

Sabia que por cada cigarro que fuma perde em média 8 minutos de vida?

*Mariana Meireles - Assistente Hospitalar em Medicina Interna na ULT Tâmega e Sousa
// Núcleo de Estudos de Doenças Respiratórias da SPMI*

No dia 17 de novembro celebra-se o dia Mundial do Não Fumador. Em Portugal, estima-se que 11,7% das mortes em 2019 foram causadas pelo tabaco. Foram 13 559 vidas que se perderam, a maioria entre os 50 e 69 anos. O consumo de tabaco é uma das principais causas evitáveis de doenças não transmissíveis, com destaque para o cancro, as doenças cérebro-cardiovasculares, as doenças respiratórias crónicas e a diabetes. Fumar diminui a imunidade e aumenta a suscetibilidade para o desenvolvimento de infeções respiratórias e morte por tuberculose.

Por cada cigarro que fumamos perdemos em média 8 minutos de vida. Isto significa que um homem fumador arrisca perder, em média, 13 anos de vida, enquanto uma mulher perde cerca de 15 anos de vida. Pela sua saúde, não comece a fumar. Mas, se já fuma, saiba que os benefícios de deixar de fumar são muitos!

Tabagismo e doença cardiovascular

Fumar faz com que haja um aumento da tensão arterial em 10 a 20mmHg e da frequência cardíaca em 15 a 25 pulsações por minuto, o que acelera os processos de envelhecimento e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Aumenta os níveis de adrenalina, causando estreitamento das artérias e agregação das plaquetas sanguíneas, o que torna o sangue mais viscoso e com tendência a formar coágulos, levando ao AVC e enfarte agudo do miocárdio. O tabaco aumenta a libertação de radicais livres contribuindo para o processo de aterosclerose.

Porque vale a pena parar de fumar? Após 20 minutos a pressão arterial e a frequência cardíaca voltam ao normal. Após 48h a tensão arterial estabiliza. Ao fim de 2 a 3 semanas a circulação melhora e o risco de enfarte agudo do miocárdio começa a reduzir. Ao fim de um ano o risco de ataque cardíaco reduz para metade e ao fim de 5 anos o risco de enfarte agudo do miocárdio e AVC torna-se igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Tabagismo e doença pulmonar:

O fumo do tabaco é a principal causa de bronquite, enfisema e doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). Estima-se que a DPOC seja, atualmente, a 3.^a causa de morte a nível mundial.

Porque vale a pena parar de fumar? Após 8h os níveis de nicotina e dióxido de carbono diminuem em 50% e o oxigénio sobe para valores normais. Após 72h os brônquios dilatam e a sua respiração melhora. Ao fim de um a nove meses, a falta de ar e a tosse diminuem, bem como as alergias e as infeções respiratórias.

Tabagismo e cancro:

O tabagismo é a principal causa de cancro conhecida, sendo responsável por mais de 30% das mortes por neoplasia. O risco de cancro aumenta em todos os órgãos do corpo por onde o tabaco passa até chegar aos pulmões (boca, garganta, laringe e pulmões), no seu caminho de eliminação do organismo (rim e bexiga) e ainda noutros órgãos intermédios (pâncreas e colo do útero). Cerca de 90% dos cancros do pulmão são devidos ao tabagismo.

Porque vale a pena parar de fumar? Após 5 anos o risco de cancro da boca e esófago reduz para metade. Após 10 anos tem 50% menos risco de vir a desenvolver cancro do pulmão. Aos quinze anos, o risco de cancro do pulmão é praticamente igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Porque parar de fumar é ganhar vida retenha estes números:

Se deixar de fumar aos 40 anos, ganha 9 anos de vida.

Se deixar de fumar aos 50 anos, ganha 6 anos de vida.

Se deixar de fumar aos 60 anos ganha 3 anos de vida.

Se fumar 20 cigarros por dia, poupa cerca de 5 euros/dia, 150 euros/mês, 1.800 euros por ano. Poupe a sua saúde e leve a sua família a passear!