

## Doenças Pulmonares e Uso do Tabaco

As doenças pulmonares relacionadas ao uso do tabaco são extremamente prevalentes e podem ter impactos significativos na saúde respiratória das pessoas. Atualmente encontramos alta variedade de produtos derivados de tabaco, como por exemplo: **cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, cigarrilha, tabaco para narguilé, fumo-de-roló e outros**. Outro produto desse conjunto são os cigarros eletrônicos, que, apesar de não parecerem, também são derivados do tabaco e estão ligados ao tabagismo.

### O tabagismo é um fator de risco bem estabelecido para várias condições pulmonares, incluindo:

**Doenças Respiratórias Crônicas:** fumar pode piorar condições respiratórias crônicas, como asma e fibrose pulmonar;

**Doenças Infecciosas:** fumar enfraquece o sistema imunológico pulmonar, tornando-o mais suscetível à infecções respiratórias;

**Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC):** dificuldade crônica para respirar, que piora ao longo do tempo. Inclui enfisema e bronquite crônica, e o tabagismo é a causa mais comum para seu desenvolvimento. Fumantes têm risco superior para desenvolvê-la comparado a não fumantes;

**Câncer de Pulmão:** tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de pulmão. Fumantes têm risco superior para desenvolvê-lo comparado a não fumantes. É um tipo de câncer agressivo e por vezes diagnosticado em estágios avançados, dificultando o tratamento;

**Doenças Vasculares e outros problemas de saúde:** o tabagismo também contribui significativamente para doenças vasculares periféricas, como doença arterial periférica, além de aumentar o risco de doenças cardíacas e Acidentes Vasculares Encefálicos (AVE).

**Além dos impactos diretos na saúde, o tabagismo também tem repercussões sociais e econômicas significativas, considerado um problema de saúde pública devido aos altos custos relacionados ao tratamento das doenças relacionadas. Algumas perguntas que você pode se fazer para refletir sobre o hábito de fumar:**



Se você parasse de fumar, quais seriam os benefícios?



O que você queria que fosse diferente?



Quais problemas tenho enfrentado por conta do cigarro?

**Por mais complexo que possa parecer em um primeiro momento, é possível se planejar e desenvolver ferramentas para cessar o vício, conheça algumas delas:**

- ▶ Criar metas para planejar a mudança do comportamento: Estipular o que você pretende fazer, quando pretende começar e quais pontos da sua rotina terão que mudar para que consiga colocar em prática seu plano;
- ▶ Eliminar gatilhos que desencadeiam o uso;
- ▶ Eliminar objetos associados ao uso da substância (como cinzeiros);
- ▶ Não ficar na companhia de usuários ativos ou frequentar lugares associados ao uso;
- ▶ Buscar apoio familiar e de amigos para ajudar e apoiar esse processo.



**Em resumo, o tabagismo é um dos principais contribuintes para diversas doenças pulmonares e problemas de saúde relacionados. Reduzir o consumo de tabaco e apoiar programas de cessação são passos fundamentais para mitigar os impactos negativos na saúde pública.**