



Clique e Assine a partir de R\$ 8,90/mês



**GUENTA, CORAÇÃO**

Por Blog

Médicos, nutricionistas e outros profissionais da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) explicam as novas (e clássicas) medidas para resguardar o peito

Bem-Estar

## Covid-19: consumo de cigarro cresce, mas sucesso pra largar o vício também

No Dia Mundial Sem Tabaco, uma especialista aponta os desafios atuais para reduzir o número de fumantes e os melhores tratamentos para abandonar o cigarro

Por **Jaqueline Scholz, cardiologista\*** Atualizado em 31 Maio 2021, 11h40 - Publicado em 31 Maio 2021, 10h04



Largar o cigarro com ajuda de profissionais é muito mais fácil. Foto: Pascal Meier/Unsplash/Divulgação

Pesquisas atestam que o **tabagismo** sofreu um boom durante a **pandemia de Covid-19** no Brasil. A má notícia pode ser vista com certa naturalidade quando analisamos o cenário da crise sanitária mundial: está comprovado que o estado de espírito é um fator importante no aumento do consumo de cigarro e afins. Existem evidências sobre a relação entre sentimentos negativos e a vontade de fumar.

Um estudo da Fiocruz constatou que cerca de **33% dos fumantes brasileiros (que representam 12% da população) aumentaram o uso de cigarros durante a pandemia**. Enquanto isso, 12% relataram fumar menos e

incompleto. O sentimento de isolamento, tristeza, depressão, ansiedade, medo, pior qualidade de sono e perda de rendimentos foram algumas das justificativas para o acréscimo na quantidade de cigarros consumidos.

Na Austrália, cuja prevalência de fumantes é similar à nossa (11%), não houve mudança radical nesse comportamento: entre aqueles que já fumam, apenas 6,9% aumentaram a quantidade de cigarros usados. Porém, ocorreram outras mudanças negativas entre os australianos, como diminuição da atividade física (48,9%), piora do sono (40,7%) e maior ingestão de álcool (26,6%).

Já na Itália, o tabagismo cresceu 9,1% desde o início da pandemia. Historicamente, tanto na Itália como nos Estados Unidos, há comprovações de maior consumo de tabaco durante recessões econômicas, também atribuídas a problemas financeiros.

## Contraponto

Assim como para alguns a tensão promovida pelos efeitos da pandemia exacerbou maus hábitos, para outros a crise está levando a repensar rotas, incluindo se livrar de **vícios**. E o momento é propício: a combinação de cigarro e Covid-19 pode ser explosiva. **Estatísticas apontam que quem fuma tem o dobro de chance de precisar de intubação, na comparação com quem não fuma.** Isso acontece porque o tabaco inflama as mucosas das vias aéreas e prejudica os mecanismos de defesa do corpo, fazendo desse grupo um alvo fácil para infecções. E não podemos ignorar a devastação que o cigarro provoca no organismo a qualquer tempo: câncer de pulmão e doenças cardiovasculares e respiratórias estão aí para provar.

### **LEIA TAMBÉM: [Brasil lidera a lista de países na redução de número de fumantes](#)**

Para quem decidiu apagar esse vício de vez, tenho um recado: essa luta não deve ser solitária. O tabagismo é uma doença com mais de cinco circuitos cerebrais envolvidos. Ninguém espera que um paciente com diabetes ou **hipertensão** se trate sozinho. Da mesma forma, um tabagista que busca uma solução definitiva para o seu problema irá precisar de tratamento e acompanhamento médico. Há estratégias terapêuticas específicas, com uso de remédios, que aumentam em até cinco vezes a chance de parar de fumar e minimizam a possibilidade de recaída precoce e ganho de peso, um dos medos de quem quer deixar o cigarro de lado.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

Por isso estamos otimistas com uma técnica comportamental inédita desenvolvida por nossa equipe no InCor. Associada ao tratamento com o medicamento vareniclina, ela duplicou a chance de o paciente parar de fumar. A relevância do trabalho o habilitou a ser apresentado no Congresso da *American Heart Association*, em novembro de 2020, e já foi aceito para publicação no periódico *Tobacco Cessation and Prevention* no início deste ano, além de estar inscrito nos Temas Livres do Congresso SOCESP 2021, de 10 a 12 de junho.

Batizado de **“fumar de castigo”**, o método libera o paciente para fumar quando tiver vontade a partir do oitavo dia de uso da vareniclina, desde que cumpra algumas regras rígidas: fumar sozinho, em pé e olhando para a parede, sem distrações como celular, TV, alimentos ou bebidas. Trata-se de uma forma de dissociar o cigarro com atividades prazerosas. Para aqueles que optaram por deixar o tabaco, o “fumar de castigo” tem promovido mais adesão e continuidade.

**Medicina****Combinar cigarro eletrônico com o normal é ainda pior para o pulmão**

Desde 15 de março de 2020, o Centro Especializado em Cessação Tabagismo, do InCor, ofereceu aos fumantes que procuravam tratamento a opção de atendimento remoto, mantendo a opção de consultas presenciais — todos os pacientes foram tratados com o mesmo protocolo. A principal diferença entre as modalidades foi a impossibilidade de realizar a medição de monóxido de carbono (monoximetria) nas teleconsultas para avaliar o consumo de cigarros e confirmar a cessação. Mas isso não invalida a terapia.

A taxa de sucesso do tratamento foi de 63,6% no grupo presencial e de 71,4% no online. Entre os pacientes que efetivamente iniciaram o processo, mas não conseguiram parar, o índice foi 9% no presencial e 14% no remoto. Já o percentual dos que pararam de fumar, mas recaíram antes de completar 52 semanas foi de 27% entre os que foram até o consultório e 14% pra os avaliados de forma online. Diante desses dados, **podemos concluir que a efetividade do programa não foi prejudicada pela telemedicina**, que foi a principal forma de tratamento durante a pandemia.

O Brasil já está no caminho certo, cumprindo as medidas indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a redução do fumo. Graças às campanhas de saúde pública na última década, o número de fumantes brasileiros caiu 40%. Um relatório da OMS revela que, entre os 171 países que aderiram às medidas globais, apenas Brasil e Turquia implementaram diversas ações bem-sucedidas.

Mas ainda há muito a ser feito. Nossa intenção com o desenvolvimento do novo modelo é dissipar de vez essa fumaça para contabilizar apenas números crescentes de ex-fumantes.

*\*Jaqueline Scholz é cardiologista, assessora científica da **Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo – SOCESP**, diretora do Programa de Tratamento do Tabagismo do INCOR (Hospital das Clínicas da USP).*