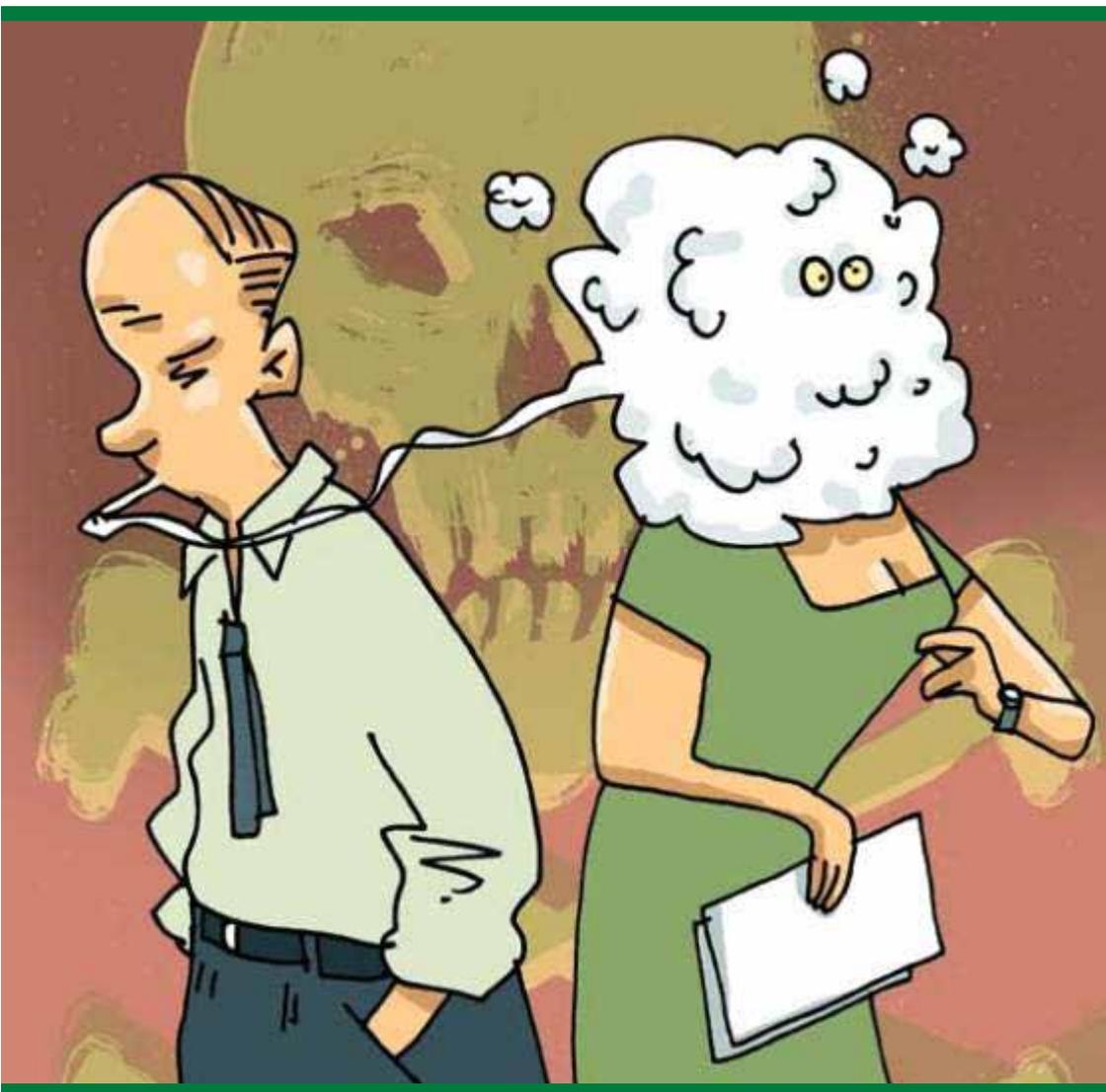


O Caminho da Fumaça



A.C. Camargo
Cancer Center

Prezado leitor,

Essa cartilha é uma iniciativa do A.C. Camargo Cancer Center e tem como objetivo alertar a todos sobre a importância de se levar uma vida saudável e sem tabaco.

O tabagismo é diretamente responsável por 80% das mortes por câncer de pulmão e 30% das mortes por outros tipos de câncer como boca, faringe, laringe, pâncreas, estômago, bexiga, intestino, entre outros. Além disso, o tabaco está ligado a cerca de 50 outros diferentes tipos de doenças.

Aliado à ingestão de bebidas alcoólicas, aumenta em 150 vezes o risco de se contrair câncer. Mulheres que tomam anticoncepcionais e fumam têm 10 vezes mais risco de sofrer derrame cerebral e infarto do que às não fumantes.

O GAT - Grupo de Apoio ao Tabagista do A.C. Camargo Cancer Center foi criado em 1996 e integra um vasto leque de ações pioneiras na história da Instituição. De forma multidisciplinar, desenvolve um plano terapêutico individualizado, com elevados índices de sucesso, para aqueles que desejam parar de fumar.

Criado em 1953, o A.C. Camargo Cancer Center tem como missão combater o câncer paciente a paciente. Desde sua fundação já tratou mais de 400.000 casos de câncer. Seus índices de sucesso no tratamento do câncer somente são encontrados nos maiores centros oncológicos do mundo.

Quando detectados no início, 9 entre 10 casos de câncer têm chances de cura. Portanto, busque levar uma vida saudável e consulte seu médico regularmente.

O que causa o câncer?

O câncer pode ser causado por fatores externos (substâncias químicas, irradiação, vírus) e internos (hormônios, condições imunológicas e mutações genéticas). Vários fatores podem agir em conjunto ou em sequência para iniciar ou promover o surgimento do câncer.

O câncer é hereditário?

Em geral, o câncer não é hereditário. Em determinados tipos de câncer, alguns raros casos podem ser herdados, tal como no retinoblastoma, um tipo de câncer de olho que sempre ocorre em crianças. No entanto, existem alguns fatores genéticos que tornam determinadas pessoas mais sensíveis à ação dos carcinógenos ambientais, o que explica porque algumas delas desenvolvem câncer e outras não, quando expostas a um mesmo fator cancerígeno.

O câncer é contagioso?

Não. Mesmo os cânceres causados por vírus não são contagiosos como um resfriado, ou seja, não passam de uma pessoa para a outra, por contato. No entanto, alguns vírus oncogênicos, isto é, capazes de produzir câncer, podem ser transmitidos por meio do contato sexual, de transfusões de sangue ou seringas contaminadas ao injetar drogas. Como exemplos de vírus carcinogênicos, destacamos o vírus da hepatite B (câncer de fígado) e vírus HTLV-I / Human T-lymphotropic vírus type (leucemia e linfoma de célula T do adulto).

O câncer tem cura?

Desde o início do século até o momento, a postura da sociedade em geral é de acreditar que o câncer é sempre sinônimo de morte, e que seu tratamento raramente leva à cura. Atualmente, muitos tipos de câncer podem ser curados, desde que tratados em estágios iniciais, demonstrando-se a importância do diagnóstico precoce.

Todo tumor é câncer?

Não. Nem todo tumor é câncer. A palavra tumor corresponde ao aumento de volume observado em qualquer parte do corpo. Quando o tumor se dá por crescimento do número de células, ele é chamado neoplasia que pode ser benigna ou maligna. Ao contrário do câncer, que é neoplasia maligna, as neoplasias, benignas têm seu crescimento de forma organizada, em geral lento, e o tumor apresenta limites bem nítidos. Elas tampouco invadem os tecidos vizinhos ou desenvolvem metástases. Por exemplo, o lipoma e o mioma são tumores benignos.

O câncer pode ser prevenido?

Sim, é possível evitar diversos fatores associados ao câncer. Os cânceres causados pelo tabagismo e pelo uso de bebidas alcoólicas podem ser prevenidos em sua totalidade. Evidências científicas sugerem que aproximadamente um terço das mortes por câncer estão relacionadas a neoplasias malignas causadas por fatores dietéticos.

Além disso, muitos cânceres de pele podem ser prevenidos pela proteção contra os raios solares. Exames específicos, conduzidos por profissionais da saúde podem detectar o câncer de mama, cólon, reto, colo de útero, próstata, testículo, língua, boca e pele em estágios iniciais, quando o tratamento é mais bem sucedido.

Quais são os progressos na prevenção do câncer?

Recentemente, tem-se observado importantes progressos na prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer. Os esforços são contínuos para aumentar a adesão aos programas de controle do tabagismo: novas estratégias que ajudam os fumantes a abandonar o cigarro, como o uso de medicamentos e das terapias de apoio psicológico, apontam resultados favoráveis em diferentes estudos científicos. O redirecionamento dos padrões dietéticos vem também ganhando adesão crescente em nosso País. No que diz respeito à prevenção, o exame de papanicolau e a mamografia, respectivamente, na detecção do câncer de colo de útero e de mama, têm se mostrado em diferentes estudos científicos eficazes no diagnóstico precoce desses cânceres.

Por que a quimioterapia faz o cabelo cair?

A quimioterapia é uma combinação de diferentes remédios que, na maioria dos casos, ataca qualquer tipo de célula do corpo que cresça rápido, uma das principais características das células cancerosas. Acontece que no nosso corpo existem também outros tipos de células sadias que apresentam crescimento rápido.

As células da raiz do cabelo são algumas delas, assim como as células do sangue. Por isso, quando uma pessoa faz tratamento com quimioterapia, todas as células de crescimento rápido, sejam elas doentes ou sadias, são afetadas. É por isso que os cabelos dos pacientes caem e as células do sangue diminuem em número.

Mas todos esses efeitos são reversíveis e, no momento em que o tratamento com quimioterapia acabar, tanto o cabelo como o número de células sanguíneas voltam ao normal.

Por que os pacientes que fazem quimioterapia devem ter cuidados especiais de higiene?

As células de defesa do nosso corpo, que nos protegem de infecções por bactérias, parasitas e vírus, são células de crescimento rápido, que são atingidas pela quimioterapia. Assim, o paciente que está recebendo quimioterapia fica com poucas células de defesa e, desta forma, torna-se mais vulnerável e enfraquecido. Para evitar o contágio por qualquer microrganismo patogênico é essencial que o paciente tome cuidados como: lavar bem as mãos e evitar contato com pessoas doentes, entre outros.

Animais também podem ter câncer?

Muitos animais podem ter câncer, principalmente os animais domésticos. Cães e gatos apresentam câncer de forma muito semelhante à nossa e o tratamento indicado, muitas vezes, é semelhante ao tratamento realizado em seres humanos.



O cigarro é composto por cerca de 4.700 substâncias tóxicas como naftalina, acetona, terebentina e formol entre muitas outras. Entre elas destacam-se principalmente a nicotina que causa dependência e o alcatrão que contém os produtos cancerígenos do cigarro.

Todas estas substâncias estão presentes na fumaça do cigarro em consequência da combustão do tabaco. Apesar de o cigarro ser a maneira mais comum de consumo do tabaco, devemos lembrar que qualquer forma de consumo (cachimbo, charuto, narguile, entre outros), leva à exposição a estes componentes tóxicos do tabaco.



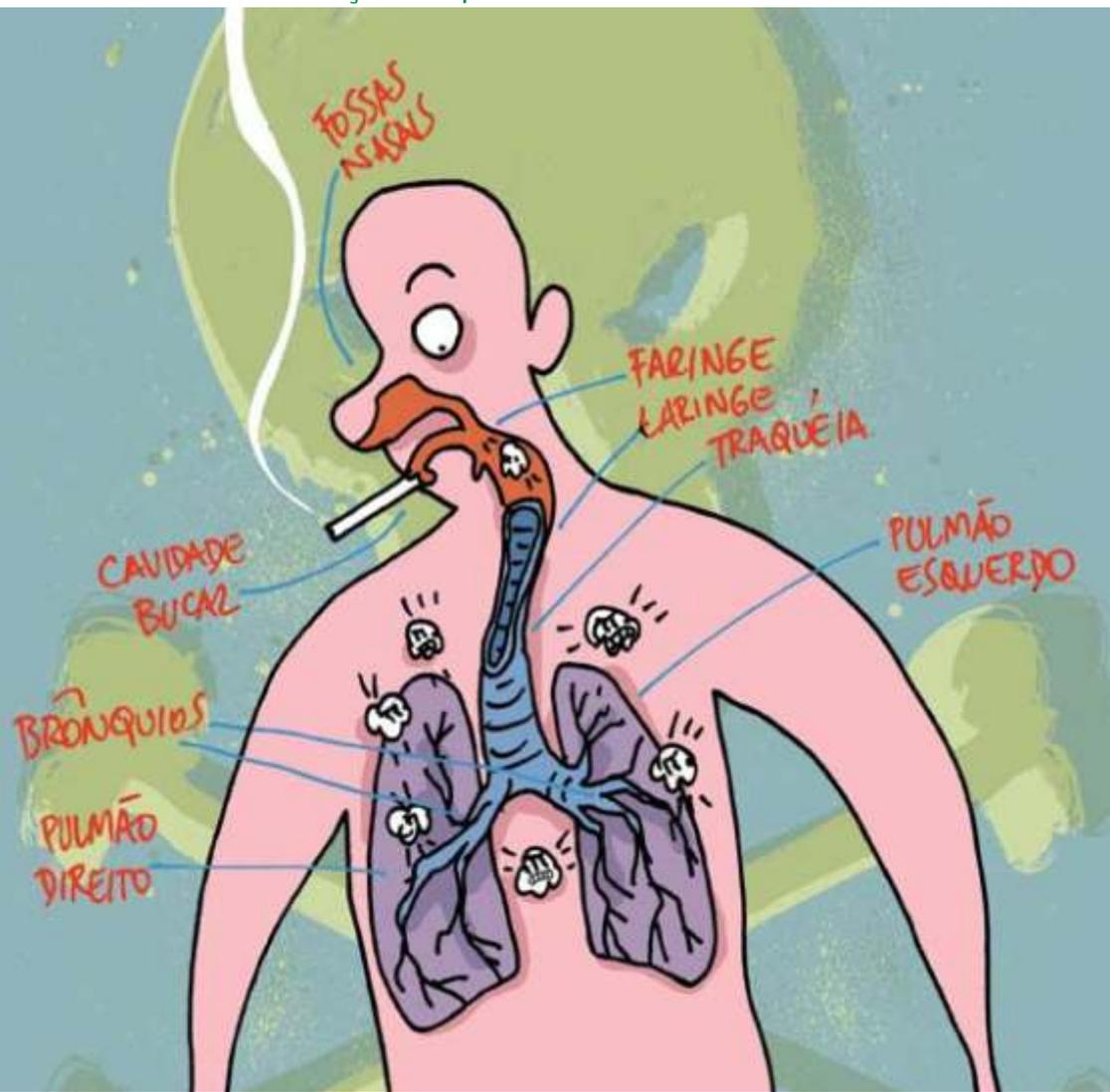
É o processo descontrolado de crescimento e divisão das células que originam células cancerosas que podem invadir outros órgãos do corpo. Fatores externos contribuem para este processo, como: o sol, cigarro, álcool, alimentação, sedentarismo, além de fatores genéticos.

Muitos componentes do cigarro têm ação cancerígena. Evitar a exposição à fumaça do cigarro é a melhor maneira de prevenção a esses tipos de câncer.



Para o fumante, o primeiro local de contato dos componentes do tabaco com o organismo ocorre na boca. Nesta localização os componentes da fumaça do cigarro já causam muitos prejuízos para a saúde bucal. Dentes amarelados, manchas nos dentes e na boca, maior predisposição para cáries dentárias e mau-hálito estão entre as principais alterações. Além disso, o câncer dos lábios, câncer da boca e da língua estão fortemente associados ao consumo de tabaco.

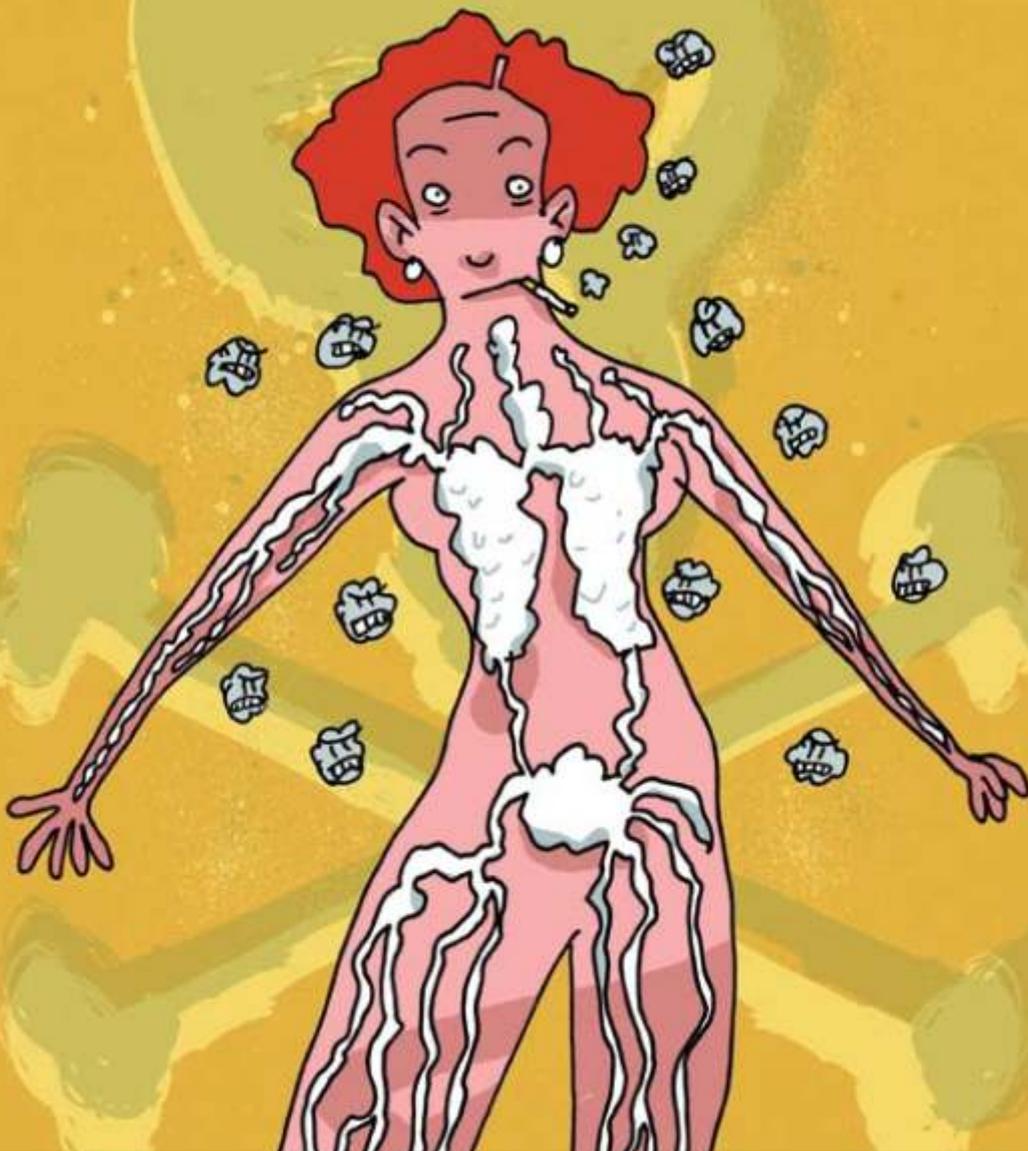
Além de ser o primeiro local a sofrer as consequências nocivas do tabaco, a boca é a porta de entrada natural para a fumaça do cigarro se propagar pelo organismo e causar danos em diversos outros órgãos.



Ao ser inalada, a fumaça é carregada pelo ar e trilha um caminho natural em nosso organismo, chegando finalmente aos pulmões. Depois de passar pela boca, a fumaça atinge outros órgãos como a faringe e a laringe onde pode causar graves problemas como as faringites, laringites e principalmente o câncer da laringe. Ao ser transportada pelo ar através da traquéia e dos brônquios, a fumaça chega ao seu destino final que são os pulmões. É neste órgão que ocorre o contato mais intenso entre o organismo e os componentes da fumaça do tabaco.

Por ser o depósito final de todos os componentes da fumaça do tabaco, o pulmão é o órgão mais seriamente comprometido pelas doenças relacionadas ao tabagismo. Enfisema pulmonar, bronquite e principalmente o câncer de pulmão são as principais doenças observadas.

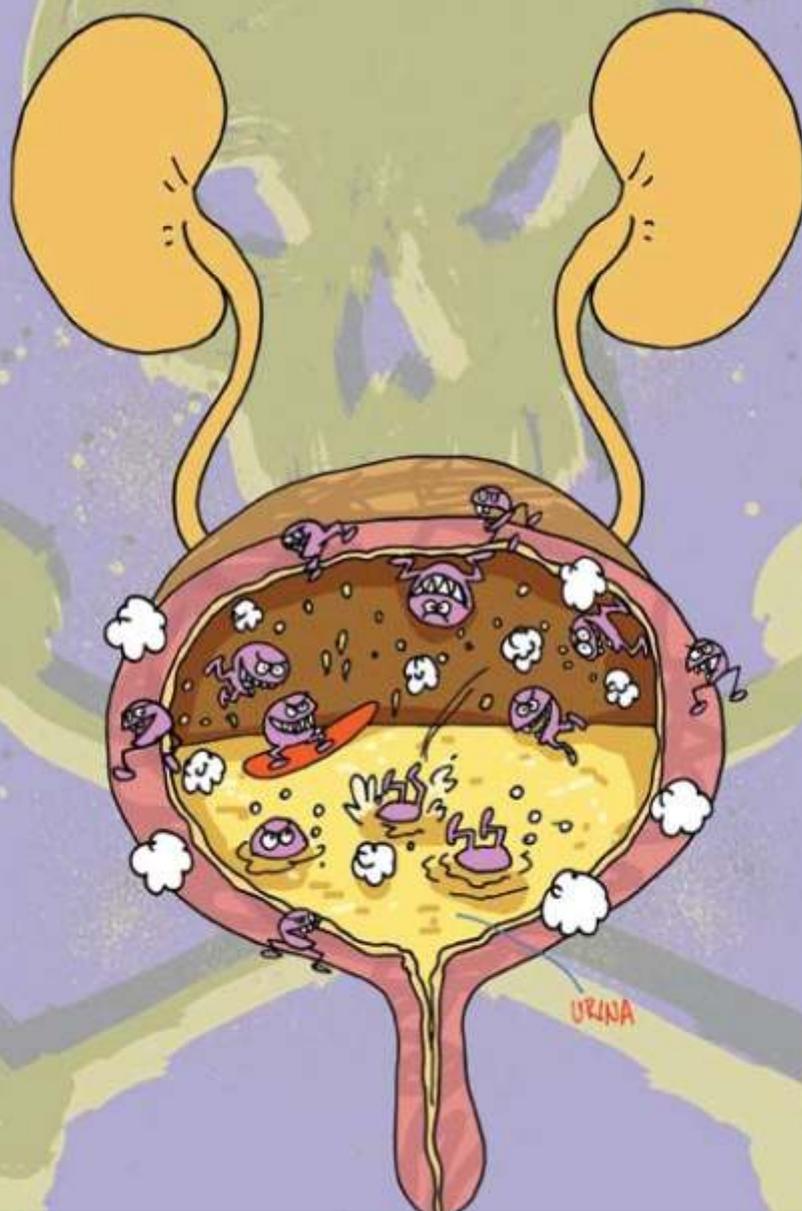
Cerca de 80% de todos os casos de câncer pulmonar são atribuídos diretamente ao consumo de tabaco. A relação entre câncer de pulmão e o consumo de tabaco é bastante estreita, quanto maior a quantidade de consumo de tabaco, maior será o risco de desenvolver câncer de pulmão. Por outro lado, após a cessação do tabagismo observamos uma redução progressiva deste risco, entretanto mesmo depois de vinte anos de abandono do tabagismo o risco é ainda ligeiramente maior do que o observado nas pessoas que nunca fumaram. Por estes motivos, a recomendação é de que as pessoas jamais fumem, e para aqueles que fumam, abandonar o consumo de tabaco o mais rapidamente possível. Desta maneira poderemos reduzir as taxas de mortalidade por câncer de pulmão.



Depois de passar pelo “filtro” nos pulmões as substâncias que compõem o tabaco são absorvidas pela corrente sanguínea e por esta via ganham acesso a todos os órgãos do corpo humano. Diferente do que poderíamos imaginar, a fumaça é transportada para além dos caminhos naturais atingidos pelas vias aéreas. Através da corrente sanguínea as substâncias nocivas inaladas ganham todos os órgãos do nosso corpo, aumentando os riscos e podendo causar inúmeros danos para a saúde.



As substâncias nocivas inaladas com a fumaça do tabaco também atingem órgãos do sistema digestivo. Diversas doenças do esôfago, estômago e pâncreas são causadas por estas substâncias. Esofagite, gastrite, pancreatite, refluxo gastro-esofágico podem ser causados e piorados pelo consumo de tabaco. A associação entre álcool e tabaco aumenta ainda mais o risco destas doenças. Entretanto o câncer destes órgãos é a doença mais grave e tem relação direta com o consumo de tabaco.



Depois de serem absorvidas pela corrente sanguínea, as substâncias presentes na fumaça do tabaco disseminam-se por todos os órgãos do corpo humano. Depois desta viagem pelo organismo, os componentes da fumaça do cigarro são eliminados pelo sistema urinário. Presentes na corrente sanguínea, os componentes do tabaco passam pelo sistema urinário onde são filtrados pelos rins e armazenados na bexiga urinária, sob a forma de urina. Ao serem filtradas pelos rins e principalmente ao serem armazenadas na bexiga urinária as substâncias da fumaça do tabaco permanecem longo tempo em contato com o interior destes órgãos. A exposição prolongada a estas substâncias nocivas faz com que as células que constituem estes órgãos sejam "atacadas" e se transformem em células malignas. Por este motivo, o câncer de rim e o câncer da bexiga estão estritamente relacionados com o consumo de tabaco.



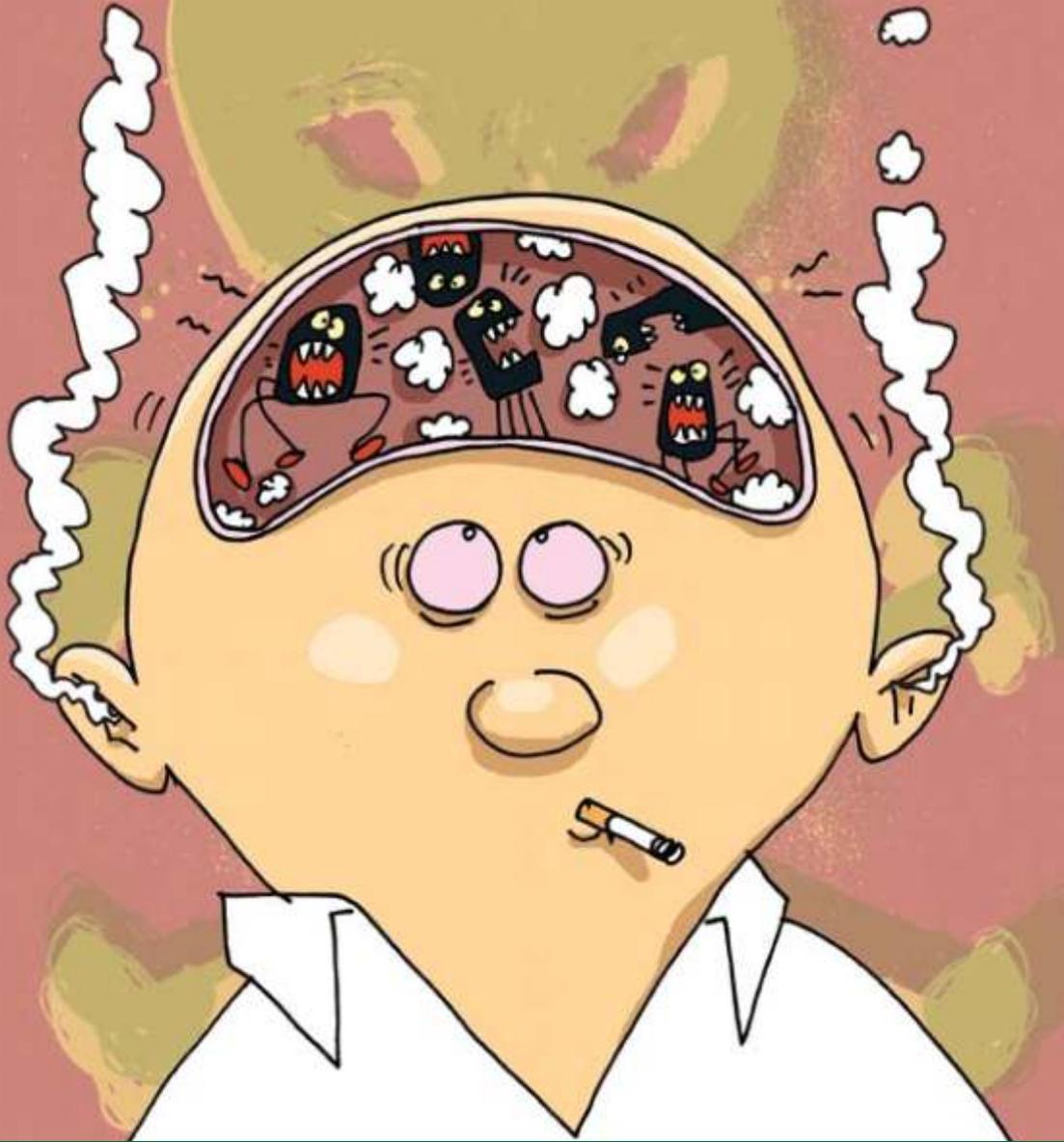
Devido à sua gravidade, o câncer é o principal temor dos fumantes, porém diversas outras doenças potencialmente fatais também são causadas diretamente pelo consumo de tabaco. Da mesma forma que a fumaça do cigarro leva agentes cancerígenos para todo o organismo, outras substâncias tóxicas presentes na fumaça do tabaco também viajam pelas vias aéreas, digestivas e sanguínea, atingindo e causando outras doenças em diversos órgãos. Por receberem diretamente toda a fumaça inalada pelas vias aéreas, os pulmões sofrem seriamente com a presença de todas estas substâncias nocivas. Enfisema pulmonar, bronquite e pneumonia estão frequentemente associadas com o consumo de tabaco. Ao serem absorvidas pela corrente sanguínea os componentes da fumaça comprometem frequentemente o coração e o cérebro. As substâncias nocivas causam problemas na circulação do sangue, dentro do coração e do cérebro, levando às chamadas doenças cardiovasculares, onde se destacam o infarto agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral (derrame cerebral). Tanto o infarto do coração quanto o derrame cerebral estão entre as principais causas de morte em toda a população.



Além de causar mal a quem inala diretamente a fumaça do tabaco, os malefícios são estendidos mesmo aos fumantes que inalam a fumaça proveniente dos cigarros dos fumantes. A exposição ambiental à fumaça do tabaco aumenta em cerca de 30% o risco de morrer por câncer de pulmão, infarto do miocárdio ou derrame cerebral. Todas as doenças causadas pelo consumo de tabaco podem comprometer os tabagistas passivos. As mulheres são as principais vítimas do consumo passivo da fumaça do cigarro. Não fumar é um sinal de respeito a si próprio e às pessoas que compartilham o mesmo ambiente.



Certamente o tabagista ficará assustado com a quantidade de substâncias tóxicas que entraram em seu organismo durante todo o tempo de vida em que foi fumante. Além disso, todas as doenças causadas pelos componentes da fumaça do cigarro têm a característica de serem diretamente relacionadas à quantidade de tabaco consumida. Quanto mais intensa for a exposição à fumaça, maiores serão os riscos de desenvolver câncer, principalmente o câncer de pulmão, além das outras doenças relacionadas ao tabaco, como infarto agudo do miocárdio, derrame cerebral, enfisema pulmonar entre outras. O raciocínio inverso é verdadeiro, ou seja, quanto menos exposto ao tabaco, menores serão os riscos de desenvolver todas estas doenças. Por estes motivos, o tabagista deve abandonar o consumo de tabaco o mais precocemente possível, pois desta forma estará reduzindo drasticamente a probabilidade de morrer das doenças causadas pelo tabagismo.



Entre os componentes do cigarro temos a nicotina que é uma droga psicoativa e a responsável pela dependência observada entre os fumantes. Este é um dos grandes problemas do tabagismo, pois agindo no sistema nervoso a nicotina faz com que o fumante fique cada vez mais dependente do consumo do tabaco. Em geral, o nível de dependência é grande e este é o motivo da dificuldade que os tabagistas têm para se livrar do consumo. Mesmo consciente de todas as doenças graves que o consumo de tabaco pode trazer o fumante continua consumindo as substâncias tóxicas que compõem a fumaça do cigarro.

O cigarro é uma arma muito perigosa porque combina, em um mesmo produto, substâncias altamente nocivas à saúde com outras substâncias que tornam o tabagista dependente do seu consumo, mesmo tendo conhecimento de todos os malefícios.

Os tabagistas devem cessar imediatamente o consumo de tabaco para preservar ou restabelecer a sua saúde. Para isso, em geral precisam da ajuda de profissionais especializados em direcionar um tratamento que contemple as diferentes esferas de dependência do consumo de tabaco.



Se levássemos em conta apenas os aspectos racionais, seria muito fácil escolher entre o caminho do bem-estar e o caminho da dependência. Certamente escolheríamos o caminho do bem-estar, pois a dependência em consumo de tabaco vai trazer sérias consequências à saúde. Porém, esta decisão em geral é tomada em uma fase da vida onde somos muito vulneráveis às influências externas. Cerca de 80% a 90% das pessoas começam a fumar antes dos 17 anos de idade, e com o tempo tornam-se dependentes do tabaco. Após a dependência estabelecida é muito difícil abandonar o vício, mesmo tendo-se pleno conhecimento de todos os malefícios que ela pode trazer.

Resistir às influências perniciosas que levam a essa escolha, atitude firme e dizer não ao tabaco são decisões sábias que principalmente os jovens devem ter. Escolher o caminho do bem-estar e ter uma vida saudável é cuidar da saúde e assegurar um futuro melhor.



A prática de atividade física é uma das atitudes mais saudáveis que podemos adquirir e representa o extremo oposto do consumo de cigarros. Além disso, outras atitudes saudáveis como boa alimentação, sono adequado e lazer contribuem para melhorar a qualidade de vida.

Lembre sempre que estilo de vida é uma questão de escolha, ao invés de fumar, pratique esporte e tenha uma vida saudável!

Se você quiser parar de fumar, aproveite essas dicas e vá em frente. Afinal, força de vontade e autocontrole são indispensáveis para preservar a sua saúde.

- Tome 1 ou 2 copos de água cada vez que tiver vontade de fumar
- Leia um livro ou faça alguma atividade que o distraia
- Evite aquilo que dê vontade de fumar: café, bebida alcoólica, doces etc
- Após as refeições, levante, deixe a mesa imediatamente e escove os dentes
- Tire os estímulos que possam lembrar o cigarro: cinzeiros, isqueiros e outros objetos
- Faça exercícios físicos: caminhadas diárias, musculação, natação, alongamento entre outros
- Trabalhe seus pensamentos automáticos: reveja as tentativas anteriores de parar de fumar e lembre os fatores que ajudaram e os que atrapalharam
- Lembre-se sempre de todas as razões que o levaram a parar de fumar
- Se necessário recorra a alimentos que não engordam: frutas, legumes, balas ou goma de mascar “diet” e bastante líquido
- Sempre que possível, procure ajuda especializada.

Quem para agora, ganha sempre.

PERÍODO SEM FUMAR	BENEFÍCIOS
20 minutos	Diminui a frequência dos batimentos cardíacos Temperatura dos pés e das mãos se elevam
8 horas	Diminui a quantidade de monóxido de carbono e aumenta a de oxigênio no sangue
24 - 48 horas	Melhoram o olfato e o paladar
2 semanas a 3 meses	Melhora a circulação sanguínea
1 a 9 meses	Redução da tosse, congestão nasal, cansaço, falta de ar e risco do surgimento de infecções respiratórias
1 ano	Redução pela metade do risco de ataque cardíaco
5 anos	Redução da possibilidade de desenvolver câncer de pulmão, boca, garganta e esôfago. O risco de um derrame cerebral passa a ser próximo ao de quem nunca fumou
10 anos	O risco de sofrer um infarte passa a ser próximo ao de quem nunca fumou
20 anos	O risco de desenvolver câncer de pulmão passa a ser próximo ao de quem nunca fumou

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005



A.C. Camargo
Cancer Center

Conteúdo Geral: Dr. Jefferson Luiz Gross - CRM 68099
Diretor do Núcleo de Pulmão e Tórax do A. C. Camargo Cancer Center

Conteúdo GAT - Grupo de Apoio ao Tabagista: Dra. Maria Teresa Duarte Pereira da Cruz Lourenço - CRM 48076
Diretora do Núcleo de Psico-Oncologia do A. C. Camargo Cancer Center

Ilustrações: Orlando

Para obter mais informações:
www.accamargo.org.br
Central de atendimento: 2189-5000
Rua Prof. Antônio Prudente, 211 - Liberdade