



ASSINE

BUSCA

Web

Notícias

ÍNDICE PRINCIPAL

FOLHA ONLINE

www.folha.com.br

Sábado, 10 de maio de 2008



Notícias | Especial | Serviço | Galeria | Erramos | Colunas | Fale conosco | Atendimento ao assinante | Grupo Folha

O que é isso?

Em cima da hora | Ambiente | Bichos | Brasil | Ciência e Saúde | Comida | Cotidiano | Dinheiro | Educação | Equilíbrio | Esporte | Ilustrada | Informática | Mundo | Turismo

cotidiano

busca

Comunicar erros | Enviar por e-mail | Imprimir

Folha Online | Folha de S.Paulo

Buscar

+lidas | +curiosas | +enviadas

1. Dono de clínica no RS, pastor é acusado de torturar pacientes
2. Pesquisa aponta que 17% dos deputados estão ligados a "lobby da cerveja"
3. Ponte estaiada sobre o rio Pinheiros abre ao público neste sábado
4. Temperaturas permanecem baixas em quase todo país neste sábado
5. Advogados pedem liberdade para pai e madrasta de Isabella

10/05/2008 - 11h02

Risco de doença do coração cai 60% após dez anos sem fumar

MÁRCIO PINHO
da Folha de S.Paulo

Mulheres que largam o cigarro e ficam ao menos cinco anos sem fumar reduzem em 21% a chance de morrer por câncer de pulmão e em 47% em razão de problemas cardíacos.

A boa notícia para quem já deixou de fumar e que serve de estímulo para as mulheres que ainda têm o vício é o resultado de um estudo divulgado na última quarta-feira por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Harvard (EUA).

A pesquisa, publicada no jornal da associação médica americana, avaliou os hábitos e as condições de saúde de 104 mil enfermeiras entre 1980 e 2004 nos Estados Unidos.

O estudo mostrou que a redução do risco de morte por doenças causadas ou agravadas pelo cigarro é de 13%. Além de câncer de pulmão e problemas de coronárias, foram consideradas doenças de vascularização do cérebro, respiratórias, obstrutiva pulmonar crônica e outras formas de câncer.

Os benefícios são ainda maiores dez anos após a mulher parar de fumar. No período, o risco de doenças coronárias diminui 60%. Após 20 anos, ele se torna igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Segundo Jaqueline Issa, diretora do Programa de Tratamento do Tabagismo do InCor (Instituto do Coração) de São Paulo, a redução no risco de mortes em cinco anos é um estímulo para deixar o cigarro o mais rápido possível. "Quanto maior o tempo de exposição e a quantidade de cigarros, maior o risco de ter problemas."

No próprio estudo feito pela Universidade de Harvard, os malefícios do cigarro são evidenciados. Aproximadamente 64% das mortes entre fumantes e 28% delas em ex-fumantes foram atribuídas ao vício.

As mulheres, público-alvo da pesquisa, são as que mais encontram dificuldades para deixar o cigarro. Segundo Jaqueline Issa, isso acontece porque o motivo por que fumam é geralmente emocional, para reduzir tensão ou espantar sintomas depressivos. "Quando tentam parar por conta própria, podem ter um ganho de peso ou alterações de humor e desistir."

Além disso, o estímulo para que elas fumem é bastante grande, de acordo com Paulo César Corrêa, pneumologista e membro da ONG Aliança de Controle do Tabagismo.

"No mundo, 48% dos homens e 12% das mulheres fumam, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde). Isso faz das mulheres um alvo do marketing das indústrias. O design do cigarros, a adição de sabor e propagandas com mulheres fumando são parte dessa estratégia."

O médico afirma ainda que os resultados do estudo servem como um norte para poder avaliar os benefícios do abandono do cigarro nos homens. Segundo ele, diversas pesquisas já mostraram os malefícios do cigarro em homens e mulheres, mas as consequências a longo prazo de deixar esse vício são um pouco mais nebulosas.

Relatório

Segundo o último relatório global divulgado pela Organização Mundial da Saúde, de fevereiro, se nada for feito nos países pobres para diminuir o número de fumantes, o cigarro pode matar 1 bilhão de pessoas no século 21.

No Brasil, as doenças relacionadas ao fumo matam cerca de 200 mil pessoas por ano, segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer).

Esse total equivale a quatro vezes o das vítimas de homicídio no país.

Colaborou MARIO CESAR CARVALHO, da Folha de S.Paulo

Leia mais

- [Pequim reforçará a legislação contra o cigarro a partir de maio](#)
- [Holanda isenta cigarro de maconha de lei antifumo](#)
- [Tabaco deve matar 1 bilhão de pessoas até 2100, diz OMS](#)
- [Abstinência de maconha é semelhante à de cigarro, afirma estudo](#)
- [Livro explica o cigarro como prazer e risco e mostra tabagismo como epidemia: leia capítulo](#)



folha shop
Digite produto ou marca

Compare preços

Loja Perere
Birkenstock e calçados para diabéticos!

Folha de S.Paulo
Receba 15 dias de Folha grátis. Assine Já!

Clínica Dicorp
Modele seu corpo já c/o novo Dimodella RF

Tecnisa: São Paulo
Alto de Pinheiros, 4 dorms, 163 e 290m²

Chevrolet Aba
Novo Omega 08 Pronta entrega

Dell Note I1525
1GB, Colorido! Só 12x de R\$ 149,92.

Tecnisa
As melhores ofertas de imóveis. Consulte-nos.

Original VW
Novos e seminovos com preços imbatíveis

Publifolha
Aprenda um idioma em 15 minutos.

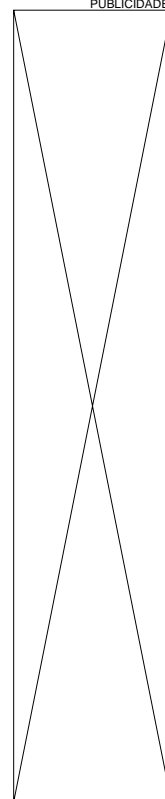
Sony W55 Preta
Cyber-shot 7.2MP tela LCD 2,5" em até 10x.

Ecurso
Cursos oficiais e certificação Microsoft

Dell Desk I530
1GB, LCD 17", HD 160 GB. 12x de R\$95,75.

Publifolha
Técnicas e dicas para memorizar discursos.

PUBLICIDADE



CURSOS ON-LINE

[Englishtown](#)

[Deutsche Welle](#)

- [LIVRARIA: Série ensina inglês, alemão e outras línguas em 15 minutos ao dia](#)

Livraria

- [Especialista ensina em livro como parar de fumar para sempre](#)
- [Livro de Jairo Bouer explica a adolescentes risco de álcool, cigarro e drogas, sem rodeios](#)

Especial

- [Leia o que já foi publicado sobre tabaco](#)

 [Comunicar erros](#)  [Enviar por e-mail](#)  [Imprimir](#)

cotidiano



TRÂNSITO
Com 266 km, cidade de São Paulo tem recorde de congestionamento

CASO ISABELLA

Advogados pedem liberdade para pai e madrasta

ABADÍA

Justiça leiloa carros de traficante e arrecada R\$ 265 mil

FOLHAONLINE



COTIDIANO
Na Câmara, 17% dos deputados são ligados a "lobby da cerveja"


BRASIL

Dossiê anti-FHC é um factóide, diz José Dirceu

DINHEIRO

Toshiba retoma projeto de semicondutores no país

Notícias | [Especial](#) | [Serviço](#) | [Galeria](#) | [Erramos](#) | [Colunas](#) | [Fale conosco](#) | [Atendimento ao assinante](#) | [Grupo Folha](#)

 [O que é isso?](#)

[Em cima da hora](#) | [Ambiente](#) | [Bichos](#) | [Brasil](#) | [Ciência e Saúde](#) | [Comida](#) | [Cotidiano](#) | [Dinheiro](#) | [Educação](#) | [Equilíbrio](#) | [Esporte](#) | [Ilustrada](#) | [Informática](#) | [Mundo](#) | [Turismo](#)

Copyright Folha Online. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Folha Online.