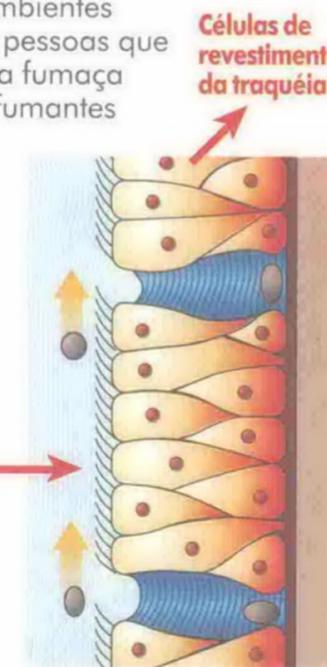
mesmo que sai dos canos de descarga dos automóveis. Ele adere aos glóbulos vermelhos, prejudicando a atividade deles que é a de carregar o oxigênio para todas as partes do corpo.

Quer saber o pior dessa história toda? É que a poluição causada pela fumaça do cigarro nos ambientes fechados atinge também pessoas que não fumam. Quando essa fumaça entra pelo nariz, os não-fumantes estão sujeitos a ter o funcionamento de seu organismo prejudicado da mesma forma que um fumante.

Depois de tantas explicações, alguém aí acha que fumar é uma boa escolha?

Cílios pulmonares

Fumar danifica os cílios, de forma que os pulmões de um fumante ficam sujos mais rapidamente do que os de um não-fumante.



Luísa da Costa e Silva Goldfarb,
Programa Nacional de Controle do Tabagismo,
Prevenção e Vigilância do Câncer.
Instituto Nacional de Câncer.