

A close-up photograph of a person's hand holding a cigarette that has been broken in two. The cigarette is held between the thumb and index finger, with the broken end pointing towards the left. The background is a soft-focus image of a person's face and hair.

**humanittare**  
always efficient

# TABAGISMO E A COVID-19

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA  
SAÚDE | HUMANITTARE CONSULTORIA

# TABAGISMO E CORONAVÍRUS (COVID-19)

O tabagismo constitui fator de risco para o desenvolvimento dos diversos tipos de câncer:

Bexiga; pâncreas; fígado; colo do útero; ovários; esôfago; rins; ureter; laringe; traqueia, brônquios e pulmões; boca e cavidade oral; faringe; cavidade nasal e seios nasais; estômago, cólon e reto (intestino) e leucemia mieloide aguda.

Além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis, o tabagismo também é um fator importante de risco para o desenvolvimento de outras enfermidades tais como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras.



O tabaco fumado em qualquer uma de suas formas causa a maior parte de todos os cânceres de pulmão e é um fator de risco significativo para acidentes cerebrovasculares e ataques cardíacos.

Os produtos de tabaco que não produzem fumaça também estão associados ao desenvolvimento de câncer de cabeça, pescoço, esôfago e pâncreas, assim como muitas patologias buco-dentais.

O consumo de tabaco e seus derivados mata cerca de 8 milhões de indivíduos a cada ano (OPAS, 2019).

Em março de 2020, a OMS declarou a pandemia do novo coronavírus, significando que o vírus estava em circulação por todos os continentes, representando uma das maiores crises globais de saúde dos últimos tempos.

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. A transmissão acontece de uma pessoa doente, inclusive assintomática, para outra ou por contato por meio de aperto de mãos, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador e outros.





Na etapa mais crítica de complicação da Covid-19 há um grave comprometimento da função respiratória que pode levar ao óbito.

O tabagismo, por sua vez, também é considerado uma pandemia, causadora de mais de oito milhões de mortes por ano no mundo (casos relacionados também ao tabagismo passivo).

No Brasil, por exemplo, estimasse que 438 pessoas morrem por dia em decorrência do consumo do tabaco.

Além disso, o tabagismo tem papel de destaque no agravamento da crise do coronavírus, já que pode ser considerado um fator de risco para as formas mais graves da Covid-19 (doença causada pelo vírus).

## Qual a relação entre a infecção por Covid-19 e o tabagismo?

Fumantes parecem ser mais vulneráveis à infecção pelo novo coronavírus, pois o ato de fumar proporciona constante contato dos dedos (e possivelmente de cigarros contaminados) com os lábios, aumentando a possibilidade da transmissão do vírus para a boca.

O uso de produtos que envolvem compartilhamento de bocais para inalar a fumaça – como narguilé (cachimbo d'água) e dispositivos eletrônicos para fumar (cigarros eletrônicos e cigarros de tabaco aquecido) – poderia também facilitar a transmissão do novo coronavírus entre seus usuários e para a comunidade.



## Como o tabagismo pode aumentar a gravidade da pneumonia causada por Covid-19?

Entre os pacientes com pneumonia causada por Covid-19, as chances de progressão da doença para suas formas mais graves, com insuficiência respiratória e morte, foram 14 vezes maiores entre fumantes do que entre não fumantes, tendo sido esse o fator de risco mais forte identificado para essas complicações.

Isso acontece, provavelmente, porque, em geral, os fumantes já apresentam doenças pulmonares ou capacidade respiratória reduzida, além de complicações cardiovasculares relacionadas ao tabagismo.

Importante lembrar que fumantes passivos também sofrem agressões pulmonares que os tornam mais vulneráveis a infecções respiratórias e, possivelmente, às complicações da Covid-19.



## Nicotina e Covid-19

Os produtos derivados do tabaco têm como princípio ativo a nicotina, que causa dependência física e psíquica. Ela é uma droga psicoativa que atua no cérebro na função cognitiva, incluindo memória, atenção seletiva e processamento emocional.

Além disso, a nicotina provoca vasoconstrição periférica e aumento da resistência vascular periférica, tendo efeito negativo sobre o sistema cardiovascular e papel relevante no desenvolvimento de hipertensão arterial, justamente as doenças que estão identificadas nos grupos de maior risco de complicações e desfechos desfavoráveis da Covid-19.



## Fumo passivo e Covid-19

Pessoas que não fumam, mas moram ou convivem com pessoas que fumam, também sofrem agressões pulmonares que as tornam mais vulneráveis a infecções respiratórias e, possivelmente, às complicações da Covid-19. Devido ao distanciamento social, o tempo passado dentro de casa aumentou significativamente. Por isso, é importante lembrar que quem fuma em casa faz com que seus companheiros, filhos, demais familiares e até mesmo animais também fumem, tornando-os fumantes passivos. Isso significa que todos respiram as mesmas substâncias tóxicas dos derivados do tabaco, que se espalham no ambiente.

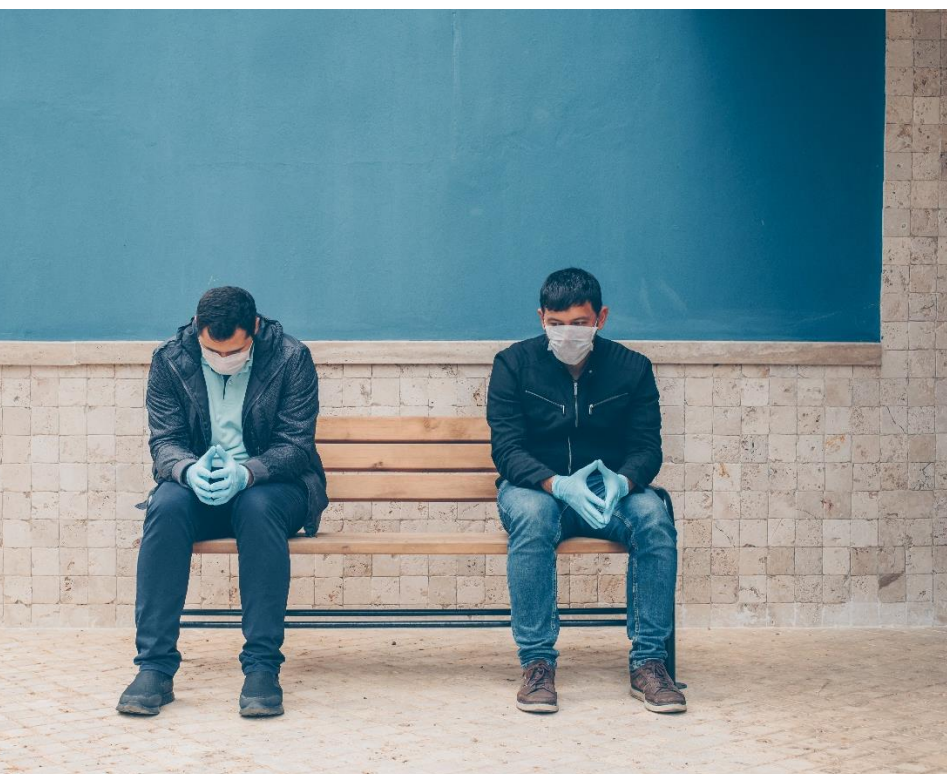


É preciso lembrar que o tabagismo passivo é a inalação da fumaça de derivados do tabaco, tais como cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo, narguilé e outros produtores de fumaça, por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em diferentes ambientes respirando as mesmas substâncias tóxicas que o fumante inala.

## Distanciamento social e tabagismo

O distanciamento social, uma das medidas de contenção de contágio pelo coronavírus, pode ser associado, por algumas pessoas, como um momento de estresse e angústia.

Para um tabagista, o uso de produtos de tabaco pode ser tido como uma “válvula de escape”. Portanto, mesmo com os riscos da relação entre tabagismo e Covid-19, os fumantes podem manter ou, até mesmo aumentar, o consumo desses itens.



Em países da Europa em quarentena, como Itália e Espanha, não foi observada a diminuição de venda de produto de tabaco: pelo contrário, tabacarias puderam permanecer abertas, já que cigarros foram considerados produtos essenciais.



Contudo, esse momento também pode ser tido como um estímulo para o cuidado com saúde, incluindo a cessação do tabagismo. Isso porque, ao deixar de fumar, são observados benefícios imediatos: após 12 a 24 horas sem fumar os pulmões dos fumantes já funcionarão melhor. Além de evitar aglomerações, lavar as mãos com água e sabonete ou usar álcool em gel para higienizá-las, não compartilhar objetos pessoais e manter ambientes bem ventilados para prevenir o contágio pelo coronavírus, é muito importante parar de fumar.







## Algumas orientações para quem deseja parar de fumar:

- Marque uma data ainda esta semana para deixar de fumar.
- Enquanto não chega o dia que você marcou, reduza o número de cigarros diariamente, começando pelo adiamento do primeiro cigarro do dia. Não fume logo depois do café da manhã, do almoço, do lanche e do jantar. Essas medidas ajudam a diminuir o número de cigarros e vão preparando seu corpo para o dia da parada.
- Um dia antes da data que marcou para deixar de fumar, quando for dormir, molhe com água todos os cigarros que sobraram no maço e jogue-os no lixo.
- Não deixe nenhum cigarro para o dia seguinte porque, se tiver vontade de fumar e não tiver cigarros em casa, você terá mais sucesso, até porque você não sairá para comprar porque não se deve sair à rua devido ao risco da contaminação pelo coronavírus.
- Se der vontade de fumar, lembre-se que A VONTADE DE FUMAR SÓ DURA CINCO MINUTOS. Para se distrair nesses cinco minutos: ligue a televisão, tome um banho, coma uma fruta, faça um exercício respiratório... enfim, faça alguma atividade para esse tempo passar.
- Lembre-se de que essa vontade de fumar irá diminuir à medida que os dias forem passando. Tenha paciência.
- Busque ajuda especializada se for necessário.

O TABACO NÃO É ESSENCIAL.  
NEM ANTES NEM DEPOIS DA COVID 19.

---

**Referências:**

<https://www.inca.gov.br/>

<https://www.paho.org/bra>

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

<http://www.tobaccoinduceddiseases.org/COVID-19-and>

**humanittare**   
always efficient