

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

2026

Subsídios

SOLICITANTE

Instituição: Ministério da Saúde / Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Áreas técnicas:

Ministério da Saúde

INCA

- Direção-Geral
 - Serviço de Comunicação Social
- Coordenação de Prevenção e Vigilância
 - Divisão de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco

APROVADORES:

- INCA
- Assessoria de Comunicação do Ministério da Saúde (ASCOM/MS)
- Secretaria de Comunicação da Presidência da República (Secom/PR)

Projeto: Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026

REF.: *Embasamento teórico sobre ações em alusão ao Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026 sobre o tema: “Atividade física e saúde: treinar não combina com fumar”*

DATA DE ENVIO DA NOTA TÉCNICA: 23/07/2026

Sumário

1. O DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO: O QUE É	3
1.1. A importância do Dia Nacional de Combate ao Fumo	4
2. CONVENÇÃO-QUADRO SOBRE CONTROLE DO USO DO TABACO	7
3. O TEMA DA CAMPANHA DO DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO 2026: “ESPORTE E SAÚDE: TREINAR NÃO COMBINA COM FUMAR”	9
3.1. A importância da atividade física durante a cessação do tabagismo	12
3.2. O Dia Nacional de Combate ao Fumo e Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável	14
4. AÇÕES DO INCA PARA O DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO 2026	15
4.1. A campanha no Brasil	15
4.1.1. Estratégias da campanha	16
4.2. Evento(s) de comemoração à data	17
4.2.1 Informações gerais do evento	17
4.3. Ações nos estados	17
5. RESUMO	19
5.1. Qual o tema do Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026?.....	19
5.2. Qual o objetivo da campanha?	19
5.3. Qual a mensagem-chave da campanha?	19
5.4. Qual o público-alvo da campanha?	19
5.5. Dados do Brasil	20
6. REFERÊNCIAS	21

1. O DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO: O QUE É

Criado em 1986 pela [Lei Federal nº 7.488](#), o **Dia Nacional de Combate ao Fumo** — comemorado em 29 de agosto — tem como objetivo reforçar as ações nacionais de sensibilização e mobilização da população para os danos à saúde, sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabagismo. Esta foi a primeira lei federal a regulamentar o tema no Brasil, inaugurando a normatização voltada para o controle do tabagismo como um problema de saúde coletiva. De acordo com a Lei, *“O Poder Executivo, através do Ministério da Saúde, promoverá, na semana que anteceder aquela data, uma campanha de âmbito nacional, visando a alertar a população para os malefícios advindos com o uso do fumo”*. Desde então, o Ministério da Saúde — por meio do INCA — tem promovido ações de conscientização em alusão à data em conjunto com estados e municípios.

A [Portaria GM/MS Nº 502, de 1º de junho de 2023](#) instituiu o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), estabelecendo as diretrizes, os eixos estruturantes, os objetivos e as atribuições do Ministério da Saúde, das Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde e do Distrito Federal no âmbito do referido Programa. O PNCT tem como diretrizes: o cuidado integral ao usuário de produtos de tabaco e dependente de nicotina por meio de ações articuladas entre os três entes; a organização de ações com base nas melhores evidências científicas disponíveis, de acordo com as medidas da Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco, suas diretrizes e protocolos; a atuação intrasetorial, intersetorial e interinstitucional; e a garantia do acesso e do acolhimento em todos os níveis de atenção à saúde do SUS. Como eixos estruturantes do PNCT, estão contemplados: a Gestão; o Cuidado Integral, incluindo ações de prevenção e promoção da saúde; a Educação em Saúde; e a Vigilância em Saúde.

Anualmente, no **Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto)**, o INCA promove e articula a comemoração nacional sobre o tema escolhido com as secretarias estaduais e municipais de saúde e de educação dos 26 estados e do Distrito Federal e com outros setores do Ministério da Saúde e do Governo Federal.

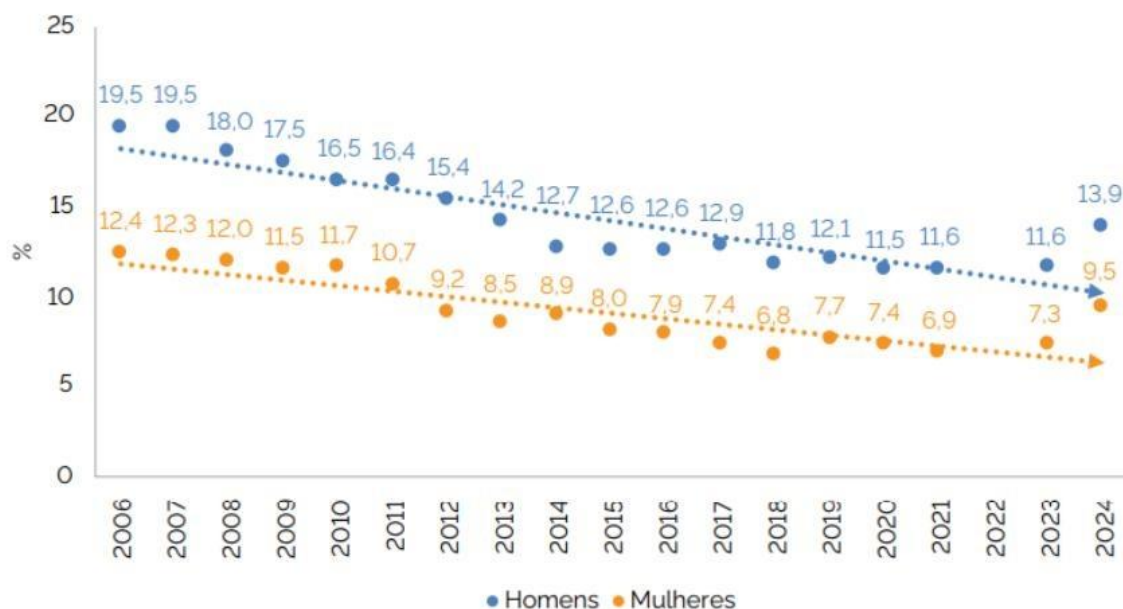
1.1. A importância do Dia Nacional de Combate ao Fumo

O tabagismo é classificado como uma doença crônica decorrente da dependência da nicotina presente nos produtos derivados do tabaco. Tanto no mercado nacional quanto no internacional, há uma ampla variedade de produtos que podem ser utilizados por diferentes vias: fumo, inalação, aspiração, mastigação ou absorção pela mucosa oral. Todos contêm nicotina — o que gera a dependência — e elevam o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). No Brasil, o tabaco fumado permanece como a principal via de consumo (INCA, 2021).

O consumo de tabaco e seus derivados mata cerca de 8 milhões de indivíduos a cada ano em todo o mundo. Destes, 1,3 milhão perde a vida em decorrência do fumo passivo, sendo que as pessoas expostas a ele correm o risco de morrer de doenças cardíacas, derrames, doenças respiratórias, diabetes tipo 2 e câncer (OMS, 2021).

Quanto ao quadro epidemiológico do tabagismo no país, os resultados da mais recente pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) — conduzida em 2024 com 27.048 entrevistados — apontaram que, no conjunto das 27 cidades pesquisadas, a prevalência de adultos fumantes foi de 11,5%. Verificou-se uma prevalência de 13,9% para homens e de 9,5% para mulheres. A figura a seguir revela os achados do estudo.

Figura 1: Percentual de adultos (≥ 18 anos) fumantes, no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal, por sexo. Vigitel, 2006-2024.



^aDados não disponíveis para 2022.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2006-2024.pdf/view>

Outro estudo importante realizado no Brasil é a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2019). De acordo com a PNS, entre os adultos, a prevalência de usuários atuais de produtos derivados de tabaco — fumado ou não fumado, de uso diário ou ocasional — foi de **12,8% (20,4 milhões de pessoas)**. Segundo a situação do domicílio, a parcela de usuários foi maior na área rural (14,3%) do que na urbana (12,6%). Entre as grandes regiões, a prevalência variou de 10,7% no Norte a 14,7% no Sul (IBGE, 2020).

Figura 2: Usuários de produtos derivados de tabaco no Brasil – Pesquisa Nacional De Saúde, 2019.

USUÁRIOS DE PRODUTOS DERIVADOS DE TABACO NO BRASIL – PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2019			
ANO	BRASIL	HOMENS	MULHERES
PNS 2013	14,9%	19,1%	11,2%
PNS 2019	12,8%	16,2%	9,8%

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020); Pesquisa Nacional de Saúde (2019).

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, PeNSE 2024, mostraram que 18,5% dos alunos de 13 a 17 anos já experimentaram cigarro alguma vez na vida. O percentual de estudantes que relataram experimentação é maior nas escolas públicas (19,8%) do que nas escolas privadas (11,5%) (IBGE, 2026).

O tabagismo constitui fator de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer, além de estar associado a outras doenças crônicas não transmissíveis. Ele também é um fator importante de risco para o desenvolvimento de enfermidades como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose e catarata, entre outras (INCA, 2020).

O tabaco fumado, em qualquer uma de suas formas, principalmente os cigarros, que são o produto mais consumido no país, causa a maior parte de todos os cânceres de pulmão e é um fator de risco significativo para doença pulmonar obstrutiva crônica, pneumonia, acidentes cerebrovasculares e ataques cardíacos. Os produtos de tabaco que não produzem fumaça também estão associados ao desenvolvimento de cânceres de cabeça e pescoço, esôfago e pâncreas, assim como muitas patologias buco dentais (INCA, 2020). No Brasil, 477 pessoas morrem por dia em decorrência de doenças tabaco relacionadas (INSTITUTO DE EFETIVIDADE CLÍNICA E SANITÁRIA, 2024).

2. CONVENÇÃO-QUADRO SOBRE CONTROLE DO USO DO TABACO

A Política Nacional de Controle do Tabaco é orientada ao cumprimento de medidas e diretrizes da Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco (CQCT). Esse tratado internacional de saúde pública, ratificado pelo Congresso Nacional em 2005, tem como objetivo conter a epidemia global do tabagismo (INCA, 2021).

A Convenção traz em seu texto — seja na forma de princípios norteadores ou como medidas a serem implementadas — temas que têm como cerne a proteção à saúde de fumantes e não fumantes. Visando a ilustrar a complexidade dessa Política, podemos citar:

Artigo 3 - Objetivo

O objetivo da presente Convenção e de seus protocolos é **proteger as gerações presentes e futuras** das devastadoras consequências sanitárias, sociais, ambientais e econômicas geradas pelo consumo e pela exposição à fumaça do tabaco, proporcionando uma referência para as medidas de controle do tabaco, a serem implementadas pelas Partes nos níveis nacional, regional e internacional, a fim de reduzir de maneira contínua e substancial a prevalência do consumo e a exposição à fumaça do tabaco.

Artigo 8 - Proteção contra a exposição à fumaça do tabaco

1. As Partes reconhecem que a ciência demonstrou de maneira inequívoca que a exposição à fumaça do tabaco causa morte, doença e incapacidade.
2. Cada Parte adotará e aplicará, em áreas de sua jurisdição nacional existente, e conforme determine a legislação nacional, medidas legislativas, executivas, administrativas e/ou outras medidas eficazes de proteção contra a exposição à fumaça do tabaco em locais fechados de trabalho, meios de transporte público, lugares públicos fechados e, se for o caso, outros lugares públicos, e promoverá ativamente a adoção e aplicação dessas medidas em outros níveis jurisdicionais.

Artigo 12 - Educação, comunicação, treinamento e conscientização do público

Cada Parte promoverá e fortalecerá a conscientização do público sobre as questões de controle do tabaco, utilizando, de maneira adequada, todos os instrumentos de comunicação disponíveis. Para esse fim, cada Parte promoverá e implementará medidas legislativas, executivas, administrativas e/ou outras medidas efetivas para promover: (a) amplo acesso a programas eficazes e integrais de educação e conscientização do público sobre os riscos que acarretam à saúde, o consumo e a exposição à fumaça do tabaco, incluídas suas propriedades aditivas; (b) conscientização do público em relação aos riscos

que acarretam para a saúde o consumo e a exposição à fumaça do tabaco, assim como os benefícios que advém do abandono daquele consumo;

Artigo 14 - Medidas de redução de demanda relativas à dependência e ao abandono do tabaco

Cada Parte elaborará e divulgará diretrizes apropriadas, completas e integradas, fundamentadas em provas científicas e nas melhores práticas, tendo em conta as circunstâncias e prioridades nacionais, e adotará medidas eficazes para promover o abandono do consumo do tabaco, bem como o tratamento adequado à dependência do tabaco.

Para esse fim, cada Parte procurará:

- (a) criar e aplicar programas eficazes de promoção do abandono do consumo do tabaco em locais tais como as instituições de ensino, as unidades de saúde, locais de trabalho e ambientes esportivos;
 - (b) incluir o diagnóstico e o tratamento da dependência do tabaco, e serviços de aconselhamento para o abandono do tabaco em programas, planos e estratégias nacionais de saúde e educação, com a participação, conforme apropriado, de profissionais da área da saúde, agentes comunitários e assistentes sociais;
 - (c) estabelecer, nos centros de saúde e de reabilitação, programas de diagnóstico, aconselhamento, prevenção e tratamento da dependência do tabaco; e
 - (d) colaborar com outras Partes para facilitar a acessibilidade e exequibilidade dos tratamentos de dependência do tabaco, incluídos produtos farmacêuticos, em conformidade com o artigo 22. Esses produtos e seus componentes podem incluir medicamentos, produtos usados para administrar medicamentos ou para diagnósticos, quando apropriado.
-

3. O TEMA DA CAMPANHA DO DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO 2026:

“ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: TREINAR NÃO COMBINA COM FUMAR”

A campanha do Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026 tem o seguinte tema: ***“Atividade física e saúde: treinar não combina com fumar”***. O tema escolhido busca destacar a incompatibilidade entre a atividade física e o uso de produtos de tabaco e nicotina, reforçando a relevância da prevenção do tabagismo para a promoção da saúde. A atividade física melhora a capacidade cardiorrespiratória, o desempenho, a recuperação e a qualidade de vida, ao passo que o tabagismo compromete essas funções e aumentando o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

O tema ***“Atividade física e saúde: treinar não combina com fumar”*** é especialmente relevante porque aproxima a prevenção do tabagismo do universo de adolescentes e jovens, utilizando uma linguagem positiva e focada na promoção da saúde. Em vez de se limitar aos danos do tabaco, a campanha destaca os benefícios de hábitos saudáveis e reforça que o bem-estar, a qualidade de vida e até mesmo o desempenho esportivo, quando pertinente, são incompatíveis com o uso de nicotina.

Adicionalmente, a abordagem ganha força diante do aumento da experimentação de dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs) e de outros derivados do tabaco por esse público. Ainda existe a falsa percepção de que os cigarros eletrônicos causam menos danos ou não interferem no condicionamento físico. No entanto, a nicotina compromete o sistema cardiovascular, eleva a frequência cardíaca e a pressão arterial, reduz a capacidade de recuperação após os exercícios e gera dependência. Somado a isso, a fumaça e os aerossóis inalados prejudicam a função pulmonar, diminuindo drasticamente a resistência.

O tabagismo são problemas de saúde pública mundial que contribuem diretamente para o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Por outro lado, a prática de atividade física — especialmente de ~~exercícios~~ aeróbicas como caminhada, corrida, ciclismo e

natação — é uma importante aliada tanto para quem deseja parar de fumar quanto para quem busca uma vida mais saudável (ARAÚJO, 2018).

Embora a atividade física seja amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz de prevenção a problemas de saúde, os seus benefícios são significativamente comprometidos pelo uso de tabaco e nicotina. O tabagismo interfere no desempenho físico por meio de diversos mecanismos:

- **vasoconstrição** — a nicotina contrai os vasos sanguíneos, diminuindo o fluxo de sangue para os músculos e órgãos;
- **privação de oxigênio** — o monóxido de carbono da fumaça reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio, privando os músculos desse elemento essencial durante o esforço;
- **prejuízo pulmonar** — a fumaça inflama as vias aéreas e reduz a função pulmonar, dificultando a respiração; e
- **sobrecarga energética** — o esforço físico torna-se maior para realizar atividades que exigiriam menos energia de uma pessoa não fumante.

Como consequência, fumantes costumam apresentar menor resistência física, fadiga precoce, recuperação mais lenta após os treinos e maior risco de lesões ou complicações cardiovasculares durante atividades intensas. Fica evidente, portanto, que a atividade física ~~os~~ ~~exercícios~~ e o tabagismo produzem efeitos totalmente opostos no organismo. Enquanto a atividade física fortalece os sistemas cardiovascular, respiratório e muscular, o uso de derivados do tabaco compromete essas funções, reduz o desempenho físico e eleva o risco de doenças crônicas.

Pode-se afirmar, então, que a atividade física desempenha um papel fundamental tanto na prevenção do tabagismo quanto no apoio à sua cessação, consolidando-se como uma estratégia complementar relevante nas políticas de promoção da saúde. Afinal, os exercícios são amplamente reconhecidos como fatores de proteção e controle para diversas doenças, em especial as crônicas não transmissíveis.

Portanto, associar esse tema ao controle do tabagismo potencializa o alcance de três objetivos estratégicos do Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT):

- **Prevenir a iniciação**
 - A atividade física atua como proteção, ajudando a manter crianças e jovens afastados de produtos que causam danos à saúde.
- **Promover a cessação do tabagismo**
 - A atividade física reduz a ansiedade e os sintomas de abstinência, auxiliando ativamente quem está no processo de parar de fumar.
- **Proteger ambientes livres da fumaça do tabaco**
 - Fortalece a disseminação da Lei nº 12.546/11, que proíbe o fumo em recintos coletivos — com destaque para locais de práticas esportivas, como estádios e ginásios —, reiterando que o tabagismo é uma doença coletiva.

A atividade física tem papel de destaque na prevenção da iniciação ao tabagismo. A participação em atividades físicas e esportes atua diretamente para:

- fortalecer comportamentos saudáveis desde cedo;
- melhorar a autoestima e a saúde mental;
- favorecer a sociabilidade e a convivência positiva;
- reduzir a exposição a comportamentos de risco;
- incentivar o autocuidado e o respeito pelo próprio corpo.

Além de prevenir o início do tabagismo, a atividade física é uma forte aliada no controle da fissura pelo cigarro, um dos sintomas mais comuns da abstinência de nicotina. Exercícios podem ajudar a distrair e a manter a pessoa focada até que o desejo passe. Mesmo curtos períodos de

atividades aeróbicas (como caminhada, corrida, dança, ciclismo ou natação) e esportes coletivos (como futebol, basquete e vôlei) reduzem significativamente a vontade de fumar. Em geral, os sintomas de abstinência e o desejo por cigarros diminuem durante a realização da atividade física e até 50 minutos após o término (Carvalho, 2022).

Não obstante, cabe lembrar que a indústria do tabaco, ao longo de sua história, associou a atividade física, em especial por meio do esporte, ao uso de produtos de tabaco, principalmente de cigarro, de forma enganosa e sedutora principalmente para os jovens, por meio de estratégias de marketing. Este fato corrobora a importância de evidenciarmos que treinar não combina com o uso de produtos derivados de tabaco ou com outros tipos de nicotina.

3.1. A importância da atividade física durante a cessação do tabagismo

A atividade física promove a liberação de endorfinas e outras substâncias relacionadas à sensação de prazer e ao bem-estar. **Isso ajuda a reduzir sintomas comuns da abstinência da nicotina** como:

- ansiedade,
- irritabilidade,
- nervosismo,
- inquietação, e
- mau humor.

Além disso, durante uma caminhada ou corrida a pessoa permanece ocupada e distante do cigarro, o que diminui a intensidade da fissura (vontade intensa de fumar). A atividade física também aumenta a autoestima, melhora o humor e fortalece a confiança necessária para enfrentar o desafio de abandonar o tabagismo.

Assim, iniciar uma rotina de atividades físicas ~~ou exercícios~~ antes e durante a cessação do tabagismo torna o processo de cessação mais confortável e aumenta as chances de sucesso. Há evidências de que os exercícios melhoram o condicionamento cardiorrespiratório, favorecem a circulação sanguínea e contribuem para a manutenção da saúde cardiovascular. Pessoas com

melhor capacidade aeróbica tendem a apresentar melhores indicadores de saúde e maior longevidade (ARAÚJO, 2018).

A atividade física também auxilia na recuperação do organismo após a interrupção do tabagismo, aumentando a oxigenação do corpo e contribuindo para a eliminação mais rápida do monóxido de carbono proveniente da fumaça do cigarro.

Outro benefício importante é o controle do ganho de peso, que frequentemente ocorre após parar de fumar, uma vez que os exercícios aumentam o gasto calórico e favorecem a manutenção de um peso saudável.

É importante ressaltar ainda que pessoas fisicamente ativas apresentam menor propensão a sintomas de depressão e ansiedade. A ~~prática de~~ atividade física melhora o humor, promove sensação de felicidade, reduz o estresse e aumenta a disposição para as atividades do dia a dia. Esses efeitos são especialmente importantes para ex-fumantes, pois os exercícios funcionam como um caminho saudável para restabelecer o equilíbrio emocional sem depender de produtos de tabaco ou com outros tipos de nicotina.

A atividade física deve ser vista como uma ferramenta integrante de um comportamento saudável. Exercitar-se melhora a saúde do coração e dos pulmões, fortalece o bem-estar emocional, reduz o risco de diversas doenças e ajuda a manter a abstinência de produtos derivados de tabaco ou com outros tipos de nicotina. Assim, a atividade física proporciona mais saúde, qualidade de vida, autonomia e bem-estar a longo prazo.

3.2. O Dia Nacional de Combate ao Fumo e Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável

Outro importante compromisso do Brasil é implementar a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, plano de ação voltado às pessoas, ao planeta e à prosperidade. No país, a agenda contempla 18 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e



169 metas que abrangem o desenvolvimento econômico; a erradicação da pobreza, da miséria e da fome; a inclusão social; a sustentabilidade ambiental e a boa governança. O ODS 18 é dedicado à Igualdade Étnico-Racial, com o objetivo central de eliminar o racismo, promover a equidade e garantir direitos, proteção e representatividade para afrodescendentes e povos indígenas (Observatório ODS 18, 2026).

O controle do tabaco foi incorporado à Agenda 2030 devido à elevada carga econômica, ambiental, social e às iniquidades em saúde que o tabagismo impõe às nações. A implementação da Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco constitui-se em uma importante estratégia para alcançar os objetivos globais de saúde e a redução das mortes ocasionadas por doenças crônicas não transmissíveis (INCA, 2019).

Com isso, pode-se afirmar que o tema do Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026, ***“Esporte e saúde: treinar não combina com fumar”***, está em consonância com o Objetivo 3 — Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

4. AÇÕES DO INCA PARA O DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO 2026

4.1. A campanha no Brasil

A partir do tema proposto, ***“Atividade física e saúde: treinar não combina com fumar”***, sugere-se uma campanha que contemple o indivíduo enquanto um sujeito biopsicossocial. Dessa forma, as ações de comunicação devem incentivar não apenas a prática regular de atividade física e exercícios, mas também a adoção de outros comportamentos saudáveis e a prevenção do uso de produtos derivados do tabaco e da nicotina.

É importante que as peças da campanha enfatizem que o esporte não se restringe ao alto rendimento. Caminhadas, corridas, dança, ciclismo, esportes coletivos, atividades recreativas e práticas de lazer são igualmente importantes para a promoção da saúde, contribuindo para a prevenção de doenças, a melhoria da saúde mental, o fortalecimento dos vínculos sociais e a qualidade de vida.

Outro aspecto relevante é evidenciar que a atividade física pode ser uma importante aliada na cessação do tabagismo. Além de reduzir a fissura e aliviar sintomas de abstinência, a prática regular de exercícios fortalece a autoestima, melhora o humor, reduz o estresse e favorece a construção de novos hábitos, aumentando as chances de manutenção da abstinência.

A campanha deve contribuir para fortalecer uma cultura de saúde, prevenção e qualidade de vida, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens, para a prevenção da iniciação ao tabagismo e de outros comportamentos saudáveis.

Propõe-se que a campanha seja produzida pela área de Publicidade da Assessoria de Comunicação do Ministério da Saúde (Ascom/MS).

4.1.1. Estratégias da campanha

- I. Sensibilizar crianças, adolescentes e jovens sobre os impactos do tabagismo no desempenho esportivo, na saúde e na qualidade de vida, valorizando o esporte como fator de proteção contra a iniciação ao uso de produtos de tabaco e nicotina.
- II. Promover ações integradas e articuladas com outros setores voltadas à promoção da saúde, sobretudo com àqueles voltados ao estímulo da prática de atividade física, alimentação adequada e saudável, prevenção do uso do álcool e de outros produtos nocivos, a importância do sono e de se evitar as telas.
- III. Divulgar informações baseadas em evidências científicas sobre os benefícios da atividade física para a redução da fissura, o controle dos sintomas de abstinência e o sucesso no processo de cessação do tabagismo.
- IV. Combater a desinformação e desconstruir as falácias da indústria do tabaco que associam o uso de produtos de tabaco ou com nicotina ao bom desempenho físico, ao sucesso e a uma vida saudável.
- V. Valorizar exemplos positivos de atletas, profissionais de saúde e praticantes de atividades físicas que adotam comportamentos saudáveis e contribuem para a promoção de uma vida livre do tabaco e de outros tipos de nicotina.
- VI. Incentivar a população a buscar apoio nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) para cessar o tabagismo, destacando que a combinação entre acompanhamento profissional, tratamento adequado e prática regular de atividade física aumenta as chances de sucesso na interrupção do consumo de tabaco.
- VII. Estimular a atuação das equipes de saúde com foco na promoção do cuidado integral
- VIII. Fortalecer ações intersetoriais envolvendo saúde, educação, esporte, assistência social e organizações da sociedade civil, ampliando o alcance das mensagens de prevenção.
- IX. Incentivar ambientes esportivos e de lazer 100% livres da fumaça do tabaco e dos aerossóis produzidos por dispositivos eletrônicos para fumar, promovendo espaços mais saudáveis e seguros para atletas, trabalhadores e espectadores.

- X. Utilizar estratégias de comunicação acessíveis, inclusivas (brancos, pardos, negros, indígenas, deficientes e outros) e adequadas às diferentes faixas etárias e contextos socioculturais, ampliando o alcance e a efetividade das ações da campanha.

4.2. Evento(s) de comemoração à data

Com o objetivo de ampliar a visibilidade do tema, propõe-se a organização de evento on-line no dia 26 de agosto (quarta-feira). A programação, ainda em fase de elaboração, deverá conter apresentações sobre o tema da campanha e um debate com especialista do INCA e atleta(s) a ser(em) convidado(s)

4.2.1 Informações gerais do evento

- **Data:** 26 de agosto de 2026 (quinta-feira)
- **Horário:** 10h
- **Local:** TV INCA (www.youtube.com/@tvinca).

4.3. Ações nos estados

Os estados, municípios e o Distrito Federal deverão **observar as restrições do defeso eleitoral e promover as ações educativas seguindo o disposto na legislação.**

Todos os anos, em 29 de agosto, o Dia Nacional de Combate ao Fumo (DNCF) alerta comunidades, indivíduos e gestores estaduais e municipais a se manifestar coletivamente e realizar ações de controle do tabagismo.

O INCA, como articulador do Programa Nacional de Controle do Tabagismo, orienta as coordenações de controle do tabagismo das secretarias estaduais e municipais de Saúde e do Distrito Federal para que promovam ações de divulgação do tema de 2026 e das peças da

campanha. Entre as sugestões de atividades que possibilitam que a população conheça e se informe sobre o assunto, estão:

- atuação intersetorial – a área da saúde com a educação, esporte, cultura e lazer podem promover ações de promoção da saúde e prevenção do tabagismo em conjunto;
- apresentação de atividades esportivas, culturais, tais como shows de música, dança e espetáculos em geral, abordando o tema, para os pais ou responsáveis e para a comunidade;
- realização de rodas de conversas com os usuários nos serviços de saúde abordando o tema tabagismo, orientando sobre a importância de não fumar e não se expor ao tabagismo passivo;
- Confecção de cartazes de prevenção ao tabagismo sobre o tema do Dia Nacional de Combate ao Fumo para fixar nos murais das unidades de saúde, escolas, ginásios, quadras esportivas e outras instituições presentes na comunidade;
- realização de concursos culturais de cordel, poesia, paródias e desenhos relacionados à temática da data do DNCF nas escolas, com apresentações dos trabalhos para a comunidade local;
- inserção de materiais, vídeos, podcasts e outros conteúdos de promoção da saúde, prevenção, cessação e cuidado integral do tabagismo nas atividades escolares;
- realização de aulas, oficinas, palestras, rodas de conversa e brincadeiras ou outras atividades pedagógicas nas escolas para a promoção à saúde e prevenção acerca do tema do tabagismo;
- mobilização de organizações governamentais e não governamentais para o tema cuidado integral no controle do tabagismo, destacando a importância da atividade física;
- organização de eventos virtuais, como webinários técnicos e lives, ou eventos presenciais para a capacitação de profissionais de áreas interessadas na problemática em questão;
- articulação com a assessoria de imprensa do estado, do município e do Distrito Federal, entrevistas em rádios e canais de TV com especialistas;
- realização de atividades com a presença de formadores de opinião, como artistas locais, influenciadores, cantores, atores, atletas e demais personalidades (sem conflito de interesse) que possam contribuir para colocar o tema em evidência, destacando que o acesso à saúde é um direito humano.

5. RESUMO

5.1. Qual o tema do Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026?

“Atividade física e saúde: treinar não combina com fumar”.

5.2. Qual o objetivo da campanha?

- **Incentivar** a prática regular de atividades físicas e exercícios, a prevenção do uso de derivados do tabaco e da nicotina, bem como a adoção de outros hábitos saudáveis.
- **Evidenciar** que a atividade física é uma importante aliada na cessação do tabagismo. Além de reduzir a fissura e aliviar os sintomas de abstinência, o exercício fortalece a autoestima, melhora o humor, reduz o estresse e favorece a rotina saudável, aumentando as chances de sucesso a longo prazo.
- **Contribuir** para o fortalecimento de uma cultura de saúde, prevenção e qualidade de vida — especialmente entre crianças, adolescentes e jovens —, focando na prevenção da iniciação ao tabagismo e no estímulo a comportamentos saudáveis.

5.3. Qual a mensagem-chave da campanha?

- **A prática regular de atividade física e o tabagismo produzem efeitos totalmente opostos no organismo.** Enquanto a atividade física fortalece os sistemas cardiovascular, respiratório e muscular, o uso de derivados do tabaco compromete essas funções, reduz o desempenho físico e eleva o risco de doenças crônicas.
- **A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental tanto na prevenção do tabagismo quanto no apoio à sua cessação,** consolidando-se como uma estratégia complementar relevante nas políticas de promoção da saúde. Afinal, os exercícios são amplamente reconhecidos como fatores de proteção e controle para diversas doenças, em especial as crônicas não transmissíveis.

5.4. Qual o público-alvo da campanha?

- Primário: população em geral.
- Secundário: profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas.

5.5. Dados do Brasil

PREVALÊNCIA

- **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel, 2024):** a prevalência de adultos fumantes **no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal**, foi de 11,5%, sendo maior no sexo masculino (13,9%) do que no feminino (9,5%).
- **Pesquisa Nacional de Saúde (2019):** entre os adultos, a prevalência de usuários atuais de produtos derivados de tabaco — fumado ou não fumado, de uso diário ou ocasional — foi de 12,8% (20,4 milhões de pessoas).

EXPERIMENTAÇÃO

- **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2019):** 21% dos alunos matriculados no 9º ano já experimentaram cigarro alguma vez na vida. O percentual de estudantes que experimentaram é maior nas escolas públicas (24,4%) que nas escolas particulares (12,2%).

6. REFERÊNCIAS

Araújo, J. A. **O Tabaco, exercícios aeróbicos, corridas e o Coração.** Disponível em: <https://sbpt.org.br/portal/publico-geral/doencas/tabagismo-o-tabaco-exercicios-aerobicos-corridas-e-o-coracao/> Acesso em: 09 jul. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/pnpic> Acesso em: 29 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html

CARVALHO, Fabio F. B. **A atividade física na cessação do tabagismo.** 2022. Material didático. Manuscrito não publicado.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019:** percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, p.113, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2024.** Rio de Janeiro: IBGE, 2026. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/bibliotecacatalogo?view=detalhes&id=2102266> Acesso em: 03 jun. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Indicadores Brasileiros para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.** Brasília: DF, 2022. Disponível em: <https://odsbrasil.gov.br/>. Acesso em: 3 jul. 2025.

INSTITUTO DE EFETIVIDADE CLÍNICA E SANITÁRIA. **Carga da doença e econômica atribuível ao tabagismo no Brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos.** Pinto M., Bardach A., Costa M.G.d., Simões e Senna K.M., Barros L.B., Moraes A.C.d., Cairoli F.R., Augustovski F., Alcaraz A., Palacios A., Casarini A., Pichon-Riviere A. Mai. 2024, Buenos

Aires, Argentina. Disponível em: <https://tabaco.iecs.org.ar/documentos-brasil/>. Acesso em: 2 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Convenção-Quadro para Controle do Tabaco**: texto oficial. 2. reimpr. Rio de Janeiro: INCA, 2015. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//convencao-quadro-para-controle-do-tabaco-texto-oficial.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2026.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Doenças relacionadas ao tabagismo**. Rio de Janeiro: INCA, 2023. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/doencas-relacionadas-ao-tabagismo>. Acesso em: 26 jun. 2026.

MEZARROBA, E.; CAMARGO GARCIA, M.; SCORTEGAGNA DA CUNHA, .N.; DA SILVA, N.; RODRIGUES ARAUJO, B.; WANDER BONAMIGO, A. **Integralidade do cuidado**: um relato de experiência. JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care. [S. l.], v. 13, p. e023, 2021. Disponível em: <https://jmphc.com.br/jmphc/article/view/1152>. Acesso em: 17 jun. 2026.

OBSERVATÓRIO ODS 18. **Metas e Indicadores**. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 18 Promoção da Igualdade Étnico-racial. Disponível em: <https://observeods18.com.br/metas-e-indicadores/> Acesso em: 09 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Fact Sheet. **Tobacco**. [Geneva]: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Acesso em: 23 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products**. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032095>. Access in: 23 jul. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2021**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais.