



## Instituto alerta para os riscos da relação entre tabagismo e coronavírus

**F**umar compromete a capacidade pulmonar, prejudica os mecanismos de defesa do organismo e aumenta as chances de contrair infecções bacterianas e virais, como a Covid-19. Como parte das ações de enfrentamento da doença, o INCA recomenda à população abandonar de vez esse comportamento e alerta sobre os riscos do tabagismo e do uso e compartilhamento do narguilé e demais produtos de tabaco para a contaminação pelo coronavírus.

“O fumante tem uma função respiratória fragilizada, podendo ter infecções de outra ordem. Possivelmente ele também corre mais riscos de contaminação pelo próprio ato de fumar, levando a mão à boca a todo instante. Como a Covid-19 causa uma síndrome respiratória aguda muito intensa, quem tem essa fragilidade pulmonar pode ter complicações graves”, explica Andréa Reis, chefe da Divisão de Tabagismo e Outros Fatores de Risco.

Uma nota técnica divulgada pelo Instituto relata que o histórico de tabagismo foi o fator de risco mais forte entre os pacientes chineses diagnosticados com pneumonia associada ao coronavírus. As chances de agravamento da doença foram 14 vezes maiores entre fumantes em relação aos não fumantes. O documento também adverte sobre o risco de transmissão do vírus entre os adeptos do narguilé, já que o uso da piteira é compartilhado. Como medida preventiva, países como

Irã, Kuwait, Paquistão, Catar e Arábia Saudita proibiram o uso do dispositivo em locais públicos.

### Recomendação é parar de fumar

Em meio à pandemia, é possível encontrar informações sobre o assunto no Portal do INCA e nas redes sociais do Ministério da Saúde. “A vontade de fumar, a fissura, dura cerca de cinco minutos. Nossa orientação para quem está em tratamento contra essa dependência e tem cigarro em casa é que o jogue no lixo. Não ter o produto ao alcance já é um facilitador. Aconselhamos fazer alguma coisa que dê prazer nesses momentos: molhar as plantas, dançar, brincar com seu animal de estimação. Muitas pessoas substituem o cigarro por alimentos altamente calóricos, e isso poderá causar outros problemas de saúde. Vale também praticar uma atividade física e se alimentar de maneira saudável. Vai da criatividade de cada um, o importante é não ceder à tentação”, exemplifica Andréa.

A recomendação para deixar de fumar também visa a preservação da saúde alheia, a fim de evitar os malefícios causados pelo tabagismo passivo. “Nesse período de isolamento social, muita gente está fumando em casa, o que expõe outras pessoas a doenças relacionadas ao tabaco. É importante que haja uma conscientização. O tabagismo passivo também mata!”, conclui a chefe da Divisão de Tabagismo.

⊕ **MAIS NA INTERNET:** Confira matéria com a coordenadora de Prevenção e Vigilância, Liz Almeida, em <https://globoplay.globo.com/v/8494605/>. Leia também a íntegra da nota do Instituto sobre o assunto em <https://www.inca.gov.br/publicacoes/notas-tecnicas/alerta-do-inca-populacao-sobre-tabagismo-e-coronavirus>.