



COMBATE AO TABAGISMO

TABAGISMO

Após décadas, atualmente se vê avanços na conscientização mundial de que o tabagismo representa um risco à saúde, isto se deve ao resultado de políticas de controle do tabaco e campanhas de informação bem elaboradas.

No Brasil, o tabagismo é considerado problema de saúde pública e seu controle é realizado desde 1989, quando o Ministério da Saúde (MS) com o apoio do Instituto Nacional de Câncer (Inca), iniciou o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT)¹⁻².

Entre os anos 2009 e 2019 dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL)² apontam redução do tabagismo tanto em domicílio quanto em ambiente de trabalho. Os percentuais totais da redução passou de 11,9% para 6,6% entre homens e de 13,4% para 7,0% entre mulheres. No entanto, a batalha para garantir um entendimento amplo dos riscos do tabagismo para a saúde está longe de ser vencida. A população mundial está mais ciente de que o câncer de pulmão é um dos maiores riscos do tabagismo. Os fumantes têm 11 vezes mais chances de desenvolver câncer de pulmão e não há um número mínimo seguro de cigarros por dia.³

EXISTEM VÁRIOS EFEITOS SISTÊMICOS DELETÉRIOS DO TABAGISMO AO ORGANISMO, ESTES SÃO APENAS ALGUNS:

4-3-5

- 1- Estima-se que 40% a 50% dos fumantes ao longo da vida desenvolverão DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica), sendo a doença pulmonar mais conhecida o enfisema;
- 2- Há evidências que mulheres grávidas com asma que fumam têm agravamento do quadro asmático, o que representa riscos para mãe e bebê;
- 3- Crianças expostas à fumaça do cigarro (fumantes passivos) têm o dobro da probabilidade de ter várias internações hospitalares, por provável comprometimento do trato respiratório e da imunidade;
- 4- Fumantes têm mais chances de desenvolver tuberculose.
- 5- Fumantes têm o dobro da probabilidade de desenvolver patologias cardíacas e o um risco maior de AVC (Acidente Vascular Cerebral).



A OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE) NA CONVENÇÃO- QUADRO DE CONTROLE AO TABACO⁶ LISTOU ALGUNS BENEFÍCIOS SOBRE CESSAÇÃO DO TABAGISMO:

Em 20 minutos: a frequência cardíaca e a pressão arterial diminuem para padrões mais saudáveis;

Em 12 horas: as taxas de monóxido de carbono reduzem para um nível de normalidade;

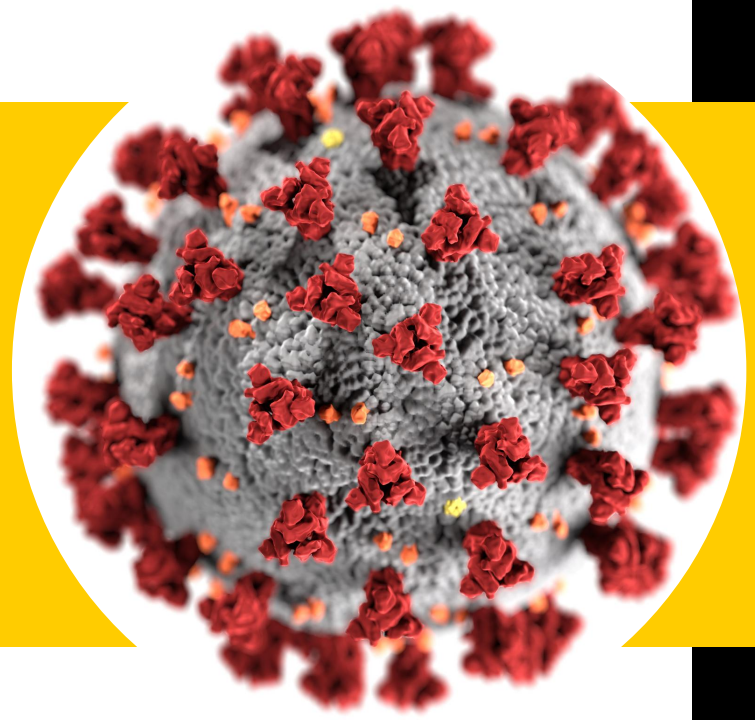
Em 02 semanas: a circulação sanguínea e função pulmonar melhoram;

Em 01 ano: o risco de desenvolver patologias cardíacas reduz pela metade em relação ao grupo de fumantes ativos.

Em 10 anos: o risco de desenvolver câncer de pulmão reduz pela metade em relação ao grupo de fumantes ativos. E há também redução na probabilidade de câncer de boca, garganta, esôfago, útero e pâncreas;

Em 15 anos: o risco de desenvolver patologias cardíacas é igual ao de um não fumante.

TABAGISMO E COVID-19



A epidemia de COVID-19 apresenta uma oportunidade ímpar de saúde pública para a cessação do tabagismo. **Pois, fumantes têm maior risco de desenvolver COVID-19 e também maior risco de sofrer complicações graves de COVID-19.** Isso se explica pelo fato que grande parte dos fumantes já apresenta sua capacidade pulmonar reduzida, pois são portadores de DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica).¹⁻³⁻⁵⁷

Embora os dados ainda estejam sendo compilados sobre os benefícios da cessação do tabagismo durante a epidemia de COVID-19, **já há evidências científicas que apontam que a cessação do tabagismo por 4 semanas ou mais reduz o risco de desenvolver COVID-19, bem como o risco de desenvolver complicações do COVID-19.**⁷

Além disso, **os fumantes costumam ter mais movimentos da mão até a face (em comparação com os não fumantes), tornando a transmissão viral mais provável.**⁷

Tais evidências da suscetibilidade dos tabagistas ao COVID -19 devem encorajar os fumantes e servir de orientação aos profissionais de saúde a orientar pacientes a pararem de fumar o quanto antes. Fumantes podem alcançar êxito, com mais facilidade, em abandonar o tabagismo quando acompanhados por equipe multiprofissional especializada de apoio, controle e cessão ao tabagismo.

REFERÊNCIAS

- 1 Instituto Nacional de Câncer (INCA). Política Nacional de controle do tabaco: relatório de gestão e progresso 2011-2012. Rio de Janeiro: INCA; 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_controle_tabaco_relatorio_gestao.pdf. Acesso em: 18 de agosto de 2020.
- 2 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel): estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 07 de agosto de 2020.
- 3 Jayes L.; Haslam PL.; Gratziou CG.; et al. SmokeHaz: revisões sistemáticas e meta-análises dos efeitos do tabagismo na saúde respiratória . 2016; 150 (1): 164- 179. doi: 10.1016 / j.chest.2016.03.060. Acesso em: 18 de agosto de 2020.
- 4 Boffetta P.; Clark S.; Shen M.; Gislefoss R.; Peto R.; Andersen A. Nível de cotinina sérica como preditor de risco de câncer de pulmão. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2006; 15 : 1184-1188.doi: 10.1158 / 1055-9965.EPI-06-0032. Acesso em: 07 de agosto de 2020.
- 5 Knobel E. Pneumologia e Fisioterapia Respiratória. Editora Atheneu, 2004.
- 6 OMS (Organização Mundial de Saúde). Convenção- Quadro de Controle ao Tabaco. Disponível em : <https://www.who.int/fctc/en/>. Acesso em: 07 de agosto de 2020.
- 7 Vardavas Cl.; Nikitara K. COVID-19 e o tabagismo: uma revisão sistemática das evidências . TobInducDis. 2020; 18 (3): 20. doi: 10.18332 / tid / 119324. Acesso em: 07 de agosto de 2020.

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br