

Parar de fumar reduz risco de câncer de pulmão mesmo após anos de consumo

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 1 de setembro de 2026



O cigarro ainda faz parte da rotina de milhões de pessoas no Brasil – cerca de 11,6% dos adultos se declaram fumantes. Como principal fator de risco para o câncer de pulmão, o tabagismo coloca uma questão importante. Interromper esse hábito, mesmo depois de muitos anos, faz diferença?

A resposta, segundo especialistas, é sim. A redução do risco não é imediata, mas acontece de forma progressiva ao longo do tempo. “O risco de câncer de pulmão cai pela metade após cerca de sete anos sem fumar e continua diminuindo com o passar dos anos”, explica a pneumologista Kamila Tolomei, do Hospital Alvorada Moema.

Ela ressalta, no entanto, que ex-fumantes ainda mantêm um risco maior quando comparados a quem nunca fumou, especialmente aqueles com histórico prolongado de tabagismo. Por isso, o acompanhamento médico continua sendo indicado mesmo após a interrupção.

Recuperação do pulmão

O organismo também reage de forma rápida à interrupção do cigarro. De acordo com o pneumologista Fabrício Sanches, do Hospital Santa Lúcia, o sistema respiratório tem capacidade de

recuperação em diferentes níveis.

“Poucas semanas após parar, os cílios pulmonares voltam a funcionar, ajudando a eliminar impurezas e reduzindo tosse e infecções respiratórias”, afirma. A inflamação crônica dos brônquios também diminui ao longo do tempo.

Nem todos os danos, porém, são reversíveis. Alterações estruturais, como a destruição dos alvéolos no enfisema pulmonar, não se regeneram completamente. Nesses casos, o principal benefício é interromper a progressão da doença.

Como o risco muda ao longo dos anos

Segundo o pneumologista William Schwartz, coordenador do Hospital Santa Lúcia, estudos mostram que, entre 10 e 15 anos após parar de fumar, o risco chega a cerca de metade do observado em quem continua fumando.

“Nos primeiros anos, o risco ainda permanece elevado, em parte porque muitos pacientes param quando o dano já está instalado. Depois, há uma redução progressiva ao longo do tempo”, diz.

Mesmo após décadas sem fumar, ainda pode existir uma pequena diferença em relação a quem nunca teve contato com o cigarro. Ainda assim, os ganhos são significativos.

Os efeitos da interrupção do tabagismo vão além do risco de câncer de pulmão. Em poucos dias, já há melhora na circulação e nos níveis de oxigênio no sangue. Em semanas, a capacidade física aumenta e a falta de ar diminui.

No longo prazo, a redução do risco se estende a outras doenças. “Há queda importante no risco de infarto, AVC e de outros tipos de câncer, como os de boca, esôfago e bexiga”, aponta Sanches.

Parar em qualquer fase da vida

Embora os benefícios sejam maiores quanto mais cedo ocorre a interrupção, abandonar o cigarro traz vantagens em qualquer idade. “Quem para até os 40 anos reduz cerca de 90% o risco de morrer por doenças relacionadas ao tabaco”, afirma Schwartz.

Mesmo em idades mais avançadas ou após o desenvolvimento de doenças associadas ao tabagismo, a decisão ainda impacta a saúde e a expectativa de vida.

Além disso, a mudança também tem efeito coletivo. “Ao parar de fumar, a pessoa reduz os danos para quem está ao redor e pode influenciar outras pessoas a fazer o mesmo”, completa o especialista.

Fonte: portal debate e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 01/09/2026/07:22:51

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:5511984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:5511984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Como uma VPN protege os seus dados numa rede Wi-Fi pública?](#)