

O Cigarro

**João Augusto, Fernanda Silva, Carla Stefany,
Cecylia Prado e Daniele Ferreira**

Cigarro, o que é?

O cigarro (do castelhano cigarro, "charuto" ou do francês cigarette) é uma pequena porção de tabaco (ou fumo) seco e picado, enrolado em papel (mortalha) fino ou em palha de milho (cigarro de palha), destinado ao fumo, sendo que o primeiro é industrializado e o segundo, manufaturado.

Os cigarros podem, ou não, dispor de um sistema de filtração, geralmente de fibras de acetato de celulose.



Como ele é consumido?

Antigamente era utilizado o rapé (tabaco em pó para se cheirar) com finalidades terapêuticas, posteriormente o cigarro passou a ser consumido enrolado manualmente ou com a ajuda de máquinas de enrolar. Com o passar do tempo, o fumar foi se assumindo como uma forma

de afirmação na sociedade, status e até mesmo sensualidade. Artistas famosas, carros, ideias de poder ligadas ao fumo eram muito comum nos comerciais. Isso porque, acredita-se, que quanto antes convencer que “fumar é bom”, melhor para as vendas, pois garantirá um adulto que fuma. Pode-se considerar que o ato de fumar está, muitas vezes, mais ligado ao ritual que envolve o ato de fumar do que à própria nicotina, não obstante, o consumo próximo a círculos de não fumantes pode chegar a gerar discriminações ou até mesmo reações mais ríspidas.



Benefícios para quem pretende parar de fumar

Em 20 minutos

a pressão arterial e os batimentos cardíacos retornam ao normal.

1 dia

já há redução do risco de ataque cardíaco

Em 8 horas

os níveis de monóxido de carbono retornam ao normal

3 dias

é o tempo exato para o relaxamento dos brônquios e aumento da capacidade respiratória

De 2 a 12 semanas

melhora a circulação

De 1 a 9 meses

há redução de tosse, infecções e ocorre melhora na respiração

Em apenas 1 ano

o risco de doença coronária cai pela metade

De 10 a 15 anos

o risco de doença coronariana se iguala ao de uma pessoa que nunca fumou

De 15 a 20 anos

o risco de câncer se aproxima do risco de uma pessoa que nunca fumou

Para muita gente, parar de fumar é muito difícil. Mas deveriam pensar em todos os benefícios que isso iria trazer, como saúde, bem estar, economia, além de evitar o incômodo e a doença dos indivíduos próximos que não fumam.

