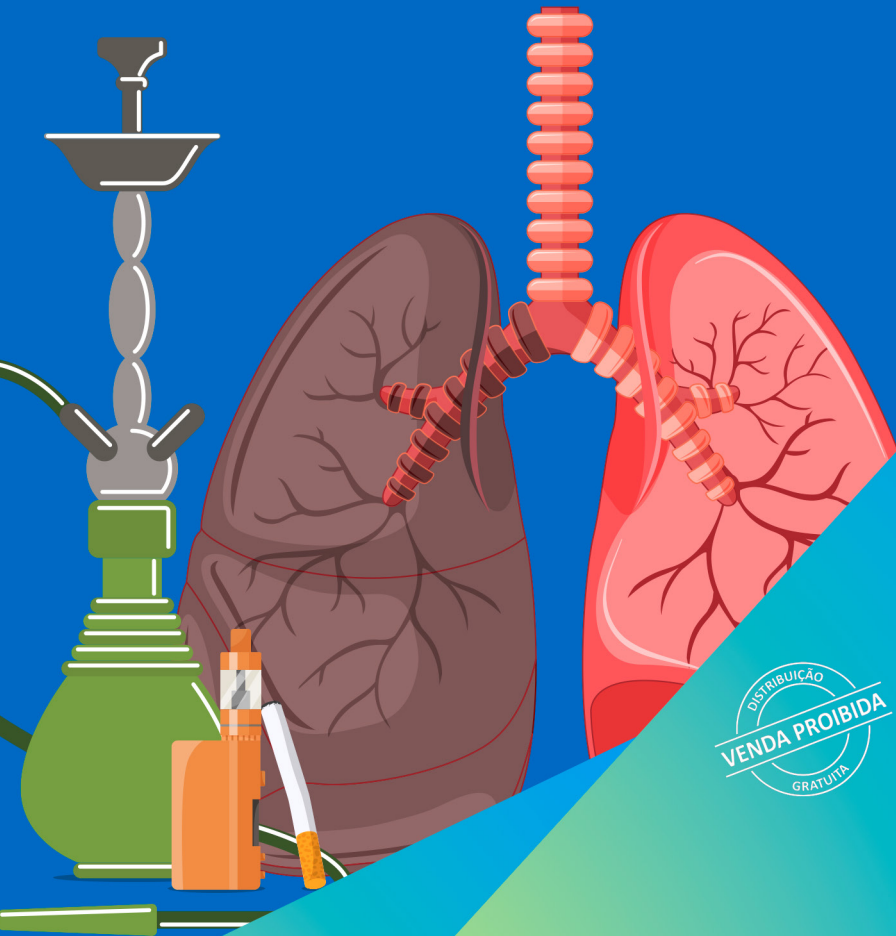


MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer



DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

**Tabagismo:
vamos falar
sobre isso?**



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer

Tabagismo: vamos falar sobre isso?

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2026

2026 Instituto Nacional de Câncer/Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<https://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (www.gov.br/inca).

Tiragem: 240.000 exemplares – 2026

Criação, Informação e Distribuição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção Especializada à Saúde – SAES

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA)

Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV)

Área Técnica: Divisão de Controle do Tabagismo e Outros

Fatores de Risco

Rua Marquês de Pombal, 125, Centro, Rio de Janeiro – RJ

CEP: 20230-240

Tel: (21) 3207-5976

E-mail: pnctfederal@inca.gov.br

www.gov.br/inca

Coordenação de Elaboração

Serviço de Comunicação Social

Organizadores

Aline de Mesquita Carvalho

André Salem Szklo

Andréa Ramalho Reis Cardoso

Édnei César de Arruda Santos Junior

Fabiana da Glória Pinheiro Nogueira

Luciane Machado Pizetta

Marcela Roiz Martini

Maria José Domingues da Silva Giongo

Maria Raquel Fernandes da Silva

Neilane Bertoni dos Reis

Rita de Cássia Martins

Vera Lúcia Gomes Borges

Colaboração

Márcia Sarpa

Edição

GABINETE

Serviço de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

Centro – Rio de Janeiro – RJ

CEP: 20230-240

Tel: (21) 3207-5994

Edição e Produção Editorial

Marcos Vieira

Revisão e Copidesque

Maria Daniella Daher Velasco

Marcos Paulo Bin Lemos

Diagramação

Chã com Nozes

Normalização bibliográfica e ficha catalográfica

Mariana Acorse (CRB7/6775)

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

RJ OFFSET

159t Instituto Nacional de Câncer (Brasil)
Tabagismo : vamos falar sobre isso? / Instituto Nacional de
Câncer. – Rio de Janeiro : INCA, 2026.

48 p. : il. color.

1. Tabagismo. 2. Prevenção do hábito de fumar. 3. Prospecto para
educação de pacientes. I. Título.

CDD 613.85

SUMÁRIO

Apresentação.....	5
O que é tabaco?.....	6
O que é tabagismo?.....	6
O que é nicotina?.....	7
Breve história do tabaco.....	8
Produtos derivados de tabaco.....	10
Outras substâncias encontradas nos produtos derivados de tabaco.....	12
O que é tabagismo passivo?.....	13
O que é fumo de terceira mão (ou fumo terciário)?.....	14
Doenças e agravos causados pelo uso do tabaco.....	15
Impacto econômico do uso do tabaco.....	20
Impacto ambiental gerado pela produção, uso e descarte do tabaco.....	21
Lavouras de fumo.....	22
O que o Brasil e o mundo têm feito para enfrentar todos esses problemas?.....	23
Prevenção da iniciação.....	26
Campanhas e outras ações educativas.....	28
Importância dos ambientes livres de fumo.....	29
Cessaçãodo tabagismo.....	30
Considerações finais.....	33
Referências.....	34





APRESENTAÇÃO

Você já deve ter ouvido falar que o tabagismo é um problema de saúde pública. E qual é a razão para ser considerado dessa forma? Esta publicação traz um panorama geral que ajuda a responder a essa pergunta. De uma forma resumida, ela aborda a dependência da nicotina, os produtos derivados de tabaco, as doenças relacionadas ao seu uso e as principais formas de enfrentar esse problema, entre outros assuntos.

Esta cartilha pode ser utilizada por toda a população, sendo uma fonte de consulta rápida para um primeiro contato com o tema.

A comunicação por meio de informação de qualidade é fundamental como medida de proteção à saúde. Esperamos que esta cartilha possa alcançar muitas pessoas em todo o território brasileiro – e que contribua para o enfrentamento do tabagismo em nosso país.

Boa leitura!

O QUE É TABACO?

O tabaco é uma planta (*Nicotiana tabacum*) que tem como princípio ativo a nicotina. Suas folhas são utilizadas na confecção de diferentes produtos.

No Brasil, a forma predominante de uso do tabaco é o fumado. Sua fumaça contém milhares de compostos e substâncias químicas, dos quais no mínimo 69 são cancerígenos.



O QUE É TABAGISMO?

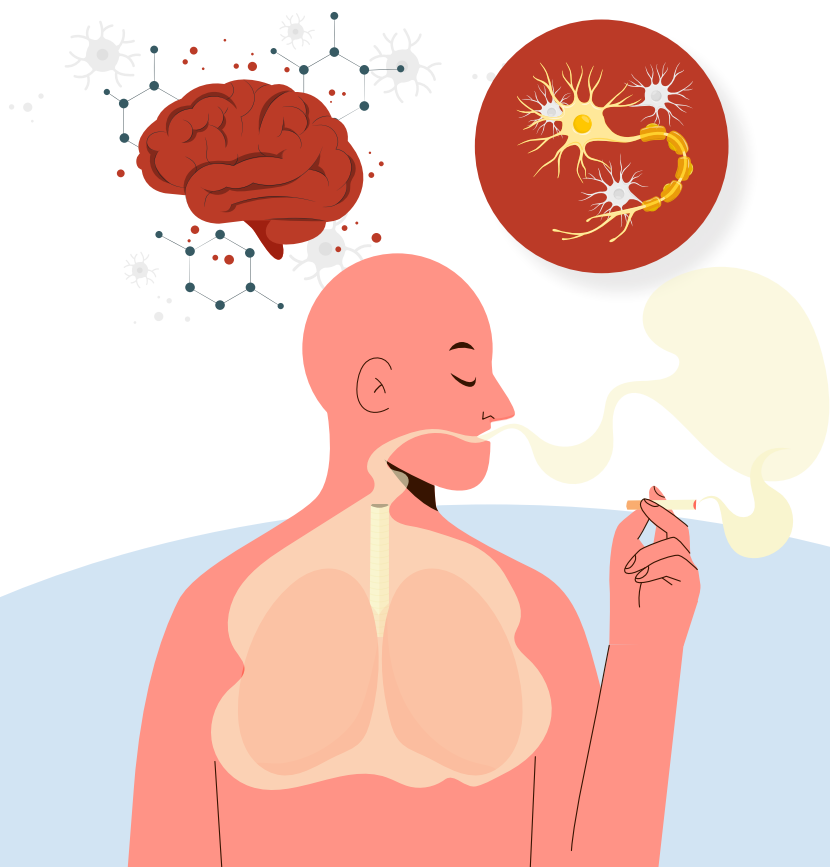
O tabagismo é a dependência da nicotina, que está presente nos diversos produtos derivados de tabaco. É uma doença crônica e está incluído na 11.^a edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Além disso, é fator de risco para muitas outras enfermidades. Por essa razão, é considerado uma das maiores causas evitáveis de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo.



O QUE É NICOTINA?

A nicotina é uma droga psicoativa, que causa dependência. Quando consumida, produz alterações no sistema nervoso central, modificando, assim, o estado emocional e comportamental do indivíduo. Ao atingir o cérebro, ela libera neurotransmissores responsáveis por estimular a sensação de prazer.

Com o uso contínuo da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o nível de satisfação que obtinha no início. Esse efeito é chamado de “tolerância à droga”. Na ausência dela, o indivíduo pode sentir efeitos desagradáveis, como ansiedade, agitação, irritabilidade e outros. Esse desconforto é conhecido como crise de abstinência.



BREVE HISTÓRIA DO TABACO

O tabaco é utilizado pelos indígenas no continente americano desde aproximadamente 1000 a.C., especialmente em rituais religiosos e mágicos. No século XVI, com a chegada de portugueses e espanhóis à América, foi levado à Europa. Jean Nicot, embaixador da França em Portugal, estudou as propriedades medicinais da planta (que acabou levando seu nome - nicotiana) e recomendou o tabaco em pó para a cura da enxaqueca de Catarina de Médicis, rainha da França. O uso, então, se espalhou pela corte francesa e, depois, por todo o continente europeu. O tabaco tornou-se mercadoria importante no comércio mundial e difundiu-se por outros continentes.

Porém, junto com sua popularidade, passou também a ser condenado e proibido em alguns locais, e seus maiores críticos à época foram os reis da Inglaterra, Jaime I, e o da França, Luiz XV.

A partir de meados do século XIX, o cigarro industrializado começou a ser consumido em maior escala, se sobrepondo ao uso de rapé, cachimbo e charuto. E, com as duas Grandes Guerras Mundiais do século XX, houve uma explosão no seu consumo e em sua popularidade, junto com as ações de marketing das grandes indústrias de tabaco.

Já a partir da década de 1950, as informações sobre os malefícios do tabagismo foram aumentando à medida que surgiam novas evidências científicas sobre o assunto. Junto com isso, cresceram e se fortaleceram as ações de controle do tabaco em todo o mundo.



Conheça a exposição: "O controle do tabaco no Brasil: uma trajetória"

Saiba mais sobre a exposição:



PRODUTOS DERIVADOS DE TABACO

Existem muitos produtos derivados de tabaco. É importante saber que todos contêm nicotina, causam dependência e fazem mal à saúde. Eles podem ser divididos em produtos que são fumados (fumígenos) e produtos que não são fumados (não fumígenos). O mais utilizado pela população em geral, no Brasil e na maioria dos países, é o cigarro industrializado.

Derivados de tabaco fumados



cigarro



cigarrilha



charuto



cachimbo



narguilé



cigarro eletrônico



produtos de tabaco aquecido



cigarro orgânico



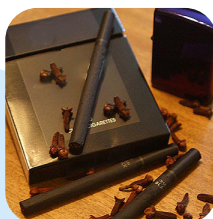
cigarro de palha



cigarro enrolado pelo próprio usuário



bidis



cigarro de Bali (kretek ou cigarro de cravo)

Derivados de tabaco não fumados



rapé



fumo de rolo



snus



Atenção!!!

Os dispositivos eletrônicos para fumar (DEF), que incluem os cigarros eletrônicos e produtos de tabaco aquecido, têm sua fabricação, importação, comercialização, distribuição, armazenamento, transporte e propaganda proibidos pela RDC n.º 855, de 23/04/2024, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Essa resolução aprimorou a anterior (RDC n.º 46/2009), que já proibia a comercialização, a importação e a propaganda de quaisquer DEF no Brasil.

Para saber mais sobre esses produtos e sobre sua regulamentação, acesse:

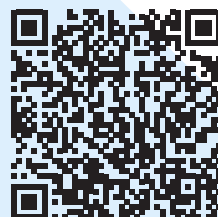
Anvisa



INCA



INCA



OUTRAS SUBSTÂNCIAS ENCONTRADAS NOS PRODUTOS DERIVADOS DE TABACO

Além da nicotina, muitas outras substâncias podem ser encontradas nos produtos derivados de tabaco, principalmente na fumaça gerada por eles (no caso dos produtos fumados). Entre os milhares de compostos, podemos citar: cianeto de hidrogênio, formaldeído, arsênio, amônia, elementos radioativos (como polônio-210), benzeno, monóxido de carbono, nitrosaminas específicas do tabaco e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos. Muitas dessas substâncias causam câncer, doenças cardíacas, pulmonares ou outros problemas graves de saúde.

AMÔNIA

Produto de limpeza



ARSÊNIO

Usado em veneno



BUTANO

Combustível do isqueiro



CÁDMIO

Componente das pilhas



NAFTALINA

Eficiente mata-baratas



ACETATO

Usado na fabricação de tintas



O QUE É TABAGISMO PASSIVO?

Tabagismo passivo é a exposição de indivíduos não fumantes ou que não estão fumando às substâncias tóxicas contidas nos produtos fumígenos derivados de tabaco, como cigarro, charuto, cigarrilha, cachimbo, cigarro eletrônico, narguilé e outros, usados por uma ou mais pessoas em ambientes fechados ou parcialmente fechados. As substâncias tóxicas estão presentes na fumaça liberada por esses produtos e também na fumaça exalada por quem os consome.

Essa fumaça se difunde homoganeamente no ambiente e é denominada Poluição Tabagística Ambiental (PTA) ou Fumaça Ambiental do Tabaco (FAT). Ela contém, em média, três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.

Não há nível seguro de exposição ao tabagismo passivo, e a única maneira de proteger adequadamente fumantes e não fumantes é eliminar completamente o uso de produtos derivados de tabaco fumados em ambientes fechados ou parcialmente fechados.



O QUE É FUMO DE TERCEIRA MÃO (OU FUMO TERCIÁRIO)?

O fumo de terceira mão corresponde ao acúmulo de substâncias resultantes da fumaça de produtos derivados de tabaco que se depositam em móveis, tapetes, carpetes, tecidos, cortinas, enfim, em superfícies em geral. Esses compostos permanecem no ambiente e reagem com aqueles que já estão em determinada superfície, incluindo os de poeira e sujeira. Isso significa que o fumo de terceira mão é formado por uma série de componentes tóxicos, oriundos não somente do tabaco, mas também de outras substâncias já presentes no local.

As crianças, especialmente as menores, como os bebês, são mais vulneráveis à exposição aos componentes tóxicos do fumo de terceira mão. E qual a razão disso?

- Desenvolvimento ainda incompleto do sistema imunológico e de alguns órgãos de bebês e crianças.
- Comportamento típico de crianças, que permanecem mais em casa, ficam mais no chão e levam mãos e objetos à boca com frequência.



DOENÇAS E AGRAVOS CAUSADOS PELO USO DO TABACO

O tabagismo causa inúmeras doenças e agravos à saúde. É, ao mesmo tempo, uma doença e a causa de muitas outras - entre elas, diversos tipos de câncer e problemas cardiovasculares e respiratórios.

Tabagismo e câncer

Os produtos derivados de tabaco possuem uma série de compostos que causam câncer. O tumor maligno pode se formar porque essas substâncias provocam danos ou modificações no DNA das células, fazendo com que elas cresçam de forma descontrolada. Além disso, os componentes tóxicos dos produtos de tabaco enfraquecem o sistema imunológico e, quando surgem células de câncer, elas se multiplicam mais facilmente.

O uso de produtos derivados de tabaco, especialmente daqueles que são fumados, causa os cânceres de cavidade oral; faringe; laringe; esôfago; traqueia, brônquios e pulmão; fígado; rins; estômago; pâncreas; bexiga; cólon e reto (intestino); e colo do útero, além de leucemia mieloide aguda.



Para saber mais, acesse o Portal do INCA:



Doenças cardiovasculares

O uso de produtos derivados de tabaco está relacionado ao aumento de doenças cardiovasculares. Isso acontece porque fumar aumenta os triglicerídeos; diminui o colesterol bom (HDL); aumenta o risco de o sangue coagular, bloqueando o fluxo sanguíneo para o coração e o cérebro; e aumenta a formação de placas de gordura nas artérias, causando espessamento e estreitamento dos vasos sanguíneos.

Por tudo isso, fumar aumenta o risco de:

- acidente vascular cerebral (conhecido como derrame);
- doença coronariana;
- aneurisma da aorta;
- aterosclerose da aorta abdominal em adultos jovens;
- doença vascular periférica.

Doenças respiratórias

Os malefícios do fumo começam no momento em que as toxinas dos produtos de tabaco entram em contato com a boca e o nariz. Esses danos vão ocorrendo nos tecidos e nas células por todo o caminho que a fumaça percorre até chegar aos pulmões. Depois de anos de exposição ao tabaco, eles vão perdendo sua capacidade de se defender de agentes que fazem mal: os tecidos perdem sua elasticidade, ficam cheios de cicatrizes e deixam de funcionar de forma eficiente. Além disso, as pessoas que começam a fumar na adolescência podem ter seu desenvolvimento pulmonar prejudicado, e isso nunca vai se recuperar.

Por tudo isso, fumar está relacionado ao aumento das seguintes doenças:

- pneumonia;
- doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC);
- asma;
- tuberculose.

Outras doenças e agravos à saúde relacionados ao uso de produtos derivados de tabaco

- cegueira;
- catarata;
- degeneração macular relacionada ao envelhecimento;
- periodontite;
- diabetes;
- fratura de quadril;
- disfunção erétil;
- artrite reumatoide;
- úlcera péptica.



Doenças relacionadas ao tabagismo passivo

Não é só o fumante que está exposto aos riscos do tabaco. Também as pessoas submetidas ao tabagismo passivo sofrem e morrem por doenças relacionadas ao produto.

Adultos expostos ao tabagismo passivo têm maior risco para:

- doenças do coração;
- AVC;
- câncer de pulmão.

As crianças também são muito prejudicadas pelo tabagismo passivo:

- bebês têm maior risco de morte súbita e problemas pulmonares;
- bebês e crianças apresentam mais bronquite, pneumonia e infecção de ouvido;
- crianças com asma podem ter crises.

Doenças e agravos relacionados ao uso de cigarros eletrônicos

O uso de cigarros eletrônicos está associado a um tipo de lesão pulmonar conhecido como EVALI, que pode levar a quadros graves, internações e mortes.

Além disso, pode provocar:

- dependência da nicotina;
- envenenamentos;
- convulsões;
- traumas e queimaduras (causados por explosões);
- sintomas imediatos de intoxicação após a inalação, como tontura⁴;
- doenças cardiovasculares;
- disfunção metabólica;
- asma;
- DPOC;
- doença bucal.



Os dispositivos eletrônicos para fumar (DEF), que incluem os cigarros eletrônicos e os produtos de tabaco aquecido, são produtos relativamente novos. Sabe-se que contêm inúmeras substâncias tóxicas – muitas delas cancerígenas –, principalmente no aerossol gerado durante seu uso. Como estão aumentando os estudos sobre os DEF, é possível que novas doenças e agravos sejam identificados no futuro.

Riscos do tabagismo na gestação

Fumar causa inúmeros danos na gestação. O problema começa até mesmo antes, pois a mulher que fuma tem mais dificuldade para engravidar e um risco maior de nunca conseguir. O fumo durante a gestação pode prejudicar a mãe e o bebê, antes e depois do nascimento, e está relacionado com:

- gravidez ectópica (fora do útero);
- parto prematuro;
- fissura labiopalatina;
- baixo peso ao nascer;
- descolamento prematuro de placenta;
- desenvolvimento prejudicado do cérebro e dos pulmões.

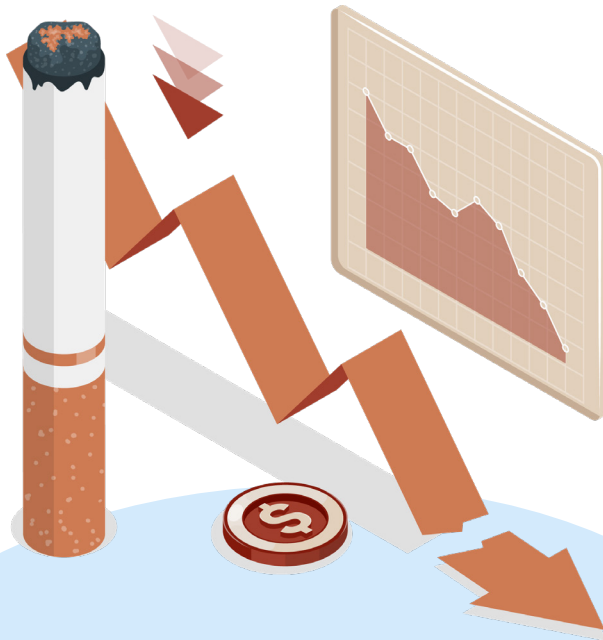


IMPACTO ECONÔMICO DO USO DO TABACO

Além dos danos diretos à vida das pessoas por adoecimento e morte, o tabaco causa prejuízo econômico e aumenta a pobreza.

Há o gasto com doenças, perda de produtividade e morte precoce relacionadas ao tabagismo. Tais custos incluem ainda a saída do mercado de trabalho, tanto da pessoa doente quanto de um ou mais membros da família envolvidos com o seu cuidado. E o dinheiro arrecadado com impostos gerados sobre os produtos de tabaco é muito menor do que o que se gasta com as consequências do tabagismo para a saúde.

Outro dado importante é que o tabagismo agrava a pobreza de pessoas e famílias. Isso ocorre tanto pela perda de produtividade e renda (por doença ou morte) quanto pelo uso do dinheiro para comprar produtos de tabaco, em vez de alimentos e vestimentas. Além disso, o valor deixa de ser investido em educação e saúde.



IMPACTO AMBIENTAL GERADO PELA PRODUÇÃO, USO E DESCARTE DO TABACO

Os danos ao meio ambiente relacionados ao tabaco ocorrem desde o seu plantio até o descarte, passando pela manufatura, distribuição e consumo.

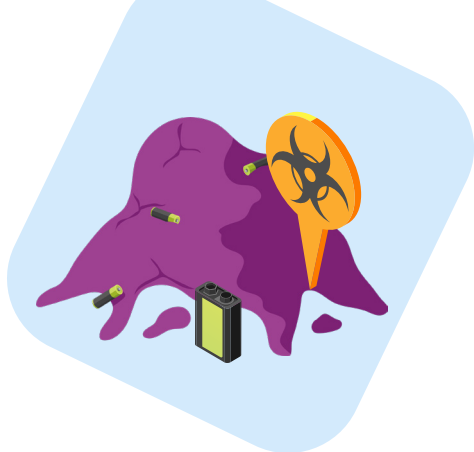
As lavouras de fumo, com o plantio e a chamada cura (secagem) das folhas de tabaco, são responsáveis por parte do desmatamento global, o que gera perda de biodiversidade, erosão e degradação do solo, poluição das águas, aumento de dióxido de carbono na atmosfera e mudanças climáticas. Além disso, o uso de agrotóxicos nas lavouras de fumo causa sérios danos à saúde dos fumicultores e polui os rios e os solos, comprometendo todos os sistemas ecológicos.

A fabricação de produtos do tabaco, em especial de cigarros, gera toneladas de lixos sólidos e químicos, como amônia, tolueno e outros. A confecção e o consumo de cigarros envolvem também papéis, plásticos e ainda todo o material necessário para fabricar fósforos e isqueiros. Quanto à distribuição dos produtos de tabaco, os danos decorrem principalmente da poluição causada pelos combustíveis utilizados nos diferentes tipos de transporte.

Outro importante fator de poluição, sobretudo em ambientes fechados, é a fumaça dos produtos de tabaco. Já os cigarros acesos causam incêndios, responsáveis por danos ambientais e mortes, enquanto as pontas de cigarro, também chamadas de guimbas ou bitucas, são um dos principais fatores poluentes de praias e meios aquáticos, como mares e rios. As guimbas possuem diversas substâncias tóxicas que acabam sendo liberadas no ambiente, podendo contaminar águas e solos.

O lixo produzido por cigarros ainda inclui aquele relacionado aos pacotes e às caixas, que são compostos por papel, tinta, cola, celofane e outros materiais.

Os cigarros eletrônicos e os produtos de tabaco aquecido também trazem danos ao meio ambiente, como o lixo gerado, que inclui plástico, baterias e líquidos com substâncias tóxicas. Além disso, provocam incêndios e liberam material particulado em ambientes fechados.



LAVOURAS DE FUMO

O Brasil é um dos maiores produtores e exportadores da folha do tabaco, com o cultivo concentrado principalmente na região Sul. O plantio do fumo se caracteriza por um modelo de agricultura familiar e pela não mecanização da lavoura. É comum que vários membros da família, ou a família inteira (incluindo crianças), participem em alguma etapa desse trabalho. Convém ressaltar que o processo produtivo de fumo está incluído na Lista das Piores Formas de Trabalho Infantil (Lista TIP), sendo proibido para menores de 18 anos.

Muitos são os danos à saúde provocados pelo cultivo do fumo, além dos prejuízos ambientais já relatados. Aqui destacam-se aqueles ligados à alta exposição aos agrotóxicos, que são muito utilizados nesse trabalho. São vários tipos de câncer, lesões hepáticas, lesões renais, distúrbios do sistema nervoso, esterilidade masculina, reações alérgicas, fibrose pulmonar irreversível, hiperglicemia, entre outros males. Estudos apontam também para um maior risco de depressão e suicídio entre os plantadores de fumo.

O próprio manuseio da folha de tabaco leva ao surgimento da chamada doença da folha verde, caracterizada por lesões nas mãos, tonteira, dor de cabeça, náusea e vômito, assim como cólicas abdominais, diarreia, dificuldade respiratória, palidez, sudorese, aumento da salivação, calafrios e flutuações tanto da pressão arterial quanto da frequência cardíaca. Esses também podem ser sintomas de intoxicação pelo uso de agrotóxicos.

O QUE O BRASIL E O MUNDO TÊM FEITO PARA ENFRENTAR TODOS ESSES PROBLEMAS?

Como resposta aos danos causados pelo tabaco, foi elaborada a Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco e de seus Protocolos, da Organização Mundial da Saúde (CQCT/OMS), primeiro tratado mundial de saúde pública. Com o objetivo de “proteger as gerações presentes e futuras das devastadoras consequências sanitárias, sociais, ambientais e econômicas geradas pelo consumo e pela exposição à fumaça do tabaco”, a CQCT/OMS propõe a adoção de medidas intersetoriais abrangentes de controle do tabaco.

O Brasil ratificou o tratado em 2005 e, com isso, assumiu o compromisso de implementar suas medidas: é a Política Nacional de Controle do Tabaco.



Para saber mais, conheça o texto da CQCT/OMS na íntegra:



Conheça também o andamento da implementação, no Brasil, das medidas propostas no tratado, acessando:



Antes da criação da CQCT/OMS, no final da década de 1980, teve início o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT), que tem como objetivo reduzir a morbimortalidade relacionada à doença, por meio de prevenção da iniciação e apoio à cessação do uso do tabaco, além do suporte à adoção de medidas legislativas e econômicas. Uma estratégia fundamental para desenvolver as ações do PNCT foi o trabalho em rede de parcerias, em que se destacam as referências técnicas localizadas nas secretarias estaduais e municipais de Saúde.

Com a ratificação da CQCT/OMS pelo país, o PNCT passa a assumir o papel de implementar suas medidas no setor de saúde.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) é o órgão do Ministério da Saúde responsável pela articulação do PNCT e também pela Secretaria-Executiva da Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco e de seus Protocolos (Conicq) no país.

Muitos são os órgãos, instituições e pessoas envolvidos no controle do tabaco no Brasil. O trabalho em rede desses agentes trouxe importantes resultados, principalmente a redução da prevalência de tabagismo e de doenças relacionadas a ele.

Essa rede é composta por:

- órgãos governamentais federais;
- secretarias municipais, estaduais e do Distrito Federal de Saúde, Educação, Meio Ambiente, Segurança Pública e outras;
- sociedades, conselhos e associações médicas e de outros profissionais de saúde;
- organizações não governamentais;
- sociedades científicas;
- instituições de ensino;
- e muitos outros...



Saiba mais sobre o Programa
Nacional de Controle do Tabagismo:



PREVENÇÃO DA INICIAÇÃO

Crianças, adolescentes e jovens têm sido expostos cada vez mais cedo aos fatores de risco para câncer, especialmente ao tabagismo. Como a maioria dos fumantes se torna dependente até os 19 anos, a OMS considera o tabagismo uma doença pediátrica. Conhecedores das estatísticas, os fabricantes de produtos derivados de tabaco desenvolvem estratégias diversas para aliciar adolescentes e jovens para repor o seu mercado consumidor.

Vários são os motivos que favorecem a experimentação e iniciação no tabagismo por esse público:

- baixos preços (o cigarro brasileiro é um dos mais baratos do mundo);
- fácil acesso (em qualquer lugar se compra cigarro, mesmo a venda sendo proibida a menores);
- venda a varejo (embora a carteira - ou maço - só possa ser comercializada com 20 cigarros, é comum conseguir comprar por unidade);
- uso de aditivos que dão sabor e cheiro agradáveis aos produtos de tabaco;
- grande variedade de produtos com diferentes formas de uso: cigarro, narguilé, cigarro eletrônico, tabaco aquecido, cigarro de palha, entre outros.

As crianças, os adolescentes e os jovens constituem um importante segmento a ser trabalhado, pois se encontram na fase de formação da consciência crítica, da construção da autoestima e da incorporação de comportamentos que os acompanharão por toda a vida adulta. Por isso, são tão importantes as ações de prevenção e promoção da saúde.

Em 1998, foi implantado no Brasil o Programa Saber Saúde de Prevenção do Tabagismo e de Outros Fatores de Risco de Doenças Crônicas, que faz parte do Programa Nacional de Controle do Tabagismo. A iniciativa é coordenada pelo INCA, por meio da Coordenação de Prevenção e Vigilância, em sua Divisão de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco.

Um dos pressupostos do Programa Saber Saúde é que as escolas e as unidades de saúde devem estimular a formação de cidadãos protagonistas, conscientes, participativos e responsáveis. Assim, poderão optar por uma vida saudável e terão condições de intervir no seu contexto social, a fim de transformá-lo, visando à promoção da saúde.

Já o Programa Saúde na Escola (PSE), política intersetorial da Saúde e da Educação, foi instituído em 2007 pelo Decreto Presidencial n.º 6.286, de 5 de dezembro. Sua implementação prevê a realização de diversas ações articuladas pelas equipes das duas áreas, com o objetivo de garantir atenção à saúde e educação integral para crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira. O tema tabagismo faz parte do rol de ações do PSE.

Exposição Saber Saúde – 20 anos



Conheça mais sobre a exposição



Para conhecer o Guia de Bolso e o Caderno Temático do PSE sobre tabagismo, acesse:

Guia de Bolso



Caderno Temático



CAMPANHAS E OUTRAS AÇÕES EDUCATIVAS

As ações educativas e de conscientização da população são um dos pilares do Programa Nacional de Controle do Tabagismo.

Elas acontecem de forma contínua, como no caso do Programa Saber Saúde, e também por meio de: capacitação de profissionais de saúde, de educação e de outras áreas; elaboração de materiais técnicos; entrevistas; participação em diferentes mídias e em congressos; entre outras.

As ações educativas também ocorrem de forma pontual, principalmente nas duas datas que tratam do tema: Dia Mundial sem Tabaco e Dia Nacional de Combate ao Fumo.

O Dia Mundial sem Tabaco – 31 de maio – foi criado pela OMS para alertar a população sobre os malefícios do uso do produto. Já o Dia Nacional de Combate ao Fumo – 29 de agosto – surgiu em 1986 com o objetivo de reforçar as ações de controle do tabaco no Brasil.

Todo ano, o país realiza ações diversas nessas datas sobre um tema específico. Isso ocorre em toda sua extensão territorial, com participação da rede que compõe o PNCT e de tantos outros parceiros do controle do tabaco.

Há a produção de materiais técnicos e gráficos, inserção nos principais meios de comunicação, realização de eventos diversos e muitas outras ações.



IMPORTÂNCIA DOS AMBIENTES LIVRES DE FUMO

As ações para promoção de ambientes livres de fumo sempre fizeram parte do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, além de serem uma medida da CQCT – Artigo 8.º (Proteção contra a exposição à fumaça do tabaco). Isso vem do reconhecimento dos riscos relacionados ao tabagismo passivo.

Em 2011, com a aprovação da Lei n.º 12.546, de 14 de dezembro, que proíbe o fumo em local fechado ou parcialmente fechado em todo o país, e em 2014, com o Decreto n.º 8.262, que regulamentou a implementação dessa lei, houve um grande avanço que contribuiu para diminuir a poluição tabagística ambiental nos recintos coletivos fechados. A legislação anterior ainda previa a existência dos chamados “fumódromos” (ou locais para fumar).

O fumante deve ter conhecimento de que a fumaça do seu cigarro ou de outro derivado do tabaco pode causar doenças nas pessoas com quem convive, seja em casa ou no trabalho, e de que não existe nível seguro de exposição à fumaça.

Foi justamente para proteger a saúde da população, tanto de fumantes quanto de não fumantes, que surgiu a Lei n.º 12.546/2011. Ela não só incentiva o usuário de tabaco a parar de fumar, como também previne a iniciação de jovens, uma vez que diminui a aceitação social do cigarro.

CESSAÇÃO DO TABAGISMO

O tabagismo, como já foi visto, traz uma série de problemas para a saúde do indivíduo e do planeta. Parar de fumar e de usar qualquer outro produto de tabaco só traz benefícios. As melhoras podem ser imediatas ou em curto prazo, como:

- normalização da pressão sanguínea e da pulsação;
- interrupção da circulação de nicotina no sangue;
- normalização do nível de oxigênio no sangue;
- melhora no funcionamento pulmonar;
- recuperação do olfato e do paladar;
- respiração mais fácil e melhora da circulação.

E há outros benefícios que vão aparecendo com o passar dos anos, como a diminuição do risco de doenças cardiovasculares e respiratórias, câncer e morte prematura.

Os profissionais de saúde podem ajudar na cessação do tabagismo de duas formas: em suas consultas de rotina (abordagem breve/mínima e abordagem básica) e em consultas específicas para esse fim (abordagem intensiva).



Conheça mais
sobre o material

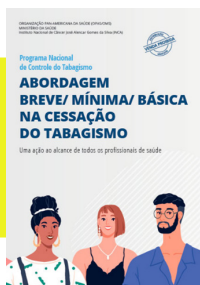


Abordagem breve/mínima

A abordagem breve/mínima consiste em perguntar, avaliar, aconselhar e preparar o usuário de tabaco para que deixe de fumar, sem, no entanto, acompanhá-lo nesse processo. Pode ser feita por qualquer profissional de saúde durante uma consulta de rotina, sobretudo por aqueles que têm dificuldade de fazer um acompanhamento com esse tipo de paciente (ex.: profissionais que atuam em pronto socorro, pronto atendimento, triagem etc.).

Abordagem básica

Consiste em perguntar, avaliar, aconselhar, preparar e acompanhar um usuário de tabaco para que deixe de fumar. Também pode ser feita por qualquer profissional de saúde durante uma consulta de rotina, com duração de três a cinco minutos em cada contato. É indicada para todos os fumantes e mais recomendada que a anterior, porque prevê o retorno do paciente para acompanhamento na fase crítica da abstinência. Essa abordagem, portanto, é uma importante estratégia de saúde pública, além de oferecer a vantagem do baixo custo.



Conheça mais
sobre o material



Abordagem intensiva

Deve ser feita em um atendimento específico para esse fim, por um profissional de saúde, com base na terapia cognitivo-comportamental e em sessões periódicas. Essa abordagem fornece informações sobre os riscos do tabagismo e os benefícios de parar de fumar, além de estimular no fumante o autocontrole ou automanejo para que possa administrar o ciclo da dependência. Pode ser realizada em grupo ou individualmente e, em diversos casos, junto com o apoio medicamentoso.

Existem inúmeras unidades de saúde do SUS que oferecem tratamento para cessação do tabagismo, com abordagem intensiva e medicamento, quando há indicação (terapia de reposição de nicotina e bupropiona). Informe-se em seu município.

A OuvSUS 136 também é uma importante ferramenta de apoio à cessação e ao controle do tabagismo. Disque 136 e saiba mais.

Acesse outros canais de atendimento:



Procure ajuda no SUS!

Se você conhece alguém dependente de nicotina, estimule essa pessoa a se dirigir a uma unidade de saúde.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tabagismo é uma doença que provoca uma série de consequências para o indivíduo, a sociedade e o planeta. Seu enfrentamento envolve a implementação de diferentes medidas, em diversos setores, e, principalmente, a atuação em uma rede ampla de parcerias. É assim que o Brasil vem trabalhando ao longo dos anos. Para avançar ainda mais, é fundamental que todos se unam em prol da saúde da população.

No SUS tem controle do tabagismo. E o SUS é para todas as pessoas!



REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Ambientes livres de fumo.** Rio de Janeiro: ANVISA, 21 set. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/tabaco/ambientes-livres>. Acesso em: 04 jul. 2025.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Cigarro eletrônico:** Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEFs). Rio de Janeiro: ANVISA, [2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/tabaco/cigarro-eletronico>. Acesso em: 04 jul. 2025.

AMERICAN CANCER SOCIETY. **Harmful Chemicals in Tobacco Products.** Atlanta (GA): American Cancer Society, 19 nov. 2024. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>. Access in: 04 jul. 2025.

AMERICAN CANCER SOCIETY. **Health Risks for Secondhand Smoke.** Atlanta (GA): American Cancer Society, 19 nov. 2024. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/secondhand-smoke.html>. Access in: 04 jul. 2025.

BANKS, E.; YAZIDJOGLOU, A.; BROWN, S.; NGUYEN, M.; MARTIN, M.; BECKWITH, K.; DALUWATTA, A.; CAMPBELL, S.; JOSHY, G. Electronic cigarettes and health outcomes: umbrella and systematic review of the global evidence. **The Medical journal of Australia**, Sidney, v. 218, n. 6, p. 267-275, 3 apr 2023. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.5694/mja2.51890>. Access in: 04 jul. 2025.

BRASIL. **Decreto nº 6.481, de 12 de junho de 2008.** Regulamenta os artigos 3o, alínea “d”, e 4o da Convenção 182 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) que trata da proibição das piores formas de trabalho infantil e ação imediata para sua eliminação, aprovada pelo Decreto Legislativo no 178, de 14 de dezembro de 1999, e promulgada pelo Decreto no 3.597, de 12 de setembro de 2000, e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2008. Disponível

em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/decreto/d6481.htm Acesso em: 23 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada em Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. **Portaria Conjunta nº 10, de 16 de abril de 2020.** Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: fatores de proteção e de risco de câncer.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/7061/1/glossario-tematico-fatores-protacao-cancer.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2025.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Health Effects of Cigarettes: Cancer.** Atlanta (GA): CDC, 17 sept. 2024. Available at: <https://www.cdc.gov/tobacco/about/cigarettes-and-cancer.html>. Access in: 04 jul. 2025.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Office on Smoking and Health. **How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General.** Atlanta (GA): CDC, 2010. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017/>. Access in: 04 jul. 2025.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. National Institute for Occupational Safety and Health. **Recommended Practices.** Green Tobacco Sickness. HHS (NIOSH) Publication, Atlanta (GA), n. 2015-104, p. 1-5, 2015. Available at: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2015-104/pdfs/2015-104.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2015104>. Access in: 04 jul. 2025.

DÍEZ-IZQUIERDO, A.; CASSANELLO-PEÑARROYA, P.; LIDÓN-MOYANO, C.; MATILLA-SANTANDER, N.; BALAGUER, A.; MARTÍNEZ-SÁNCHEZ, J. M. Update on thirdhand smoke: A comprehensive systematic review, **Environmental Research**, New York, v. 167, p. 341-371, nov. 2018. doi: 10.1016/j.envres.2018.07.020. Epub 2018 Jul 11.

FOTEDAR, S.; FOTEDAR, V. Green Tobacco Sickness: a Brief Review. **Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine**, Mumbai, 21, n. 3, p. 101-104, Sep. Dec. 2017. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5868082/>. Access in: 04 jul. 2025.

GBD 2015 RISK FACTORS COLLABORATORS. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. **Lancet**, London, v. 388, p. 1659-16724, 2016. Available at: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2816%2931679-8>. Access in: 04 jul. 2025.

GIONGO, M. J. D. S.; CARVALHO, A. M.; SILVA, A. L. O.; CABRAL, L. M. S.; CHANÇA, R. D. Impacto do uso de produtos de tabaco aquecido (HTP) na qualidade do ar em ambientes fechados. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33SP103, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/HCK5qyFVZxCtXTRnHpQBc6N/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 04 jul. 2025.

GLANTZ, S. A.; NGUYEN, N.; OLIVEIRA DA SILVA, A. L. Population-Based Disease Odds for E-Cigarettes and Dual Use versus Cigarettes. **NEJM Evidence**, [Waltham, MA], v. 3, n. 3, p. EVIDOa2300229, mar. 2024. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11562742/pdf/nihms-2033024.pdf>. Access in: 04 jul. 2025.

International Agency for Research on Cancer. **Human Cancer: Known Causes and Prevention by Organ Site**. IARC Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans and Handbooks of Cancer Prevention. Poster. Lyon: IARC, 2025. Updated 6 August

2025. Disponível em: <https://monographs.iarc.who.int/wp-content/uploads/2019/12/OrganSitePoster.PlusHandbooks.pdf>. Acesso em 02 de dezembro de 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Ações Educativas Pontuais**. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/acoes-educativas-pontuais>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Artigo 17**: alternativas à fumicultura. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/alternativas-fumicultura>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Artigo 18**: fumicultura e Saúde. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/politica-nacional/fumicultura-e-meio-ambiente>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Artigo 8**: Ambientes Livres de Tabaco. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/ambientes-livres-tabaco>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Convenção-Quadro para Controle do Tabaco**: texto oficial. 2. reimpr. Rio de Janeiro: INCA, 2015. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/7062/1/convencao-quadro-para-controle-do-tabaco-texto-oficial.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco (CQCT)**. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/convencao-quadro>. Acesso em: 12 jul. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Estrutura da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco**. Rio de Janeiro: INCA, 2022.

Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/convencao-quadro/estrutura>. Acesso em: 12 jul. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Prevenção do tabagismo**.

Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/prevencao>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Programa Nacional de Controle do Tabagismo**. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em:

<https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Programa Saber Saúde**. Rio

de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/programa-saber-saude>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Saber Saúde: 20 anos**. Rio

de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/centrais-de-conteudo/exposicoes/saber-saude-20-anos>. Acesso em: 28 jun. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Tabagismo Passivo**. Rio de

Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/tabagismo/tabagismo-passivo>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Tratamento do tabagismo**.

Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/tratamento>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **O Controle do Tabaco no Brasil: uma trajetória.** Catálogo de exposição. Rio de Janeiro: INCA, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/exposicao_controle_tabaco_brasil_trajetoria.pdf. Acesso em: 28 jun. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Tabaco: uma ameaça ao desenvolvimento - Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro da Organização Mundial da Saúde para o Controle do Tabaco (CONICQ).** Rio de Janeiro: INCA, 2017. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/3223/1/Nota%20tecnica.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA; ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. **Abordagem breve, mínima, básica na cessação do tabagismo: uma ação ao alcance de todos os profissionais de saúde.** Rio de Janeiro: INCA, 2021. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/12620/1/2021-abordagem-breve-minima-basica.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2025.

PINTO, M.; BARDACH, A.; PALACIOS, A.; BIZ, A. N.; ALCARAZ, A.; RODRÍGUEZ, B.; AUGUSTOVSKI, F.; PICHON-RIVIERE, A. **Carga de doença atribuível ao uso do tabaco no brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos:** Documento técnico. Buenos Aires: IECS, maio 2017. (Documento técnico, IECS N° 21). Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//carga-doenca-atribuivel-uso-tabaco-brasil.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2025.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Office on Smoking and Health. **The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress.** A Report of the Surgeon General. Atlanta, (GA): CDC, 2014. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/>. Access in: 04 jul. 2025.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Centers for Disease Control and Prevention. **The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General – Executive Summary.** Atlanta, (GA): CDC, 2006. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44324/>. Access in: 04 jul. 2025.

U.S. FOOD AND DRUG. **Chemicals in tobacco products and your health.** Maryland, EUA: FDA, 05 jan. 2020. Available at: <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/chemicals-tobacco-products-and-your-health>. Access in: 04 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International Classification of Diseases 11th Revision:** The global standard for diagnostic health information. Geneva: WHO, 2025. Available at: <https://icd.who.int/en>. Access in: 04 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Tobacco and its environmental impact:** an overview. Geneva: WHO, 2017. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241512497>. Access in: 04 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults.** Geneva: WHO, 2024. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240096431>. Access in: 04 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO report on the global tobacco epidemic 2019:** Offer help to quit tobacco use. Geneva: WHO, 2019. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>. Access in: 04 jul. 2025.

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A blank sheet of lined paper with a blue border and rounded corners, intended for taking notes. The paper is white with horizontal blue lines. The top and bottom corners are rounded. The text 'ANOTAÇÕES IMPORTANTES' is written in white, bold, uppercase letters at the top of the page.

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A blank sheet of lined paper with a blue header and rounded corners. The paper is white with horizontal blue lines. The header is a solid blue bar at the top with the text 'ANOTAÇÕES IMPORTANTES' in white, bold, uppercase letters. The main body of the page is white with horizontal blue lines, and the corners are rounded.

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A blank sheet of lined paper with a blue header and rounded corners. The paper is white with horizontal blue lines. The header is a solid blue bar at the top with the text 'ANOTAÇÕES IMPORTANTES' in white, bold, uppercase letters. The main body of the page is white with horizontal blue lines, and the corners are rounded.

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A blank sheet of lined paper with a blue border and rounded corners, intended for taking notes. The paper is white with horizontal blue lines. The top and bottom corners are rounded. The text 'ANOTAÇÕES IMPORTANTES' is written in white, bold, uppercase letters at the top center of the page.



www.gov.br/inca