

COVID-19



O fumo e a COVID-19

O uso de tabaco é um hábito mortal, responsável por 8 milhões de óbitos por ano.¹ Prejudicial para quem fuma e para os que convivem com fumantes, o fumo é uma preocupação especial durante esta inédita pandemia de COVID-19.

Evidências mostram que os fumantes têm mais risco de contrair infecções pulmonares como pneumonia e influenza.² O fumo também causa graves problemas cardíacos e enfraquece o sistema imunológico.³ O novo coronavírus ataca, principalmente, o sistema respiratório, e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDCs) informaram que pessoas com doenças pulmonares crônicas, cardiovasculares e diabetes podem ter mais probabilidade de adoecer gravemente se contraírem COVID-19.^{4,5}

O risco em potencial para os fumantes é comprovado por evidências da China, onde ocorreu o primeiro surto.⁶ Dentre pacientes chineses diagnosticados com COVID-19, a chance de evolução para doenças graves foi 14 vezes maior para pessoas com histórico de fumo, em comparação aos que não fumavam.⁶ Além disso, também foi descoberto que homens da China que contraíram o vírus tinham maior probabilidade de falecer que mulheres, o que pode estar relacionado ao fato de que, dentre os fumantes na China, há muito mais homens do que mulheres: 45% dos homens fazem uso diário de tabaco, em comparação a somente 2% das mulheres.⁶

Não é só a inalação de produtos químicos tóxicos dos cigarros que colocam os fumantes em risco. A Organização Mundial da Saúde (OMS) advertiu que os movimentos físicos de levar a mão à boca, associados ao fumo, podem tornar os fumantes mais vulneráveis à COVID-19.⁷ Como os usuários de cigarro eletrônico fazem os mesmos movimentos de levar a mão à boca, e com base nas evidências que vêm surgindo de que o tabagismo eletrônico pode prejudicar a função pulmonar,⁸ essa prática também é considerada um comportamento de risco. O compartilhamento de narguilé também está envolvido nos surtos de doenças respiratórias.⁹ Agora, a OMS recomenda a proibição deles em locais públicos, e alguns países da região mediterrânea oriental, como Irã, Kuwait, Paquistão, Catar e Arábia Saudita, proibiram o uso desses instrumentos para evitar a transmissão da COVID-19.¹⁰

Recomendações:

Os governos podem ajudar a reduzir o fumo e incentivar as pessoas a parar de fumar decretando e fiscalizando o cumprimento de leis nacionais de controle de tabaco, em conformidade com a Convenção-Quadro da OMS para Controle do Tabaco. Os governos também podem priorizar os seis componentes das diretrizes MPOWER¹¹ (sigla em inglês) da OMS:

- **M**onitorar o uso de tabaco e as políticas de prevenção
- **P**roteger as pessoas do uso de tabaco
- **O**ferecer ajuda para que as pessoas parem de usar o tabaco
- **W** - Advertir sobre os perigos do tabaco
- **E** - Fiscalizar o cumprimento das proibições de publicidade, promoção e patrocínio de tabaco
- **R** - Aumentar os impostos que incidem sobre o tabaco

Governos também podem:

- Aproveitar este momento para advertir os fumantes de que eles estão especialmente vulneráveis à COVID-19, e com probabilidade de ter formas mais graves e mais mortalidade pela doença.
- Oferecer aos fumantes ajuda imediata para parar de fumar e promover esforços nesse sentido.
- Fechar tabacarias. Diferentemente das mercearias e farmácias, as tabacarias não prestam serviços essenciais.

Os fumantes devem parar de fumar hoje. Minutos após parar de fumar, seu corpo começa a reverter o prejuízo.¹² Uma central telefônica local para parar de fumar, o site do departamento de saúde local, grupos no Facebook e em outros canais de mídia podem oferecer ajuda.

Os fumantes devem respeitar as leis antitabaco e não fumar em locais fechados ou perto de familiares e pessoas amadas. O fumo passivo pode causar doença pulmonar e cardíaca em adultos, e também asma e infecções em crianças. Além disso, o fumo passivo eleva o risco de síndrome de morte súbita infantil, baixo peso ao nascer e complicações na gestação.¹³ As pessoas devem parar de usar ou compartilhar narguilé, também conhecido como *hookah* ou *shisha*, que coloca usuários em risco aumentado de contrair a COVID-19.⁹

Mais informações em:

PreventEpidemics.org
ResolveToSaveLives.org
VitalStrategies.org

1 <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/27624>
2 https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm
3 https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tabstab_1
4 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>
5 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
6 https://journals.hogrefe.com/doi/Abstract/publishahead/Analysis_of_factors_associated_with_dis-ase.93363.aspx

7 <https://www.who.int/news-room/a-a-detail/a-a-on-smoking-and-covid-19>
8 <https://www.hmj.com/content/368/hmj1526>
9 <https://untobaccocontrol.org/kh/waterpipes/covid-19/>
10 <http://www.emro.who.int/tfi/know-the-truth/tobacco-and-waterpipe-users-are-at-increased-risk-of-covid-19-infection.html>
11 <https://www.who.int/tobacco/mpower/publications/en/>
12 <https://www.cdc.gov/tobacco/quit-smoking/how-to-quit/benefits/>
13 https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm