



## NOTA TÉCNICA

DIA MUNDIAL SEM TABACO 2021:

**COMPROMETA-SE A PARAR DE FUMAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**



## 1. O Dia Mundial sem Tabaco (World no Tobacco Day): O que é

O Dia Mundial sem Tabaco – 31 de maio – foi criado em 1987 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo.

Desde o final da década de 1980, sob a ótica da promoção da saúde, a gestão e governança do controle do tabagismo no Brasil vêm sendo articuladas pelo Ministério da Saúde através do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o que inclui um conjunto de ações nacionais que compõem o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT). O Programa tem como objetivo reduzir a prevalência de fumantes e a conseqüente morbimortalidade relacionada ao consumo de derivados do tabaco no Brasil seguindo um modelo lógico no qual ações educativas, de comunicação, de atenção à saúde, junto com o apoio à adoção ou cumprimento de medidas legislativas e econômicas, se potencializam para prevenir a iniciação do tabagismo, principalmente entre crianças, adolescentes e jovens; para promover a cessação de fumar; e para proteger a população da exposição à fumaça ambiental do tabaco e reduzir o dano individual, social e ambiental dos produtos derivados do tabaco. O PNCT articula a Rede de tratamento do tabagismo no SUS, o Programa Saber Saúde, as campanhas e outras ações educativas e a promoção de ambientes livres.

Além disso, a publicação do Decreto de 1º de agosto de 2003 habilitou o INCA a exercer também a Secretaria Executiva da Comissão Nacional para a Implementação da Convenção-Quadro da Organização Mundial da Saúde para o Controle do Tabaco (Se-Conicq), que coordena e articula a participação de diferentes setores do governo na implementação das medidas previstas na referida Convenção e que compõem o mapa da Política Nacional de Controle do Tabaco (PNCT) no Brasil. Cabe ao Ministro da Saúde o papel de presidente dessa Comissão e à Direção-Geral do INCA a vice-presidência (1).

Anualmente, no Dia Mundial sem Tabaco, o INCA promove e articula uma grande comemoração nacional sobre o tema com as secretarias estaduais e municipais de saúde e de educação dos 26 Estados e Distrito Federal e com outros setores do Ministério da Saúde e do governo federal que integram a Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro da OMS para o Controle do Tabaco (CQCT/OMS).

### 1.1. A importância do Dia Mundial sem Tabaco

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 que podem ser usados de várias formas: fumado, inalado, aspirado, mascado ou absorvido pela mucosa oral. Todos contêm nicotina, causam dependência e aumentam o risco de contrair doenças crônicas não transmissíveis (DNCT). No Brasil, a forma predominante do uso do tabaco é o fumado (2).

Quanto ao quadro epidemiológico do tabagismo no Brasil, os resultados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL,



2019), demonstram que, no período de 14 anos, houve uma queda de 37,6% no tabagismo no Brasil. O VIGITEL (2019) indica ainda que no conjunto das 27 cidades, a frequência de adultos fumantes foi de 9,8%, sendo maior no sexo masculino (12,3%) do que no feminino (7,7%) (3).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (2019), entre os adultos, a prevalência de usuários atuais de produtos derivados de tabaco, fumado ou não fumado, de uso diário ou ocasional, foi de 12,8% (20,4 milhões de pessoas). Segundo a situação do domicílio, a parcela de usuários foi maior na área rural (14,3%) que na urbana (12,6%). Entre as Grandes Regiões, a prevalência variou de 10,7%, na Região Norte, a 14,7%, na Região Sul (4).

O tabagismo constitui fator de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis, e também é um fator importante de risco para o desenvolvimento de outras enfermidades tais como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras (1).

O tabaco fumado em qualquer uma de suas formas causa a maior parte de todos os cânceres de pulmão e é um fator de risco significativo para acidentes cerebrovasculares e ataques cardíacos. Os produtos de tabaco que não produzem fumaça também estão associados ao desenvolvimento de câncer de cabeça, pescoço, esôfago e pâncreas, assim como muitas patologias buco-dentais (1).

O consumo de tabaco e seus derivados mata cerca de 8 milhões de indivíduos a cada ano em todo o planeta (5).

## 2. A Convenção-Quadro da OMS para o controle do tabaco

A Política Nacional de Controle do Tabaco é orientada ao cumprimento de medidas e diretrizes da Convenção-Quadro da OMS para Controle do Tabaco (CQCT/OMS), tratado internacional de saúde pública ratificado pelo Congresso Nacional do Brasil em 2005, que tem como objetivo conter a epidemia global do tabagismo (7).

A CQCT/OMS traz em seu texto — seja na forma de princípios norteadores, ou de medidas a serem implementadas — temas que têm como cerne a proteção à saúde de fumantes e não fumantes como: prevenção à iniciação, promoção de ambientes livres de fumaça do tabaco e apoio à cessação do tabagismo (8). Visando ilustrar a complexidade desta Política, podemos citar alguns de seus artigos, tais como:

### *“Artigo 4 - Princípios norteadores*

...

*1. Toda pessoa deve ser informada sobre as consequências sanitárias, a natureza aditiva e a ameaça mortal imposta pelo consumo e a exposição à*



*fumaça do tabaco e medidas legislativas, executivas, administrativas e outras medidas efetivas serão implementadas no nível governamental adequado para proteger toda pessoa da exposição à fumaça do tabaco.”*

**“Artigo 12 - Educação, comunicação, treinamento e conscientização do público**

*Cada Parte promoverá e fortalecerá a conscientização do público sobre as questões de controle do tabaco, utilizando, de maneira adequada, todos os instrumentos de comunicação disponíveis. Para esse fim, cada Parte promoverá e implementará medidas legislativas, executivas, administrativas e/ou outras medidas efetivas para promover:*

*(a) amplo acesso a programas eficazes e integrais de educação e conscientização do público sobre os riscos que acarretam à saúde, o consumo e a exposição à fumaça do tabaco, incluídas suas propriedades aditivas;*

*(b) conscientização do público em relação aos riscos que acarretam para a saúde o consumo e a exposição à fumaça do tabaco, assim como os benefícios que advém do abandono daquele consumo e dos estilos de vida sem tabaco, conforme especificado no parágrafo 2 do artigo 14;*

...

*(d) programas de treinamento ou sensibilização eficazes e apropriados, e de conscientização sobre o controle do tabaco, voltados para trabalhadores da área de saúde, agentes comunitários, assistentes sociais, profissionais de comunicação, educadores, pessoas com poder de decisão, administradores e outras pessoas interessadas;*

...

*(f) conscientização do público e acesso à informação sobre as consequências adversas sanitárias, econômicas e ambientais da produção e do consumo do tabaco.”*

**“Artigo 14 - Medidas de redução de demanda relativas à dependência e ao abandono do tabaco**

*1. Cada Parte elaborará e divulgará diretrizes apropriadas, completas e integradas, fundamentadas em provas científicas e nas melhores práticas, tendo em conta as circunstâncias e prioridades nacionais, e adotará medidas eficazes para promover o abandono do consumo do tabaco, bem como o tratamento adequado à dependência do tabaco.*

*2. Para esse fim, cada Parte procurará:*



*(a) criar e aplicar programas eficazes de promoção do abandono do consumo do tabaco em locais tais como as instituições de ensino, as unidades de saúde, locais de trabalho e ambientes esportivos;*

*(b) incluir o diagnóstico e o tratamento da dependência do tabaco, e serviços de aconselhamento para o abandono do tabaco em programas, planos e estratégias nacionais de saúde e educação, com a participação, conforme apropriado, de profissionais da área da saúde, agentes comunitários e assistentes sociais;*

*(c) estabelecer, nos centros de saúde e de reabilitação, programas de diagnóstico, aconselhamento, prevenção e tratamento da dependência do tabaco; e*

*(d) colaborar com outras Partes para facilitar a acessibilidade e exequibilidade dos tratamentos de dependência do tabaco, incluídos produtos farmacêuticos, em conformidade com o artigo 22. Esses produtos e seus componentes podem incluir medicamentos, produtos usados para administrar medicamentos ou para diagnósticos, quando apropriado.”*

Em 2007 O MPOWER foi apresentado como uma ferramenta para ajudar os países na implementação das medidas da Convenção-Quadro da OMS para Controle do Tabaco. As medidas da MPOWER da OMS podem ser usadas pelos governos para reduzir o consumo do tabaco e proteger as pessoas das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). Tais medidas incluem:

- **M** (monitor) - Monitorar o uso do tabaco e as políticas de prevenção;
- **P** (protect) - Proteger as pessoas da exposição ao fumo do tabaco, criando locais públicos fechados, locais de trabalho e transportes públicos totalmente livres de fumo;
- **O** (offer) - Oferecer ajuda para quem desejar parar de fumar (apoio a toda a população, com cobertura de custos, incluindo aconselhamento breve por parte de prestadores de cuidados de saúde e programas nacionais gratuitos);
- **W** (warm) - Avisar sobre os perigos do tabagismo por meio da implementação de embalagens padronizadas e/ou grandes advertências gráficas de saúde em todas as embalagens de produtos derivados do tabaco e implementar campanhas de mídia que informem o público sobre os danos do tabaco e da exposição à fumaça ambiental de tabaco;
- **E** (enforce) - Impor proibições abrangentes à publicidade, promoção e patrocínio do tabaco; e
- **R** (raise) - Aumentar os impostos sobre os produtos do tabaco e torná-los menos acessíveis.

O Brasil se tornou, em julho de 2019, o segundo país a implementar integralmente todas as medidas MPOWER no seu mais alto nível de consecução. O primeiro país foi a Turquia (10).



### 3. Tabagismo e o agravamento da Covid-19

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. A transmissão acontece de uma pessoa doente, inclusive assintomática, para outra ou por contato por meio de aperto de mãos, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador e outros. Na etapa mais crítica de complicação da Covid-19 há um grave comprometimento da função respiratória que pode levar ao óbito (13).

De acordo com o Painel do Centro de Ciência e Engenharia de Sistemas (CSSE) da Universidade Johns Hopkins (JHU), há atualmente mais de 2 milhões e seiscentos mil mortos por Covid-19 no mundo (14).

O tabagismo, por sua vez, também é considerado uma pandemia, causadora de mais de oito milhões de mortes por ano no mundo (incluindo também os casos relacionados ao tabagismo passivo). No Brasil, por exemplo, estima-se que 428 pessoas morrem por dia em decorrência do consumo do tabaco (15). Além disso, o tabagismo tem papel de destaque no agravamento da crise do coronavírus, já que pode ser considerado um fator de risco para as formas mais graves da Covid-19 (doença causada pelo vírus).

O tabaco causa diferentes tipos de inflamação e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por esses motivos, os fumantes têm maior risco de infecções por vírus, bactérias e fungos e são acometidos com maior frequência de infecções como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose. Por isso, é possível dizer que o tabagismo é fator de risco para o agravamento da Covid-19 devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar. Sendo assim, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da doença (11).

Fumantes parecem ser mais vulneráveis à infecção pelo novo coronavírus, pois o ato de fumar proporciona constante contato dos dedos (e possivelmente de cigarros contaminados) com os lábios, aumentando a possibilidade da transmissão do vírus para a boca. O uso de produtos que envolvem compartilhamento de bocais para inalar a fumaça — como narguilé (cachimbo d'água) e dispositivos eletrônicos para fumar (cigarros eletrônicos e cigarros de tabaco aquecido) — poderia também facilitar a transmissão do novo coronavírus entre seus usuários e para a comunidade (11).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, o tabagismo aumenta o risco de complicações de dezenas de doenças, em especial, as cardiovasculares isquêmicas, infarto do miocárdio e derrame cerebral, doenças respiratórias (bronquite e enfisema) e diversos tipos de câncer (16).

Diversas pesquisas identificaram que, entre os pacientes com pneumonia por Covid-19, as chances de progressão para formas mais graves da doença, com insuficiência respiratória e morte, foram significativamente maiores em fumantes do que entre não fumantes (1).

Isso acontece provavelmente porque, em geral, os fumantes já apresentam doenças pulmonares ou capacidade respiratória reduzida, além de complicações cardiovasculares



relacionadas ao tabagismo. Outra possível explicação seria o impacto nocivo que as substâncias tóxicas da fumaça do tabaco ocasionam no sistema imunológico dos fumantes, tornando-os mais suscetíveis a desenvolverem infecções virais, bacterianas e por fungos (1).

Dessa forma, o uso de cigarros comuns, de dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs), do narguilé e de outros produtos derivados de tabaco pode causar danos aos pulmões e reduzir a capacidade de resposta a infecções.

O narguilé e os DEFs, apresentam um agravante porque contribuem também para a transmissão do coronavírus. A mangueira do narguilé pode ser compartilhada e passa, de mão em mão e de boca em boca. Os dispositivos eletrônicos para fumar também podem ser compartilhados. Uma vez infectado, é possível ainda que o fumante ajude a propagar o coronavírus no ambiente, por meio de emissão da fumaça que, na realidade é um aerossol (11).

#### 4. Cessaçãõ do tabagismo

O tabagismo é uma doença causada pela dependência química da nicotina. Oferecer tratamento aos que desejam parar de fumar é uma importante estratégia de controle do tabagismo.

Em todo o mundo, cerca de 780 milhões de pessoas dizem querer parar de fumar, mas apenas 30% delas têm acesso às ferramentas que podem ajudá-las a fazê-lo. Este fato demonstra a importância do tema escolhido para o ano de 2021. Um ambiente livre de tabaco diminui o risco de câncer e de outras doenças graves como a Covid-19 (6).

Quanto mais cedo a pessoa parar de fumar menor o risco de adoecer. Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, como câncer, enfisema ou derrame.

Esse momento de pandemia também pode ser um estímulo para o cuidado com a saúde, incluindo a cessação do tabagismo. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar assim como a capacidade pulmonar, deixando a pessoa menos vulnerável a inúmeras doenças, dentre elas, a Covid-19.



## 5. Mais de 100 razões para parar de fumar

A cessação pode ser um desafio, especialmente com o estresse social e econômico adicional advindos da pandemia, mas há muitos motivos para parar.

Ao parar de fumar os benefícios à saúde são quase imediatos (17), conforme demonstrado a seguir:

- 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 degusta 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.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

A OMS listou mais de 100 razões para parar de fumar como forma de mobilizar, motivar, sensibilizar e encorajar os tabagistas a deixarem de fumar. A lista foi organizada por tema e traz vários elementos que reforçam e motivam a cessação do tabagismo. São eles (18):

- O tabaco afeta sua aparência imediatamente.
- Quando você usa produtos de tabaco e nicotina, coloca em risco a saúde de seus amigos e familiares - não apenas a sua.
- Fumar cigarros eletrônicos perto de crianças compromete a saúde e a segurança delas.
- O uso de tabaco traz consequências sociais negativas.
- É caro - você pode usar seu dinheiro em coisas mais importantes.
- Fumar reduz sua fertilidade.
- Todas as formas de tabaco são letais
- Quando você compra tabaco, está apoiando financeiramente uma indústria que explora agricultores e crianças e estimula doenças e morte.
- Produtos de tabaco aquecidos são prejudiciais à saúde.
- Os cigarros eletrônicos são prejudiciais à saúde e não são seguros.
- O uso de tabaco, principalmente o fumo, tira o fôlego.
- O tabaco destrói o seu coração.
- Tabaco causa mais de 20 tipos de câncer.
- Os fumantes têm maior probabilidade de perder a visão e a audição.
- O tabaco afeta praticamente todos os órgãos do corpo.
- O uso de tabaco e nicotina prejudica seu bebê.
- O tabaco polui o ambiente.

A versão completa da lista está abaixo e no link <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>, em inglês.

### **O tabaco afeta sua aparência imediatamente (18)**

1. Fumantes têm maior risco de desenvolver um quadro grave de COVID-19.





2. Tudo cheira mal! Desde a sua pele, suas roupas, seus dedos e toda a casa.
3. O tabaco faz com que os dentes amarelem e crie placa dentária em excesso.
4. Fumar ou usar de tabaco sem fumaça causa mau hálito.
5. O tabaco deixa sua pele enrugada, fazendo você parecer mais velho mais rápido. Fumar envelhece a pele prematuramente ao desgastar as proteínas que dão elasticidade à pele, esgotando a vitamina A e restringindo o fluxo sanguíneo.
6. Essas rugas são mais aparentes ao redor dos lábios e dos olhos e o tabaco também torna a pele dura e seca.
7. O tabagismo aumenta o risco de desenvolver psoríase, uma doença inflamatória não contagiosa da pele que deixa manchas vermelhas que coçam por todo o corpo.

**Quando você usa produtos de tabaco e nicotina, coloca em risco a saúde de seus amigos e familiares - não apenas a sua.**

8. Mais de 1 milhão de pessoas morrem todos os anos devido à exposição ao fumo passivo
9. Não fumantes expostos ao fumo passivo correm o risco de desenvolver câncer de pulmão.
10. Os cigarros continuam sendo uma causa importante de incêndios acidentais, causando mortes.
11. Os cigarros eletrônicos também expõem os não fumantes à nicotina e outros produtos químicos prejudiciais à saúde.
12. A exposição ao fumo passivo pode aumentar o risco de progressão da infecção tuberculosa para a doença ativa.
13. A exposição ao fumo passivo está associada ao desenvolvimento de diabetes tipo 2

**Fumar cigarros eletrônicos perto de crianças compromete a saúde e a segurança delas.**

14. Os filhos de fumantes sofrem redução da função pulmonar, o que continua a afetá-los na forma de distúrbios respiratórios crônicos na idade adulta.
15. A exposição de crianças ao líquido do cigarro eletrônico continua a representar sérios riscos. Existe o risco de os dispositivos vazarem ou de crianças engolirem o líquido.



16. Sabe-se que os cigarros eletrônicos causam ferimentos graves, incluindo queimaduras, por meio de incêndios e explosões.
17. Crianças em idade escolar expostas aos efeitos nocivos do fumo passivo também estão sob risco de asma devido à inflamação das vias respiratórias pulmonares.
18. Crianças com menos de 2 anos de idade expostas ao fumo passivo em casa podem contrair infecções auditivas, que pode levar a comprometimentos na audição a até surdez.
19. Parar de fumar diminui o risco de muitas doenças relacionadas ao fumo passivo em crianças, como doenças respiratórias (por exemplo, asma) e infecções de ouvido.

#### **O uso de tabaco traz consequências sociais negativas**

20. Você quer ser um bom exemplo para seus filhos, amigos e entes queridos.
21. O uso do tabaco pode afetar negativamente as interações e relacionamentos sociais.
22. Parar de fumar significa que não há restrições sobre onde você pode frequentar - você pode se misturar socialmente, sem se sentir isolado ou ter que sair para fumar.
23. Parar de fumar pode torná-lo mais produtivo - você não terá que fazer pausas em seus afazeres para fumar o tempo todo.

#### **É caro - você pode usar seu dinheiro em coisas mais importantes**

24. Um estudo descobriu que os fumantes gastam em média US\$ 1,4 milhão em custos pessoais, incluindo gastos com cigarros, custos médicos e salários mais baixos decorrentes do fumo e da exposição ao fumo passivo.
25. O uso do tabaco afeta a saúde e a produtividade dos trabalhadores, tornando-os propensos a perder dias de trabalho.
26. O uso do tabaco contribui para a pobreza, desviando os gastos das famílias de necessidades básicas, como alimentação e moradia, para o tabaco.
27. O uso do tabaco sobrecarrega a economia global com cerca de US\$ 1,4 trilhão em custos de saúde para o tratamento de doenças causadas pelo tabaco e a perda de capital humano devido a doenças e mortes atribuíveis ao tabaco.



### **Fumar reduz sua fertilidade**

28. Os fumantes têm maior probabilidade de sofrer de infertilidade. Parar de fumar reduz a dificuldade de engravidar, partos prematuros, bebês com baixo peso ao nascer e aborto espontâneo.

29. Fumar pode causar disfunção erétil. Fumar restringe o fluxo sanguíneo para o pênis, impedindo se conseguir uma ereção. A disfunção erétil é mais comum em fumantes e é muito provável que persista ou se torne permanente, a menos que o homem pare de fumar precocemente.

30. Fumar também diminui a contagem de espermatozoides, a motilidade e a forma dos espermatozoides.

### **Todas as formas de tabaco são letais**

31. Todos os anos, 8 milhões de pessoas morrem devido ao tabaco.

32. Tabaco mata metade de seus consumidores. O uso de tabaco em qualquer forma rouba sua vida e causa doenças debilitantes.

33 Fumar narguiles é tão prejudicial quanto as demais formas de tabaco.

34. Mascar tabaco pode causar câncer de boca, manchas e amarelar os dentes ou até causar sua perda, além de doenças na gengiva.

35. A nicotina presente no tabaco sem fumaça é mais facilmente absorvida pelo corpo do que a fumada, aumentando ainda mais a dependência.

### **Quando você compra tabaco, está apoiando financeiramente uma indústria que explora agricultores e crianças e estimula doenças e morte.**

36. Os produtores de tabaco estão expostos a problemas de saúde, pelo contato com a nicotina presente nas folhas de tabaco, bem como à exposição a pesticidas pesados e à poeira do tabaco.

37 Em alguns países, há exploração de trabalho infantil crianças na cultura do tabaco, o que afeta não apenas sua saúde, mas também sua capacidade de frequentar a escola.

38. O uso de tabaco pode agravar a pobreza, pois os usuários de tabaco correm um risco muito maior de adoecer e morrer prematuramente de câncer, ataques cardíacos, doenças respiratórias ou outras doenças relacionadas ao tabaco, privando suas famílias de uma renda necessária e impondo custos adicionais para cuidados de saúde.



39. Grande parcela dos trabalhadores do setor do tabaco é mal remunerada, enquanto as grandes empresas de tabaco obtêm lucros enormes

#### **Produtos de tabaco aquecidos são prejudiciais à saúde**

40. Produtos de tabaco aquecidos expõem seus usuários a emissões tóxicas, muitas das quais podem causar câncer.

41. Os produtos de tabaco aquecidos são produtos do tabaco, portanto, mudar de produtos de tabaco convencionais para esses produtos não é igual a parar.

42. Não há provas suficientes para apoiar a alegação de que os produtos de tabaco aquecidos são menos prejudiciais em comparação com os cigarros convencionais.

#### **Os cigarros eletrônicos são prejudiciais à saúde e não são seguros**

43. Crianças e adolescentes que usam cigarros eletrônicos dobram as chances de se tornarem fumantes na vida adulta.

44. Cigarros eletrônicos aumenta o risco de doenças cardíacas e pulmonares.

45. A nicotina presente nos cigarros eletrônicos é uma droga altamente viciante que pode comprometer o desenvolvimento cerebral das crianças.

#### **O uso de tabaco, principalmente o fumo, tira o fôlego**

46. O uso do tabaco é responsável por 25% de todas as mortes por câncer no mundo.

47. Os fumantes têm até 22 vezes mais probabilidade de desenvolver câncer de pulmão ao longo da vida do que os não fumantes. O tabagismo é a principal causa de câncer de pulmão, causando mais de dois terços das mortes por câncer de pulmão em todo o mundo.

48. Um em cada cinco fumantes de tabaco desenvolverá doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) durante a vida, especialmente as pessoas que começam a fumar durante a infância e adolescência, uma vez que a fumaça do tabaco retarda significativamente o crescimento e o desenvolvimento pulmonar.

49. Fumar pode exacerbar a asma em adultos, restringindo sua atividade, contribuindo para a incapacidade e aumentando o risco de crises graves de asma que requerem atendimento de emergência.



50. O tabagismo mais do que duplica o risco de transformar a tuberculose de um estado latente para um estado ativo, além de piorar a progressão natural da doença. Cerca de um quarto da população mundial possui tuberculose latente.

### **O tabaco destrói o seu coração**

51. Apenas alguns cigarros por dia, o fumo ocasional ou a exposição ao fumo passivo aumentam o risco de doenças cardíacas.

52. Fumantes de tabaco têm até duas vezes mais risco de derrame e quatro vezes mais risco de doenças cardíacas.

53. A fumaça do tabaco danifica as artérias do coração, causando o acúmulo de placas e o desenvolvimento de coágulos sanguíneos, restringindo o fluxo sanguíneo e levando a ataques cardíacos e derrames.

54. O uso de nicotina e outros produtos de tabaco aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

### **Tabaco causa mais de 20 tipos de câncer**

55. Fumar e o uso de tabaco sem fumaça causam câncer de boca, lábios, garganta (faringe e laringe) e esôfago.

56. A remoção cirúrgica de uma laringe cancerosa pode levar à necessidade de traqueostomia (um orifício no pescoço e na traqueia que permite ao paciente respirar).

57. Os fumantes correm um risco significativamente maior de desenvolver leucemia mieloide aguda; câncer nas cavidades nasais e paranasais; câncer colorretal, renal, hepático, de pâncreas, estômago ou ovário; e câncer do trato urinário inferior (incluindo bexiga, ureter e pélvis renal).

58. Alguns estudos também demonstraram uma ligação entre o tabagismo e o risco aumentado de câncer de mama, particularmente entre as mulheres que fumam pesado e as que começaram a fumar antes da primeira gravidez.

59. Também se sabe que fumar aumenta o risco de câncer do colo do útero em mulheres infectadas com o papilomavírus humano (HPV).



### **Os fumantes têm maior probabilidade de perder a visão e a audição**

60. Fumar causa muitas doenças oculares que, se não tratadas, podem levar à perda permanente da visão.
61. Os fumantes têm maior probabilidade do que os não fumantes de desenvolver degeneração macular relacionada à idade, uma condição que resulta em perda irreversível da visão.
62. Fumantes também têm maior risco de desenvolver catarata, um embaçamento do cristalino que bloqueia a luz. A catarata causa deficiência visual e a cirurgia é a única opção para restaurar a visão.
63. Algumas evidências sugerem que fumar também causa glaucoma, uma condição que aumenta a pressão no olho e pode prejudicar a visão.
64. Fumantes adultos têm maior probabilidade de sofrer perda auditiva.

### **O tabaco afeta praticamente todos os órgãos do corpo**

65. Os fumantes possuem uma expectativa de vida 10 anos em média menor
66. A cada tragada de um cigarro, toxinas e carcinógenos são liberados para o corpo, dos quais ao menos 70 substâncias presentes no cigarro são conhecidas por causar câncer.
67. O risco de desenvolver diabetes é maior em fumantes.
68. Fumar é um fator de risco para demência, um grupo de transtornos que resultam em declínio cognitivo.
69. Alzheimer é a forma mais comum de demência e cerca de 14% dos casos de Alzheimer em todo o mundo podem ser atribuídos ao tabagismo.
70. Mulheres que fumam têm maior probabilidade de menstruação dolorosa e sintomas de menopausa mais severos.
71. A menopausa ocorre 1–4 anos antes em mulheres fumantes porque fumar reduz a produção de óvulos nos ovários, resultando em uma perda da função reprodutiva e, conseqüentemente baixos níveis de estrogênio.
72. A fumaça do tabaco reduz o fornecimento de oxigênio aos tecidos do corpo.
73. O uso do tabaco restringe o fluxo sanguíneo que, se não tratado, pode levar à gangrena (morte do tecido corporal) e amputação das áreas afetadas.



74. O uso do tabaco aumenta o risco de doença periodontal, uma doença inflamatória crônica que desgasta as gengivas e destrói o osso maxilar, levando à perda dos dentes.

75. Fumantes possuem maior risco do que não fumantes em complicações pós cirúrgicas.

76. Fumantes submetidos a ventilação mecânica têm mais dificuldades de abandoná-la do que não fumantes. Isso geralmente prolonga sua internação em unidade de terapia intensiva (UTI) e a permanência hospitalar geral, expondo-os potencialmente a outras infecções.

77. Os fumantes podem apresentar distúrbios gastrointestinais, como úlceras estomacais, doença inflamatória intestinal, associada a cólicas abdominais, diarreia persistente, febre e sangramento retal e câncer do trato gastrointestinal.

78. Os fumantes têm maior probabilidade de perder densidade óssea, fraturar ossos com mais facilidade e apresentar complicações graves, como atrasos e falhas na cicatrização.

79. Componentes da fumaça do tabaco enfraquecem o sistema imunológico, colocando os fumantes em risco de infecções pulmonares.

80. Fumantes com predisposição genética para doenças autoimunes têm um risco aumentado para várias doenças, incluindo artrite reumatoide, doença de Crohn, meningite bacteriana, infecção pós-cirúrgica e câncer.

81. Fumar também coloca indivíduos imunocomprometidos, como aqueles que vivem com fibrose cística, esclerose múltipla ou câncer, em maior risco de comorbidades relacionadas a doenças e morte prematura.

82. Os efeitos imunossupressores do tabaco colocam as pessoas que vivem com HIV em um risco maior de contrair AIDS. Entre os fumantes HIV-positivos, a expectativa de vida média pode decrescer 12,3 anos, mais que o dobro do número de anos perdidos por não-fumantes HIV-positivos.

### **O uso de tabaco e nicotina prejudica seu bebê**

83. O uso de tabaco e a exposição à fumaça do tabaco durante a gravidez aumentam o risco de morte fetal.

84. Mulheres que fumam ou são expostas ao fumo passivo durante a gravidez correm um risco maior de aborto espontâneo.

85. Natimortos (parto de fetos que morreram no útero) também são mais comuns devido a privação de oxigênio fetal e anormalidades placentárias induzidas pelo monóxido de carbono na fumaça do tabaco e pela nicotina presente no tabaco, seja com ou sem fumaça.



86. Fumantes correm maior risco de gravidez ectópica, uma complicação potencialmente fatal para a mãe, na qual o óvulo fertilizado se fixa fora do útero.

87. A cessação do tabagismo e a proteção contra a exposição ao fumo passivo são especialmente importantes para mulheres em idade reprodutiva que planejam engravidar e durante a gravidez.

88. Os cigarros eletrônicos representam riscos significativos para as mulheres grávidas que os usam, pois podem prejudicar o desenvolvimento do feto.

89. Os bebês de mulheres que fumam, usam tabaco sem fumaça ou são expostos ao fumo passivo durante a gravidez têm maior risco de parto prematuro e baixo peso ao nascer.

### **O tabaco polui o ambiente**

90. Quem paga para limpar os resíduos do tabaco são os governos e as autoridades locais, não as próprias empresas de tabaco. Pare de fumar para proteger o meio ambiente.

91. Bitucas de cigarro estão entre os resíduos mais descartados em todo o mundo e são o lixo mais comum coletado em praias e margens de fluviais em todo o mundo.

92. Há substâncias perigosas identificadas em bitucas de cigarro - incluindo arsênio, chumbo, nicotina e formaldeído. Essas substâncias são lixiviadas dos resíduos do tabaco descartado para o solo e ambientes aquáticos.

93. A fumaça do tabaco pode contribuir para os níveis de poluição do ar nas cidades.

94. A maioria dos cigarros é acesa com fósforos ou isqueiros a gás. Se, por exemplo, um fósforo de madeira for usado para acender dois cigarros, os seis trilhões de cigarros fumados globalmente a cada ano exigiriam a destruição de cerca de nove milhões de árvores para produzir três trilhões de fósforos.

95. Cigarros eletrônicos e produtos de tabaco aquecidos podem conter baterias que requerem descarte especial, bem como substâncias químicas, embalagens e outros materiais não biodegradáveis.

96. Atualmente, a maioria dos cartuchos de plástico dos cigarros eletrônicos não é reutilizável ou reciclável - as empresas transnacionais tendem a oferecê-los de forma descartáveis para aumentar as vendas entre seus consumidores habituais.

97. As emissões advindas da produção de tabaco equivalem a mesma quantidade de 3 milhões de voos transatlânticos.

98. A fumaça do tabaco contém três tipos de gases de efeito estufa: dióxido de carbono, metano e óxidos nitrosos e polui ambientes internos e externos.





99. Em todo o mundo, aproximadamente 200.000 hectares são destinados à cultura do tabaco a cada ano.

100. O desmatamento para o cultivo do tabaco traz muitas consequências ambientais sérias - incluindo perda de biodiversidade, erosão e degradação do solo, poluição das águas e aumento do dióxido de carbono atmosférico.

101. O cultivo do tabaco geralmente envolve o uso substancial de produtos químicos - incluindo pesticidas, fertilizantes e reguladores de crescimento. Esses produtos químicos podem escoar e afetar as fontes de água potável.

102. Para se produzir 300 cigarros é necessária madeira de uma árvore, apenas para curar a folha de tabaco.

103. Com 6 trilhões de cigarros fabricados anualmente, cerca de 300 bilhões de maços (com 20 cigarros cada) são feitos. Assumindo que cada embalagem vazia pesa cerca de seis gramas, isso equivale a cerca de 1.800.000 toneladas de resíduos de embalagens, como papel, tinta, celofane, papel alumínio e cola. Os resíduos de caixas e cartões usados para distribuição e embalagem elevam o total anual de resíduos sólidos pós-consumo em pelo menos 2 milhões de toneladas.

## 6. O tema da Campanha do Dia Mundial sem Tabaco 2021:

### Comprometa-se a parar de fumar durante a pandemia de Covid-19

A pandemia de COVID-19 levou muitas pessoas ao redor do mundo a querer abandonar a dependência do tabaco. Dados da OMS indicam que cerca de 60% dos usuários de tabaco em todo o mundo querem parar, mas apenas 30% da população mundial tem acesso a serviços apropriados para parar de fumar (6).

Para marcar o lançamento da campanha do Dia Mundial sem Tabaco 2021 - **Comprometa-se a parar de fumar durante a pandemia de COVID-19** – que terá duração de 1 ano, a Organização Mundial da Saúde lançou a publicação “*Mais de 100 razões para parar de fumar*” e demais ferramentas em inglês, de apoio ao tabagista. Os materiais poderão ser acessados na página da OMS: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021> . A lista completa em português das mais de 100 razões para parar de fumar está no item 5.

A importância do tema escolhido está em aumentar e estimular o acesso aos serviços de cessação bem como defender políticas que fomentem a cessação do tabagismo (12).

Como forma de contribuir com o momento que estamos atravessando, a campanha do Dia Mundial sem Tabaco 2021 pretende estimular: (6)

- a criação de ambientes mais saudáveis que conduzam ao abandono do tabaco;
- a defesa de políticas fortes para a cessação do tabagismo;



- o aumento do acesso aos serviços de apoio à cessação;
- aumentar a conscientização sobre as táticas da indústria do tabaco em termos de aumento do lucro da mesma e ações de responsabilidade corporativa durante a pandemia;
- estimular tabagistas a parar de fumar.

### 6.1. A Campanha do Dia Mundial sem Tabaco 2021 no Brasil

O Brasil é um dos países foco da campanha do Dia Mundial sem Tabaco 2021 que é coordenada pelo INCA, que divulgará o tema - **Comprometa-se a parar de fumar durante a pandemia de Covid-19** - para alertar a população brasileira sobre o uso de produtos fumígenos como fator de risco para transmissão do coronavírus e para o desenvolvimento de formas mais graves de Covid-19, incentivando assim que fumantes parem de fumar e desestimulando também a iniciação do consumo de produtos de tabaco por crianças, jovens e adolescentes.

É importante fortalecer as políticas que favorecem os programas de cessação e priorizar a ampliação do acesso aos serviços de saúde que ofertam tratamento e apoio aos que desejam parar de fumar.

Em virtude da pandemia de coronavírus, para o Dia Mundial sem Tabaco 2021 deverão ser priorizados eventos *online* a fim de se evitar aglomerações.

Como parte das ações a serem desenvolvidas pelo INCA em parceria com as coordenações estaduais de controle do tabagismo, visando aumentar o acesso da população e a qualificação dos profissionais de saúde que atuam diretamente no cuidado ao tabagista nas unidades de saúde em diferentes estados e municípios brasileiros, serão realizados ao longo de 2021 dois cursos de tratamento do tabagismo *online*.

Para as situações de dificuldade de comparecimento dos usuários para tratamento presencial nas unidades de saúde ocasionada pela pandemia, o tratamento ao tabagista a distância será recomendado através de webinar com profissionais para que possam atender às características da população tabagista brasileira, levando em conta a limitação de acesso a recursos tecnológicos.

Haverá também a criação de materiais para estimular a abordagem breve por qualquer profissional de saúde, seja em instituição pública e/ou privada em contato oportunístico com os diversos pacientes.

Será buscada parceria com a Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, para que emita nota a todos os planos de saúde orientando que profissionais de saúde façam pelo menos uma abordagem breve em todos os atendimentos realizados.

O INCA estimulará as coordenações estaduais de tabagismo para que sensibilizem as concessionárias e permissionárias de serviços públicos a colocarem em suas contas mensais,



mensagens curtas e objetivas sobre parar de fumar. A título de exemplo: “pare de fumar”, “parar de fumar é possível”, dentre outras.

Também serão estimuladas parcerias com as concessionárias e permissionárias de transportes coletivos para que os mini vídeos de apoio ao tratamento do tabagismo possam ser veiculados nestes locais que concentram um grande número de pessoas, disseminando as informações de forma a alcançar a população em geral. Será sugerido que tais vídeos também sejam exibidos em ambulatórios hospitalares.

## 7. Ações e Possibilidades de divulgação da campanha

### 7.1. Qual o público-alvo?

O público-alvo para a campanha do Dia Mundial sem tabaco 2021 é a **POPULAÇÃO EM GERAL**.

### 7.2. O que queremos comunicar, ou seja, qual a mensagem-chave?

Aumentar e estimular o acesso aos serviços de cessação, bem como defender políticas que fomentem a cessação do tabagismo.

### 7.3. Por que deseja comunicar isso?

- Fumantes parecem ser mais vulneráveis à infecção pelo novo coronavírus, pois o ato de fumar proporciona constante contato dos dedos (e possivelmente de cigarros contaminados) com os lábios, aumentando a possibilidade da transmissão do vírus para a boca;
- O uso de produtos que envolvem compartilhamento de bocais para inalar a fumaça — como narguilé (cachimbo d’água) e dispositivos eletrônicos para fumar (cigarros eletrônicos e cigarros de tabaco aquecido), — facilita a transmissão do novo coronavírus;
- O tabagismo é fator de risco para a Covid-19. Devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da doença; e
- Pessoas que não fumam, mas moram ou convivem com pessoas que fumam, também sofrem agressões pulmonares devido ao tabagismo passivo.

### 7.4. Quais os benefícios principais que devem ser explorados?

- Esclarecimento da população quanto ao benefício de não fumar (ou parar de fumar) durante a pandemia do coronavírus (Covid-19);
- Criação de ambientes mais saudáveis que conduzam ao abandono do tabaco;



- Maior acesso e procura por serviços de apoio à cessação;
- Incentivo aos fumantes a pararem de fumar;
- Prevenção da iniciação do consumo dos produtos derivados de tabaco;
- Fortalecimento de políticas para a cessação do tabagismo;
- Aumento da conscientização sobre as táticas da indústria do tabaco em termos de aumento do lucro da mesma e ações de responsabilidade corporativa durante a pandemia.

## 7.5. Existe algum problema que a campanha precisa resolver?

### A. Problemas:

#### i. Distanciamento social e saúde mental

O distanciamento social, uma das medidas de contenção de contágio pelo coronavírus, pode ser associado, por algumas pessoas, como um momento de estresse e angústia. Para um tabagista, o uso de produtos de tabaco pode ser tido como uma “válvula de escape”. Portanto, mesmo com os riscos da relação entre tabagismo e Covid-19, os fumantes podem manter ou, até mesmo aumentar, o consumo desses itens.

#### ii. Escolaridade

As pessoas com baixa escolaridade fumam mais. Ainda de acordo com a pesquisa Vigitel 2019, “A frequência do hábito de fumar diminuiu com o aumento da escolaridade, e foi particularmente alta entre homens com até oito anos de estudo (16,8%)” (3).

#### iii. Inverdades e desinformação

Algumas inverdades comuns e conceitos errôneos sobre o uso de produtos derivados do tabaco — **entre eles o de que há indivíduos que fumam por longos períodos e não apresentam doenças graves** — podem causar desinteresse em relação a campanhas de controle do tabagismo.

### B. Oportunidades

#### iv. Campanha global

Todos os anos, no dia 31 de maio, o Dia Mundial sem Tabaco alerta comunidades, indivíduos e governos em todo o mundo a mostrar apoio, a se manifestar coletivamente e a realizações de controle do tabagismo.

#### v. Conscientização e compreensão

Maior conscientização e informações e conhecimento podem nos capacitar a reconhecer os malefícios do tabaco e a fazer escolhas informadas sobre a nossa saúde: com isso, a população poderá identificar o tabagismo como fator de risco do tabagismo para coronavírus (Covid-19) e procurar serviços de apoio à cessação oferecidos pelo SUS.



## Realização de eventos

Devido à pandemia de coronavírus, não está prevista a realização de eventos presenciais para o Dia Mundial sem Tabaco 2021.

Contudo, além da campanha de utilidade pública, haverá também um *webinar* promovido em parceria pelo INCA e a Organização Pan-Americana de Saúde. O evento on-line ocorrerá na semana próxima ao 31 de maio.



## 8. Referências bibliográficas

1. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **Nota Técnica Dia Mundial sem Tabaco 2020: tabagismo e coronavírus (Covid-19)**. Disponível em: [https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/nota-tecnica-dia-mundial-sem-tabaco-2020-tabagismo-e-coronavirus-covid-19\\_2.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/nota-tecnica-dia-mundial-sem-tabaco-2020-tabagismo-e-coronavirus-covid-19_2.pdf). Acesso em: 01 mar. 2021.
2. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **Doenças relacionadas ao tabagismo**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/doencas-relacionadas-ao-tabagismo>. Acesso em: 01 mar. 2021.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
4. 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, 2020. 113p.
5. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Tobacco**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Acesso em: 01 mar. 2021.
6. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO launches year-long campaign to help 100 million people quit tobacco**. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/08-12-2020-who-launches-year-long-campaign-to-help-100-million-people-quit-tobacco>. Acesso em: 01 mar. 2021.
7. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **O que é a Convenção-Quadro para o Controle do tabaco?** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/convencao-quadro>. Acesso em: 01 mar. 2021.
8. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **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>. Acesso em: 01 mar. 2021.
9. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO report on the global tobacco epidemic 2008**. Disponível em: [https://www.who.int/tobacco/mpower/mpower\\_report\\_forward\\_summary\\_2008.pdf?ua=1](https://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_report_forward_summary_2008.pdf?ua=1). Acesso em: 01 mar. 2021.



10. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO report on the global tobacco epidemic 2019.** Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>. Acesso em: 01 mar. 2021.
11. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **Tabagismo e coronavírus.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tabagismo-e-coronavirus>. Acesso em: 01 mar. 2021.
12. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World No Tobacco Day 2021.** Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021> Acesso em: 8 mar. 2021.
13. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **Alerta do INCA à população sobre tabagismo e coronavírus.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//inca-alerta-risco-tabagismo-coronavirus.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2021.
14. JOHNS HOPKINS UNIVERSITY. **Coronavirus Resource Center.** Disponível em: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Acesso em: 01 mar. 2021.
15. PINTO, M; BARDACH, A; PALACIOS, A; BIZ, A; ALCATRAZ, A; RODRIGUEZ, B; AUGUSTOVSKI, F; PICHON-RIVIERI, A. **Carga de doença atribuível ao uso do tabaco no Brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos.** Documento técnico IECS N° 21. Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, Buenos Aires, Argentina. Maio de 2017. Disponível em: [www.iecs.org.ar/tabaco](http://www.iecs.org.ar/tabaco). Acesso em: 01 mar. 2021.
16. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. **COVID-19 e o tabagismo: por que os fumantes correm mais riscos?** Disponível em: <https://sbpt.org.br/portal/tabagismo-covid-sbpt/#:~:text=O%20tabagismo%20causa%20ou%20aumenta,e%20diversos%20tipos%20de%20c%20c%20A2ncer>. Acesso em: 01 mar. 2021.
17. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR GOMES DA SILVA. **Tratamento do tabagismo.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>. Acesso em: 01 mar. 2021.
18. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **More than 100 reasons to quit tobacco.** Disponível em: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>. Acesso em: 18

