



Alerta do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) à população sobre tabagismo e coronavírus

Como é do conhecimento da população brasileira, estamos vivendo uma pandemia de Covid-19, doença provocada pelo novo coronavírus. Este alerta — além de reforçar as recomendações sobre as medidas de saúde pública de prevenção à disseminação do vírus — tem como objetivo auxiliar tabagistas a pararem de fumar.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, o tabagismo aumenta o risco de complicações de dezenas de doenças, em especial, as cardiovasculares isquêmicas (como infarto do miocárdio) e derrame cerebral), doenças respiratórias (bronquite e enfisema) e diversos tipos de câncer.

O tabaco causa diferentes tipos de inflamação e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por esses motivos, os fumantes têm maior risco de infecções por vírus, bactérias e fungos. Os fumantes são acometidos com maior frequência de infecções como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose.

Pelo exposto, podemos dizer que o tabagismo, por sua vez, é fator de risco para a Covid-19. Devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ao levar as mãos não higienizadas à boca para fumar, pode-se contrair o vírus. Tabagistas têm seu sistema respiratório prejudicado pelo fumo, e, portanto, se infectados pelo coronavírus, podem ter sua saúde ainda mais ameaçada.

Por outro lado, ao deixar de fumar, os benefícios à saúde são imediatos, pois 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, manter ambientes bem ventilados para prevenir o contágio pelo coronavírus, é muito importante **PARAR DE FUMAR**. Deixar o cigarro pode reduzir o risco de desenvolver a forma mais severa da Covid-19.

Para ajudá-lo, listamos algumas orientações:

1. Marque uma data ainda esta semana para deixar de fumar.
2. 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.
3. 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.
4. Não deixe nenhum cigarro para o dia seguinte porque, se tiver vontade de fumar e não tiver cigarros em casa, você terá mais sucesso, -pois dificilmente você sairá devido ao risco da contaminação pelo coronavírus.



5. 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.

6. Lembre-se que essa vontade de fumar irá diminuir à medida que os dias forem passando. Tenha paciência.

CUIDE DA SUA SAÚDE: PARE DE FUMAR

Saiba mais:

- Para mais informações acerca das ações do INCA sobre o coronavírus e o tabagismo, acesse:
 - <https://www.inca.gov.br/noticias/inca-contr-coronavirus>
 - <https://www.inca.gov.br/noticias/inca-alerta-para-os-riscos-da-relacao-entre-tabagismo-narguile-e-coronavirus>

SOBRE O CORONAVÍRUS

O coronavírus pertence a uma família de vírus que causa infecção respiratória, e a transmissão acontece de uma pessoa doente para outra, pelo contato com: gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, por meio do aperto de mãos ou ao tocar objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, entre outros.

Os sintomas mais comuns da Covid-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem sentir dor no corpo, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e aparecem gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento. Uma em cada seis pessoas que se contamina com o coronavírus desenvolve a forma grave da doença e tem dificuldade para respirar.

Saiba mais:

- Para mais informações, baixe o aplicativo Coronavírus - SUS ou entre em contato com o Disque Saúde, pelo telefone 136.

Referências:

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/medicos-alertam-sobre-covid-19-para-pessoas-com-doencas-respiratorias>

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://sbpt.org.br/portal/tabagismo-covid-sbpt/>