

Universidade Federal do Amazonas
Instituto de Saúde e Biotecnologia -ISB/UFAM

TABAGISMO: UM VÍCIO QUE MATA MAIS QUE A COVID-19

Tobacco consumption: a vice that kills more than COVID-19

Coari/AM
2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
Instituto de Saúde e Biotecnologia - ISB/UFAM

Tabagismo: um vício que mata mais que a
COVID-19

Docentes Organizadores

Maria Helena Ribeiro de Checchi
Luiz Paulo Souza e Souza

Discentes Responsáveis

Caio César Veras Pereira
Larissa Rachel Príncipe Azevedo
Miguel Reis Caldeira
Rômulo de Souza Moreira
Vitor Teixeira Oliveira

Coari/AM
2020

Ficha catalográfica

Ficha Catalográfica
Universidade Federal do Amazonas
Biblioteca do Instituto de Saúde e Biotecnologia de Coari
Renato de Sena Mendes – CRB 11/580

T112 Tabagismo: um vício que mata mais que a Covid-19 [recurso eletrônico]/ Docentes organizadores: Maria Helena Ribeiro De Checchi, Luiz Paulo Souza e Souza; Discentes convidados: Caio César Veras Pereira...[et al.]. -- Coari, AM: Instituto de Saúde e Biotecnologia/Universidade Federal do Amazonas, 2020.

Bibliografia: p.27-28
Acesso remoto: <http://riu.ufam.edu.br/>
ISBN 978-65-00-11863-6

1. Fumo - vício - tratamento 2. Saúde pública – prevenção – doenças crônicas. 3. Comunicação em saúde I. De Checchi, Maria Helena Ribeiro. II. Souza, Luiz Paulo Souza e III. Pereira, Caio César Veras IV.. Universidade Federal do Amazonas

CDU 613.84 (035)

Como citar este documento conforme ABNT 6023:2018

DE CHECCHI, Maria Helena Ribeiro; SOUZA, Luiz Paulo e Souza (org.). Tabagismo: um vício que mata mais que a Covid- 19. Discentes convidados: Caio César Veras Pereira... et al. Coari, AM: ISB/UFAM, 2020. Disponível em: <http://riu.ufam.edu.br/>. Acesso em: 07 nov. 2020

“Sobre os vícios: é mais fácil evitá-los do que curá-los”

Rosemeire Bernardo Silva Oliveira, 2020

Objetivo da leitura

Este manual tem como objetivo apresentar os malefícios do uso do tabaco e destacar medidas básicas a serem tomadas para abandonar este vício.

Quem deve ler esta cartilha?

População em geral, especialmente tabagistas que desejam parar de fumar e ainda melhorar sua qualidade de vida.

Importância do tema

Atualmente, a pandemia pela COVID-19 tem preocupado toda a população mundial, principalmente pelo comprometimento respiratório e alta taxa de mortalidade que apresenta. Há outro problema que causa mais danos ao pulmão e mais mortes do que o novo coronavírus.

Estamos falando do tabagismo! O vício do fumo de cigarros é a principal causa de óbitos por causas evitáveis no Brasil.

O que é Tabagismo?

Tabagismo é uma doença crônica estabelecida pelo consumo do tabaco em qualquer uma de suas diversas formas de preparo. As principais são:

- Cigarro – cigarro convencional que é amplamente vendido pela indústria do tabaco.



Imagem: Canva, 2018



Imagem: CAPOGNA, Vito. 2020

- Porronca (cigarro de palha, cigarro de fumo, cigarro de tabaco) é preparado manualmente pelo usuário.

- Charuto – semelhante ao cigarro, é produzido de forma artesanal e comercializado.



Imagem: 123R, 2020F



Imagem: Espaço Xamã Verde, 2018

Rapé – tabaco em pó usado por inalação.

Cachimbo – o tabaco é queimado dentro desse instrumento e simultaneamente tragado.



Imagem: Canva, 2017



Imagem: Canva, 2015

Uso oral de tabaco – o tabaco não é queimado, mas é colocado na cavidade oral e mastigado.

Narguilé – instrumento em que antes de ser tragada, a fumaça de tabaco aromatizado é filtrada e resfriada na água.



Imagem: Imageclub10, 2020.

Por que se inicia o tabagismo?

Aceita-se o tabagismo: o tabagismo se constrói como parte integrante da vida do fumante através de estímulos ambientais, hábitos pessoais, condicionamentos psicossociais e das ações biológicas da nicotina.

Cria-se laços com o tabagismo: a cada novo uso do tabaco, o usuário sente mais dificuldade em abandonar o vício devido aos constantes reforços de associações inconscientes do ato de fumar com sensações de bem-estar ou alívio de ansiedade em situações estressantes.

Depende-se do tabagismo: a medida que o vício progride, o usuário transforma o uso do tabaco em um hábito fortemente ligado com todo o cotidiano, em que cada modificação de humor, seja de alegria, seja de tristeza, reforça o desejo por uma tragada da droga.



Imagem: Canva, 2019

Porque é difícil parar de fumar?

Reconhecer que precisa de ajuda é o primeiro passo para vencer o vício.

A dificuldade de abandonar o vício deve-se principalmente à dependência química à uma substância contida no tabaco: a nicotina.

Essa substância estimula o sistema nervoso a aumentar momentaneamente os níveis de substâncias que levam a:

- Sensação de prazer
- Diminuição do apetite
- Melhora da cognição
- Melhora da memória
- Modulação do humor
- Redução da ansiedade
- Alívio da própria sensação desagradável da ausência da substância



Imagem: Canva, 2019

No entanto, após o uso, os níveis da substância logo retornam ao normal e para um novo aumento será necessária uma dose cada vez maior de nicotina. Ela é uma das mais de 7 mil substâncias tóxicas presentes no cigarro.

(ARAÚJO, 2004)

Como o tabagismo pode fazer mal?

Quais são as doenças mais envolvidas?

O vício de fumar promove a inspiração de diversas substâncias com efeitos altamente tóxicos para o nosso organismo.

O fumo causa a inalação de muitas substâncias tóxicas - 43 delas altamente cancerígenas.

O Ministério da Saúde afirma que os fumantes apresentam um risco 10 vezes maior de desenvolver câncer de pulmão, 5 vezes maior de sofrer infarto e 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral se comparados aos não fumantes.

(BRASIL, 2015)

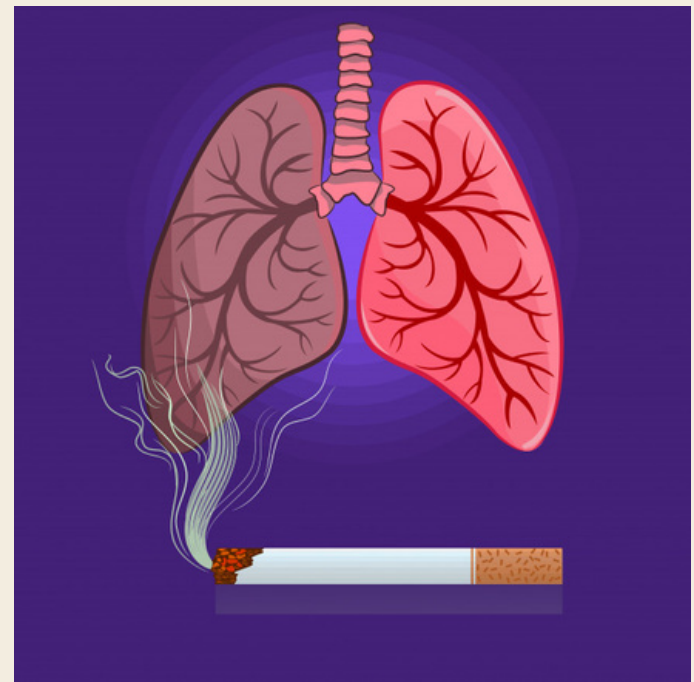


Imagem: Freepik, 2015

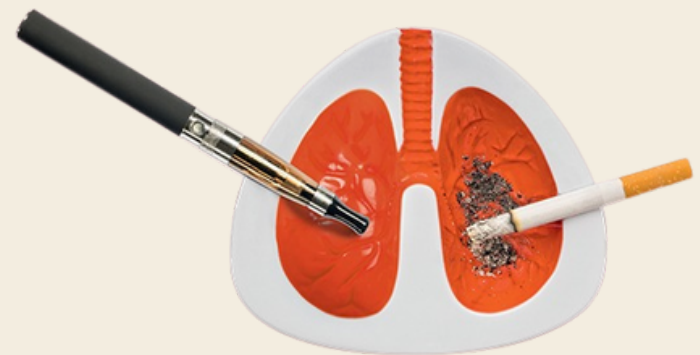


Imagem: ARTUZZI, Tomás. 2019

Doenças que o tabagismo pode causar

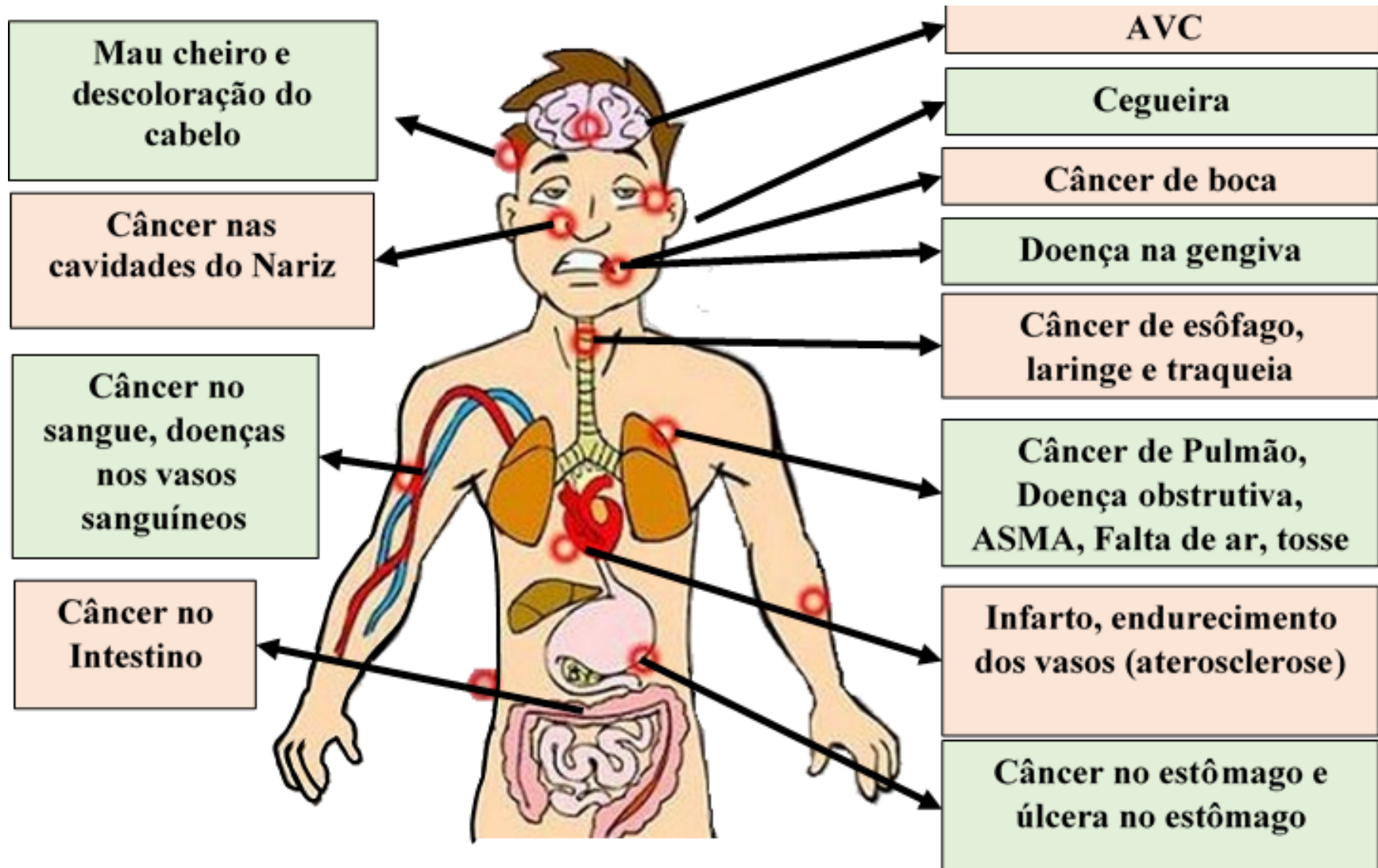


Imagem: Elaborada pelos autores, 2020.

Pessoas que fumam têm mais riscos de morte se pegarem a COVID-19?

Sim, o tabagismo gera várias inflamações no organismo humano, prejudica a imunidade e as defesas naturais. Por isso, os fumantes tendem a ter mais facilidade para desenvolver infecções por fungos, bactérias e vírus, incluindo o da **COVID-19**.

Além disso, pessoas que fumam tendem a levar mais vezes as mãos para a boca ficando mais propensas à contaminação pelo novo Coronavírus

(BRASIL, 2020)

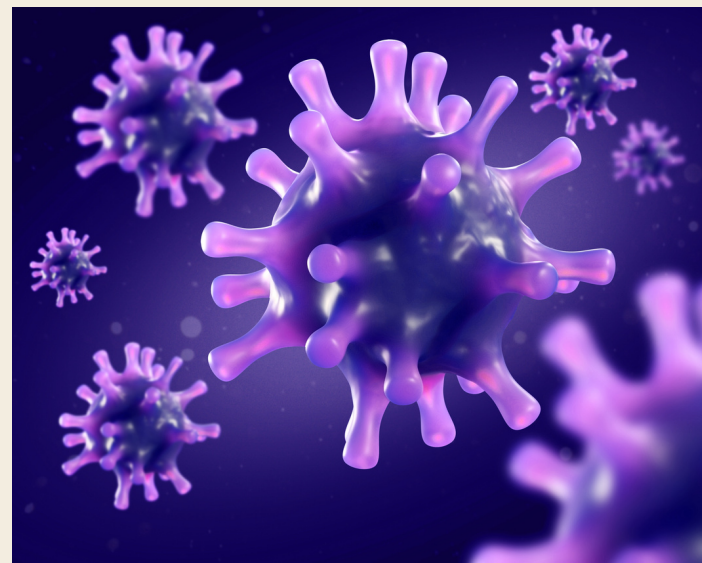


Imagem: Freepik, 2018



Imagem: Getty, 2018

Pessoas que moram com fumantes podem ter mais riscos se pegarem a COVID-19?

Sim, pessoas que moram com fumantes sofrem os malefícios do cigarro e também sofrem os efeitos de diminuição na imunidade. Isso gera mais riscos de infecções respiratórias, como a COVID-19.

Na quarentena, por estarem em isolamento domiciliar, os fumantes tendem a fumar mais perto de seus familiares.

(BRASIL, 2020)



Imagem: Canva, 2020

Dependência



Imagem: Canva, 2020.

A nicotina presente no cigarro causa dependência por atuar no cérebro e nos nervos, em diversas áreas, interferindo na atenção, concentração e disposição. Com o tempo, o organismo precisa da droga para se manter equilibrado, causando que o conhecemos como dependência física

Quanto maior a quantidade de cigarros por dia, mais dependente o usuário fica.

(BRASIL, 2015)

Se você acha que é dependente do cigarro e quer saber o grau de sua dependência, *faça o teste a seguir:*

1. Depois de acordar, quanto tempo demora para você fumar o 1º cigarro?

- [3] Dentro de 5 minutos
- [2] Entre 6-30 minutos
- [1] Entre 31-60 minutos.
- [0] Após 60 minutos

2. Você acha difícil deixar de fumar em locais proibidos?

- [1] Sim
- [0] Não

3. Qual dos cigarros que você fuma durante o dia lhe dá mais satisfação?

- [1] O primeiro da manhã
- [0] Os outros

4. Você fuma quantos cigarros por dia?

- [3] Mais de 31
- [2] De 21 a 30
- [1] De 11 a 20
- [0] Menos de 10

5. Você costuma fumar mais pela manhã?

- [1] Sim
- [0] Não

6. Você fuma mesmo doente ou quando precisa ficar acamado a maior parte do tempo?

- [1] Sim
- [0] Não

Veja como onde está o seu nível de dependência à nicotina:

0 a 2 pontos = muito baixa

3 a 4 pontos = baixa

5 pontos = média

6 a 7 pontos = elevada

8 a 10 pontos = muito elevada

Dependência física

Efeitos da abstinência do tabaco

- Forte desejo de fumar
- Inquietação
- Transpiração súbita e/ou excessiva
- Alterações do sono/insônia
- Sensação de tristeza e depressão
- Ansiedade
- Irritabilidade
- Agressividade
- Dificuldades de concentração
- Dor de cabeça
- Tontura
- Constipação intestinal

(Brasil, 2015)



Imagem: Canva, 2020.

O QUE MELHORA AO PARAR DE FUMAR?

- **Imediato:** maior aceitação na família e sociedade, contribuição com a diminuição do tabagismo passivo.
- **Em menos de meia hora:** coração desacelera e pressão sanguínea reduz.
- **Primeiro dia:** sangue fica livre do excesso de gás tóxico (monóxido de carbono).
- **Do primeiro ao terceiro mês:** respiração torna-se mais eficiente.
- **Até os nove meses:** menos tosse e mais facilidade para respirar.
- **Após um ano:** redução pela metade os riscos de infarto cardíaco.
- **Após 5 a 15 anos:** a chance de sofrer um acidente vascular cerebral é a mesma de um não fumante.
- **Após 10 anos:** risco de câncer de pulmão cai aproximadamente 50%, e diminui também a chance de surgimento de outros cânceres.
- **Após 15 anos:** as chances de doenças na circulação sanguínea do coração que podem levar a um infarto cardíaco *é a mesma de um não fumante.*

(OMS, 2014)

Se eu já estiver doente e parar de fumar agora, quais benefícios terei?

- **Aumento da expectativa de vida**

Quem adoece com 30 anos e logo para de fumar – possui 10 anos a mais em relação aos doentes que não param.

Com 40 anos – 09 anos a mais

Com 50 anos – 06 anos a mais

Com 60 anos – 03 anos a mais

- **Cai pela metade a chance de um novo ataque cardíaco** quando se abandona o tabagismo a partir do primeiro.
- **Redução da probabilidade de:** impotência sexual e infertilidade.

(OMS, 2014)

TABAGISMO ATIVO E PASSIVO

As pessoas que convivem em ambientes fechados com fumantes são chamados de **fumantes passivos** pois inalam as substâncias do cigarro também. Assim, fumar não faz mal somente a saúde da pessoa ativa, mas também para as que convivem com ela.



Bebês têm mais risco de morte súbita. Crianças em geral têm maior risco de infecções de ouvido e doenças como bronquite.



Aumentam os riscos de infecções e problemas respiratórios, como pneumonia.



A gestante que convive com fumantes tem a sua saúde e do seu bebê prejudicadas, tendo mais risco de parto prematuro e bebês com baixo peso, por exemplo.

(Ministério da Saúde, 2015; 2020)

PERIGOS DE FUMAR DURANTE A GRAVIDEZ

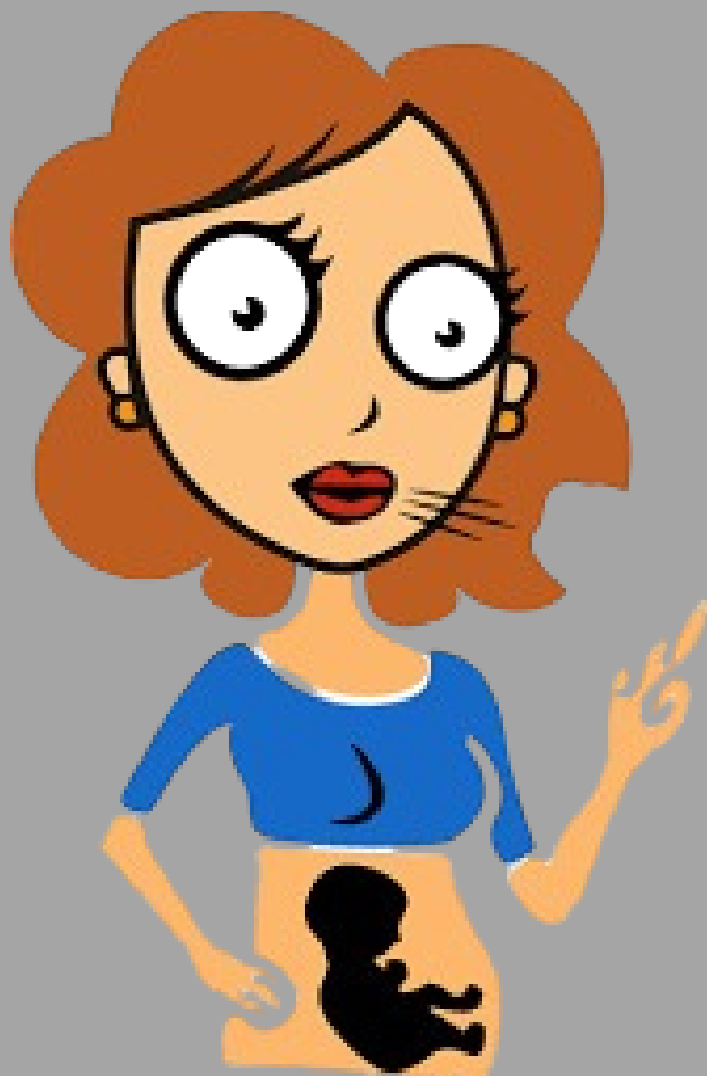


Imagem: Kindpng, 2013

Fumar durante a gestação pode trazer danos tanto para a gestante quanto para o bebê.

- Gestante: pressão alta, aborto espontâneo, menor produção de leite e maior chance de desenvolver câncer.
- Bebê: câncer infantil, problemas respiratórios, malformação, transtorno do déficit de atenção e hiperatividade, baixa estatura.

É importante destacar que esses danos podem ser evitados se a gestante parar de fumar e evitar ambientes com fumaça do cigarro durante a gravidez.

(LUCCHESI et al, 2016)

COMO É O TRATAMENTO PARA SE LIVRAR DO VÍCIO DO TABAGISMO?



Imagem: Camva, 2020.

O tratamento pode envolver o uso de medicamentos, psicoterapia e outras práticas, como acupuntura.

A melhor forma é aquela planejada para cada pessoa, entendendo as necessidades de cada um. Um profissional de saúde pode orientar a melhor maneira para esse processo acontecer.

Para conseguir ajuda, busque a Unidade de Saúde mais próxima de sua residência.

ESTRATÉGIAS PARA PARAR DE FUMAR

1. *Busque apoio*

Busque uma Unidade de Saúde. Lá você terá profissionais que te ajudarão.

Além disso, tente conversar com sua família, eles podem te apoiar. Pedir para não oferecerem cigarros também pode ser muito útil.



Imagem: Canva, 2017



Imagem: Canva, 2018

2. *Determine um dia para começar*

Há duas formas de começar: de um dia para o outro ou aos poucos até parar totalmente.

A melhor forma é a que funciona para você, o importante é determinar um dia e não ficar adiando à espera de um momento ideal.

3. *Mudando o ambiente*

Tire de sua casa isqueiros, lave suas roupas, cortinas e tudo mais que tiver cheiro de cigarro.

Essa mudança evita que você se lembre do seu antigo hábito.

E se houver algum ambiente que costumava fumar, mudar um pouco o local pode ajudar também.



Imagem: Canva, 2019

4. *Evite o que traz vontade de fumar*



Imagem: Canva, 2018

Existem situações que podem aumentar a vontade de fumar, como tomar café, uma discussão com alguém, entre outras. Pense quais são essas situações. Assim, você pode mudar seus hábitos, como beber outras bebidas ou fazer alguma atividade quando se estressar.

Não se esqueça também que um só cigarro pode trazer muito mais vontade de fumar. Cuidado para não cair nessa tentação.

5. *Importante que você cuide da sua saúde mental e física*

Tente fazer um exercício físico que você goste ou outras atividades que sejam prazerosas, como ouvir música. Isso pode te trazer muito bem estar.

E cuide de sua alimentação. Cessar o tabagismo pode trazer um aumento de peso, mas lembre-se de que ele é transitório e que os benefícios ao parar são muitos.



Imagem: Canva, 2019



Imagem: Canva, 2019

6. Os sintomas da falta do cigarro

Ao parar, você pode sentir dor de cabeça, tontura e ansiedade. É importante entender que **esses sintomas não duram mais do que 05 minutos e vão parar aos poucos em uma a duas semanas.**

Faça algo que controle a urgência pelo cigarro por alguns minutos, como tomar água, escovar os dentes, mascar chiclete. Tente encontrar o método que funcione melhor para você.

7. Seja compreensivo com você mesmo

Parar de fumar é um processo! **Não se culpe se tiver uma recaída, muito menos desista.** Lembre-se dos motivos que te fizeram querer parar e tente mais uma vez.

Não se esqueça de que profissionais de saúde estarão dispostos a te ajudar nessa jornada. A depender do caso, medicamentos e outras formas de tratamento podem ser necessárias. Mas não tome remédios por conta própria, eles podem ser prejudiciais. **Busque sempre uma Unidade de Saúde.**



Imagem: Freepik, 2015

RELATOS DE QUEM JÁ ABANDONOU O TABAGISMO

"Vou completar 42 anos e fumo desde os 16, já fiz muitas tentativas para parar de fumar e sempre fui traída pelas recaídas. Sinto vergonha de mim mesma pela fraqueza de me render ao vício, pois fumei até grávida. Meu maior problema é a dependência psicológica, aquela voz que vai no teu ouvido e diz almoçou? Tá na hora de fumar!! E te lembrando de todos os hábitos que te remetem ao vício. Hoje estou fazendo uso do cloridrato de nortriptilina com adesivos e foi a minha tábua de salvação pois, te ajuda muito e quando bate a fissura o resto é com você e precisa ser forte até pra não catar uma bituca do chão. Estou somente na primeira semana sem fumar mas falo a todo instante dessa vez vou conseguir e se não for por mim que seja pelos meus filhos. Foco que uma hora tudo passa!"

Neusa - 12/11/2017

(Eu fumo, 2017)

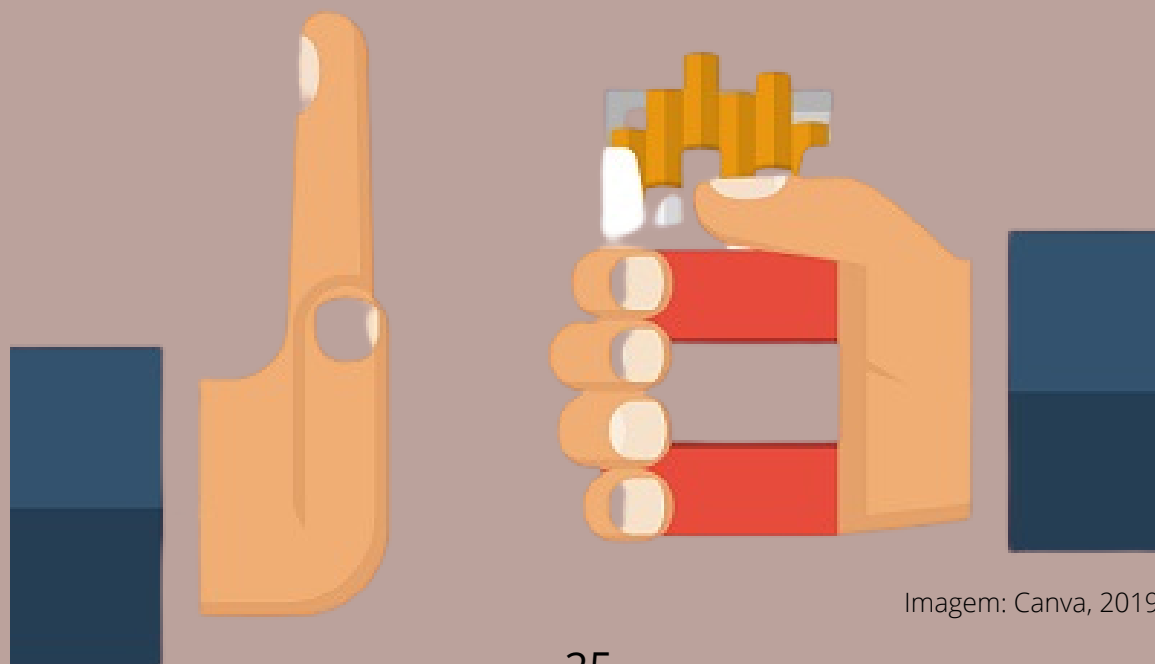


Imagem: Canva, 2019

“Mesmo com todas as advertências, eu não conseguia parar de fumar. Fumei por muitos anos. Cheguei a levantar da cama para comprar cigarro, pode? Quando decidi parar, toda a vez que vinha aquela vontade maluca, tomava um copo cheio de água e isso me ajudou bastante. Escovar os dentes também ajuda, assim como ajuda mascar chiclete, evitar tomar café, fazer exercícios físicos e, principalmente, não filar cigarros dos outros.”

C.A.B., 42 anos, ex-fumante há 12 anos

(VARELLA, 2015)

Fumei um maço de cigarro por dia durante 15 anos, depois de tantas tentativas frustradas tomei a decisão de parar de fumar no dia 31/05/2016. Parei na marra, sem uso de medicamentos, meus métodos utilizados foram: Foco, força e fé em Deus. Nos cinco primeiros dias estive muito irritado, minha garganta inflamou, pensei várias vezes em desistir mas por força divina mantive a posição firme. Passado os primeiros dias tudo se torna mais agradável, tive vontade de fumar novamente após 3 meses mas, desta vez estava realmente decidido. Bom, hoje dia 22/12/2017, estou completando 571 dias longe do maldito, não sinto vontade de fumar, apenas sinto que falta algo em minha vida.

Depoimento anônimo, 22/12/2017

(Eu fumo, 2017)

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Alberto José de et al . Diretrizes para Cessação do Tabagismo. **J. bras. pneumol.**, São Paulo , v. 30, supl. 2, p. S1-S76, Aug. 2004.

Biblioteca Virtual em Saúde. **Ministério da Saúde**. Tabagismo. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2121-tabagismo/>>. Acesso em: 23 de setembro de 2020.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: o cuidado da pessoa tabagista. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo. Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS - CONITEC. n.520, mar 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: o cuidado da pessoa tabagista**. 154 p.: il. (Caderno da Atenção Básica, n. 40). Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto nacional de câncer. Programa Nacional de Controle do Tabagismo. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>>. Acesso em: 23 de setembro de 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Perguntas Frequentes: **Tabagismo e coronavírus** (Covid19). Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/tabagismo-e-coronavirus-covid-19/>> Acesso em: 29 de setembro de 2020

Conselho Federal de Medicina. Conselhos Regionais de Medicina. **As consequências do Tabagismo sobre a Saúde.** Disponível em: <<http://www.hospitalsantalucinda.com.br/>>. Acesso em: 23 de setembro de 2020.

Cigarros de palha são mais prejudiciais à saúde do que os convencionais? **Super Interessante** - 21/12/2016. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/blog/oraculo/cigarros-de-palha-sao-mais-prejudiciais-a-saude-do-que-os-convencionais/>> Acesso em 22 de setembro de 2020.

Folha informativa - Parar de fumar e seus benefícios à saúde. **OPAS Brasil.** Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5685:folha-informativa-parar-de-fumar-e-seus-beneficios-a-saude&Itemid=839> Acesso em: 24 de setembro de 2020

LUCHESE, R. et al. Fatores associados ao uso nocivo do tabaco durante a gestação. **Acta Paul Enf**, 2016.

Quero parar de fumar ou reduzir. **Eu fumo.** 2017. Disponível em: <<http://www.eufumo.com.br/parar/depoimentos-de-xfumantes-2017.asp>> Acesso em 25 de setembro de 2020

RAZKY, A. Variação Linguística para Cigarro de Palha e Toco de Cigarro no Atlas Linguístico do Amapá. **TODAS AS LETRAS.** São Paulo, v. 17, n. 3, p. 196-206, ago./dez. 2015.

UNIMED. Viver bem: Tabagismo. Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/viver-bem-em-serie/tabagismo>>. Acesso em: 29 de setembro de 2020

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Public Health Service.** Office of the Surgeon General. The Health Consequences of Smoking – 50 years of progress. A report of the Surgeon General. Rockville, MD, 2014.

VARELLA, Dráuzio. **Anos de fumaça.** Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/anos-de-fumaca-artigo/>> Acesso em 24 de setembro de 2020.

Vídeos educativos - Tabagismo III. **Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.** Disponível em:<<https://sbpt.org.br/portal/videos/videos-educativos-tabagismo-iii/>>. Acesso em 24 de setembro de 2020

World Health Organization. **A Guide for Tobacco Users to Quit.** 28 May 2014. Disponível em <www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/> Acesso em 24 de setembro de 2020



UFAM

