

Tabagismo



Introdução

De acordo com a Revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde [CID-11], o tabagismo integra o grupo de “transtornos mentais, comportamentais ou do neurodesenvolvimento” em razão do uso de substância psicoativa (WHO, 2022). Ele também é considerado a maior causa evitável isolada de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo (Drope et al, 2018). No Brasil 443 pessoas morrem a cada dia por causa do tabagismo. Os custos dos danos produzidos pelo cigarro no sistema de saúde e na economia são de R\$125.148 bilhões e 161.853 mortes anuais poderiam ser evitadas.

O que é tabagismo?

É reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco, uma planta (*Nicotiana tabacum*) cujas folhas são usadas na produção de diversos itens como cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, cigarrilha, bidi, tabaco para narguilé, rapé, fumo-de-rolo, dispositivos eletrônicos para fumar e outros.

O que tem no cigarro?

Na fumaça do cigarro 5.315 substâncias (cerca de 4,7 mil nocivas) podem ser encontradas. Se considerados os compostos presentes na folha do tabaco e os aditivos, inseridos artificialmente para turbinar o cigarro dando, por exemplo, sabor e aroma, este número pode chegar a 8.622. Entre diferentes elementos prejudiciais, o cigarro pode conter metais pesados, resquícios de agrotóxicos, alcatrão, solventes orgânicos e uma série de substâncias, todas tóxicas. Quando inalada, essa mistura é altamente venenosa para o organismo.



Dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs)



Os DEFs são sistemas que aquecem um líquido para criar aerossóis que são inalados pelo usuário. Funcionam usando uma bateria e possuem diferentes formatos e mecanismos. Com base nas evidências mundiais atuais, o uso de cigarros eletrônicos com nicotina aumenta o risco de uma série de danos à saúde, como: envenenamento, convulsões, dependência, traumas e queimaduras (causadas por explosões) e doenças respiratórias (incluindo a síndrome respiratória aguda grave — Ewali). É importante saber que a comercialização, a importação e a propaganda, até mesmo pela Internet, de quaisquer dispositivos eletrônicos para fumar são proibidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Doenças causadas

É uma doença que contribui para o desenvolvimento dos seguintes tipos de câncer: leucemia mieloide aguda; câncer de bexiga; câncer de fígado; câncer do colo do útero; câncer de rim e ureter; câncer de laringe (cordas vocais); câncer na cavidade oral (boca); câncer de faringe (pescoço); câncer de estômago; câncer de cólon e reto; câncer de traqueia, brônquios e pulmão (WHO, 2022). Além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis e contribuir de forma significativa para acidentes cerebrovasculares e ataques cardíacos mortais, o tabagismo também contribui para o desenvolvimento de outras enfermidades, tais como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras.

Fumo passivo

Cerca de 1,2 milhão de não-fumantes morrem como resultado de serem expostos ao fumo passivo. A fumaça que sai da ponta do cigarro e se difunde homogeneamente no ambiente, 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. A exposição involuntária à fumaça do tabaco pode acarretar desde reações alérgicas (rinite, tosse, conjuntivite, exacerbação de asma) em curto período, até infarto agudo do miocárdio, câncer do pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica) em adultos expostos por longos períodos (MEIRELLES, 2009). Crianças e bebês são particularmente mais suscetíveis ao tabagismo passivo e com risco aumentado de desenvolver doenças respiratórias, doença do ouvido médio e a síndrome da morte súbita infantil. Mulheres grávidas expostas ao tabagismo passivo correm maior risco de natimorto, malformações congênicas e feto com baixo peso ao nascer.

Parar de fumar

Equivocadamente muitas pessoas acreditam que o tabagista é um “viciado”, “sem força de vontade”, “que não deixa de fumar porque não quer”. Não é isso. Na verdade quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, e que pode impor a necessidade de várias tentativas até que finalmente consiga abandonar o tabaco.

Entender o que acontece com o tabagista e suas tentativas de parar de fumar é fundamental para que se possa ter a real dimensão do problema. Portanto, oriente o tabagista que comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial programando outra coisa que goste de fazer para se distrair e relaxar.



Tratamento

O tratamento para cessação do tabagismo no SUS consiste no aconselhamento terapêutico estruturado/ abordagem intensiva, acompanhado pelo tratamento medicamentoso, salvo em situações especiais. O tratamento medicamentoso inclui os seguintes medicamentos: nicotina (adesivo, goma e pastilha), na Terapia de Reposição de Nicotina isolada ou em combinação; e Cloridrato de Bupropiona. O tempo de tratamento total preconizado é de 12 meses e envolve as etapas de avaliação, intervenção e manutenção da abstinência.

Benefícios

Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, tais como câncer, enfisema ou derrame. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar. Veja o que acontece se você parar de fumar agora:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Quanto mais cedo você parar de fumar menor o risco de adoecer.

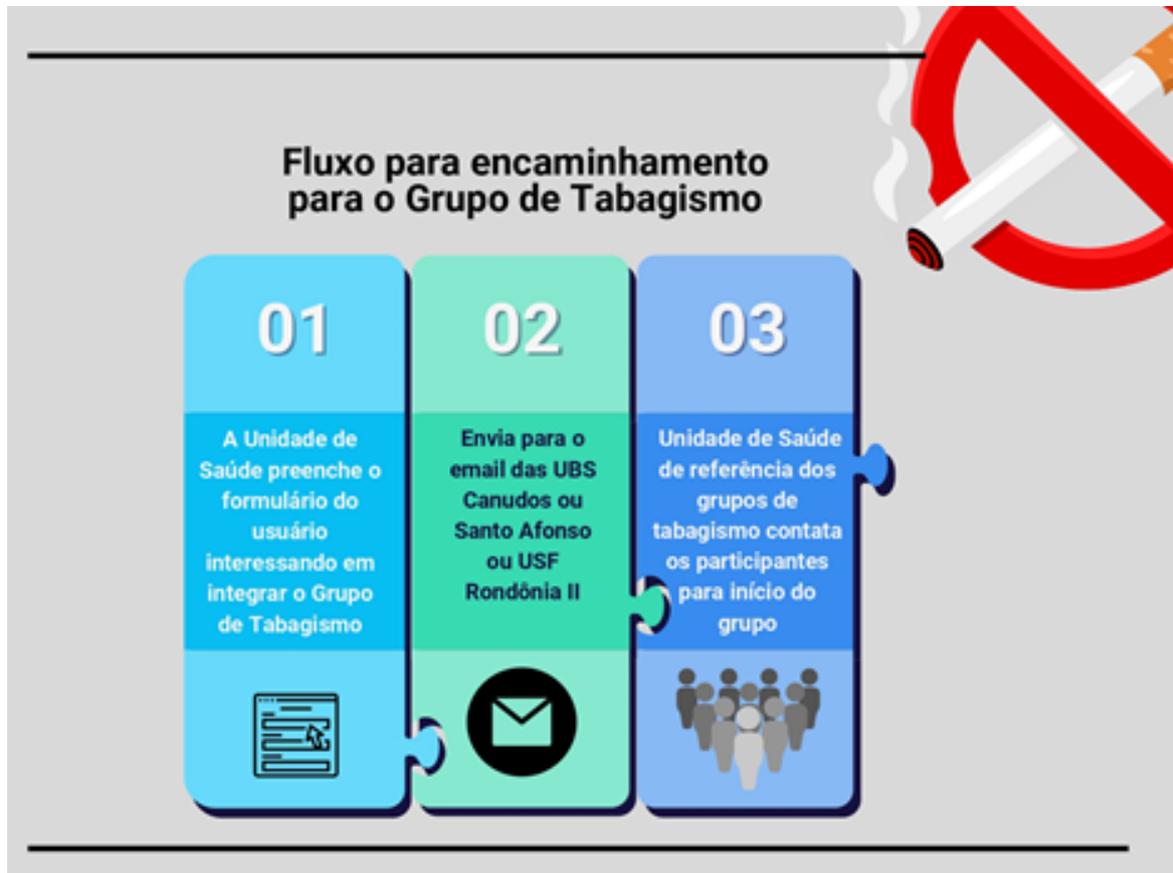
Programa tabagismo no município

Pensando em facilitar o acesso ao usuário, estamos trabalhando para a descentralização do Tabagismo no município.

Assim, no momento, estamos com 3 Unidades participando do Programa:

- UBS Canudos
- UBS Santo Afonso
- USF Rondônia II

Fluxo para encaminhamento



Grupo de apoio ao tabagista da UBS Santo Afonso

Referências

<https://bvsmms.saude.gov.br/tabagismo-13/>

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/tabagismo>

<https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>

<https://www.saude.mg.gov.br/tabagismo>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/MS9HGYmvmGWNDdNCWXM8bT/?lang=pt>

<https://actbr.org.br/post/cocaina-e-nicotina-deixam-marcas-parecidas-no-cerebro/15133/>

<https://www.hcor.com.br/hcor-explica/outras/tabagismo-e-o-principal-motivo-de-morte-no-mundo/>

<https://www.jneurosci.org/content/31/18/6710.short>

<https://www.dnaindia.com/technology/report-effects-of-nicotine-upon-brain-mirror-those-of-cocaine-1539333>

<http://www.ipasealsaude.al.gov.br/aviso/item/2071-conheca-algumas-substancias-nocivas-presentes-no-cigarro>

<https://jundiai.sp.gov.br/noticias/2022/05/30/neste-ano-dia-mundial-sem-tabaco-tambem-foca-no-meio-ambiente/>

<https://www.ufsm.br/midias/arco/controle-ao-tabagismo/>

Elaborado pelas farmacêuticas Daniela Pinhatti Flores e Anna Rita Ferreira de Oliveira

FALE COM A GENTE!

Encaminhe suas dúvidas ou sugestões para:

saudefarmacoterapeutica@novohamburgo.rs.gov.br