

Conheça os riscos. Mude. **PARE DE VEZ.**

Cuidar de si mesmo é fundamental, e ao focar no **autocuidado**, você percebe que parar de fumar faz parte desse processo.

- ▶ Globalmente, 1,25 bilhão de pessoas usam tabaco ¹, contribuindo para mais de 8 milhões de mortes por ano.² Só no Brasil, são cerca de 156 mil mortes por ano.³
- ▶ Mais de **60%** dos usuários de tabaco no mundo querem parar de fumar!¹
- ▶ Estudos mostram uma relação direta entre tabagismo e mais de 50 tipos de doenças fatais e incapacitantes. **Além de associação com:**

30%
das mortes por outros tipos de câncer ⁵

45%
das mortes por doenças coronarianas ⁵

90%
dos casos de câncer de pulmão ⁴

85%
das mortes por bronquite e enfisema ⁵

25%
das mortes por acidente vascular cerebral (AVC) ⁵



NUNCA É TARDE PARA PARAR DE FUMAR!



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE ⁶

- **Após 20 minutos:** frequência cardíaca baixa para níveis normais;
- **Após 12 horas:** nível de monóxido de carbono no sangue retorna ao normal;
- **De 2 semanas a 3 meses:** reduz o risco de ataque cardíaco e melhora a função pulmonar;
- **De 1 a 9 meses:** melhora a tosse e falta de ar;
- **Após 1 ano:** reduz pela metade o risco de desenvolver doença coronariana em comparação a um fumante;
- **De 5 a 15 anos:** reduz à metade o risco de AVC em relação a um fumante e diminui o risco de alguns tipos de câncer, como o de boca, garganta e esôfago;
- **Após 10 anos:** o risco de morte por câncer de pulmão e de desenvolver cânceres de bexiga, cervical, laringe, rim e pâncreas é reduzido pela metade em comparação a um fumante.

GANHANDO ANOS DE VIDA ⁷

↑ Parar aos 30 anos
GANHA 10 ANOS DE VIDA

↑ Parar aos 40 anos
GANHA 9 ANOS DE VIDA

↑ Parar aos 50 anos
GANHA 6.5 ANOS DE VIDA

COMO PARAR DE FUMAR

- ▶ O Ministério da Saúde elaborou diretrizes terapêuticas para quem deseja parar de fumar, incluindo abordagens medicamentosas e não-medicamentosas.
- ▶ A Terapia de Reposição de Nicotina (TRN) – disponíveis em gomas, pastilha ou adesivos⁸ – oferece uma alternativa mais segura à nicotina e **dobra as chances de parar com o hábito de fumar.**
- ▶ Procure orientação de um profissional de saúde sobre o acesso à TRN em **farmácias** ou no **SUS**.

Se você precisa de um alívio rápido para a síndrome de abstinência, as gomas de nicotina são reconhecidas como tratamento eficaz e seguro.⁹ Nicorette® está comprometida em ajudar a criar um mundo livre dos danos do tabaco e da nicotina, agora mesmo.

A VERDADE SOBRE PARAR DE FUMAR

MITOS	VERDADES
“Fumei por tanto tempo que o estrago já está feito.”	Parar de fumar reduz o risco de ataque cardíaco e de desenvolver algum tipo de câncer. Em média, fumantes morrem 10 anos antes do que os não fumantes. ¹⁰
“Vou engordar se parar de fumar”	Não é incomum ganhar um pouco de peso. Enquanto a nicotina suprime o apetite, a terapia de reposição de nicotina (TRN) pode ajudar a aliviar os desejos e apoiar o controle de peso. ¹¹
“Vou ficar estressado se parar de fumar”	O alívio do estresse que você pode sentir ao fumar um cigarro é apenas temporário. Pesquisas mostram que fumar pode aumentar a ansiedade e a depressão a longo prazo. ^{12 13}



NICORETTE® NICOTINA. INDICADO PARA ALIVIAR OS SINTOMAS DA SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA DE NICOTINA. ADVERTÊNCIAS: NÃO USE ESSE MEDICAMENTO SE VOCÊ É FUMANTE COM PROBLEMAS CARDÍACOS. MS – 1.5721.1210. SAC 0800 728 6767 OU SERVIÇO AO PROFISSIONAL 0800 702 3522. DATA DE APROVAÇÃO: MAIO/25. © JNTL Consumer Health (Brazil) Ltda., 2025.

“SE PERSISTIREM OS SINTOMAS O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO”.

¹WHO releases first-ever clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults. [https://www.who.int/news/item/02-07-2024-who-releases-first\[1\]ever-clinical-treatment-guideline-for-tobacco-cessation-in-adults](https://www.who.int/news/item/02-07-2024-who-releases-first[1]ever-clinical-treatment-guideline-for-tobacco-cessation-in-adults). 2024.

²World Health Organization. Tobacco fact sheet. [https://www.who.int/news-room/fact\[1\]sheets/detail/tobacco.2023](https://www.who.int/news-room/fact[1]sheets/detail/tobacco.2023)

³BRASIL. Ministério da Saúde. Publicado em 19/10/2022 11h44 Atualizado em 25/02/2025 13h33. [www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-profissional-de-saude/observatorio\[1\]da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/dados-enumeros-do-tabagismo/doencas\[1\]relacionadas-ao-tabagismo](http://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-profissional-de-saude/observatorio[1]da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/dados-enumeros-do-tabagismo/doencas[1]relacionadas-ao-tabagismo).

⁴Nunes SF et al. Smoking prevalence and lung cancer morbimortality in Brazilian states. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2024;19(46):3598. [https://doi.org/10.5712/rbmf19\(46\)3598](https://doi.org/10.5712/rbmf19(46)3598).

⁵Pinto MT et al. The burden of smoking-related diseases in Brazil: mortality, morbidity and costs. Cad Saude Publica. 2015;31(6):1283-1297. doi:10.1590/0102-311X00192013

⁶WHO. Fact Sheet. Tobacco: health benefits of smoking cessation [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits\[1\]of-smoking-cessation](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits[1]of-smoking-cessation)

⁷Pirie K, et al. Lancet. 2013 Jan 12;381(9861):133-41.

⁸BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo. Brasília, 2020. <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo.pdf>.

⁹Bula Nicorette (ANVISA).

¹⁰Doll R et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. BMJ 2004; 328: 1519

¹¹KORNITZER M. et al. Preventive Medicine. 1995; 24:41–47. <https://doi.org/10.1006/pmed.1995.1006>.

¹²CAHILL K. et al. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2013; 5:CD009329. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009329.pub2>.

¹³MOYLAN S. et al. Exercising the worry away: how inflammation, oxidative and nitrogen stress mediates the beneficial effect of physical activity on anxiety disorder symptoms and behaviours. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2013. doi: 10.1016/j.neubiorev.2013.05.001.