

**31 DE MAIO**  
DIA MUNDIAL SEM TABACO

**29 DE AGOSTO**  
DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

**Organização:**

Projeto Abordagem e Prevenção ao Tabagismo  
Hospital Escola UFPel

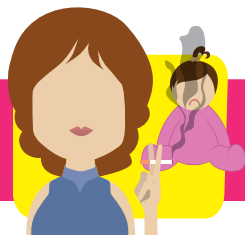
Universidade Federal de Pelotas  
Universidade Católica de Pelotas  
3º Coordenadoria de Saúde  
Secretaria Municipal de Saúde de Pelotas (SMS)

**Colaboradores:**

Departamento de Comunicação (HE)  
Departamento de Tabagismo (SMS)  
Saúde da Mulher (SMS)  
SAMU (SMS)  
Liga de Pneumologia FAMED/UFPel  
Residência Multiprofissional HE/UFPel

**DIGA NÃO AO CIGARRO!**





## RISCOS DO FUMO PASSIVO

**CRIANÇAS** expostas ao tabagismo passivo têm risco aumentado da **síndrome da morte súbita infantil, infecções respiratórias agudas, problemas de ouvido, desenvolvimento de asma e aumento da gravidade da asma**. Os pais fumantes expõem os filhos a poluição do cigarro e aumentam não só o risco dessas doenças, mas também prejudicam o desenvolvimento pulmonar de seus filhos.

**EM ADULTOS** o tabagismo passivo provoca **adversidades imediatas no sistema cardiovascular e causa doença cardíaca coronária e câncer de pulmão**, entre outras doenças.

**GESTANTES** que convivem com fumantes aumentam os **riscos do bebê desenvolver malformações congênicas e nascer com baixo peso**. Além destas complicações, qualquer contato com o cigarro durante a gestação favorece o **desenvolvimento de asma em recém-nascidos**.



## BENEFÍCIOS DE UMA VIDA SEM TABACO

**2**  
HORAS

Elimina a nicotina no sangue



**6**  
HORAS

Frequência cardíaca e pressão arterial diminuem



**24**  
HORAS

Não há mais monóxido de carbono



**2**  
DIAS

Melhora do olfato e do paladar



**ALGUNS**  
DIAS

Os brônquios funcionam melhor e começam a limpar resíduos de fumo nas vias respiratórias



**2**  
MESES

melhora do condicionamento físico



**1**  
ANO

Os riscos de infarto do miocárdio e morte por ataque cardíaco diminuem pela metade dos não-fumantes



**LEI NACIONAL ANTIFUMO**

A LEI ASSEGURA UM AMBIENTE LIVRE DO TABACO. DENTRO DE BARES, RESTAURANTES OU QUALQUER OUTRO ESTABELECIMENTO COMERCIAL FECHADO, **É PROIBIDO FUMAR.**

