

Tabagismo x Saúde



História do Tabagismo

- ✓ A origem do tabagismo é atribuída aos nativos americanos
- ✓ Mesmo tribos de origem distintas tinham o hábito de fumar ou mascar tabaco
- ✓ Capitão da esquadra de Colombo levou para a corte espanhola sementes e folhas de tabaco
- ✓ Primeira referência escrita data de 1526, na História Natural de las Indias.
- ✓ Logo disseminou-se por toda a Europa

História do Tabagismo

- ✓ A chegada do tabaco na Europa alterou o contexto econômico local, passando a ser importante fonte de renda para os cofres públicos
- ✓ Na Itália era cultivado no Vaticano e chamado de erva santa
- ✓ No início a forma de consumir o tabaco era através de cachimbos
- ✓ No século XVIII tornou-se comum o hábito de aspirar tabaco rapé e as tabaqueiras passaram a ser demonstração de nobreza.
- ✓ O povo utilizava o dorso da mão

História do Tabagismo

- ✓ No século XIX surgiu o charuto, e seu consumo era símbolo de status
- ✓ O cigarro surgiu em meados do século XIX, embora existam relatos anteriores de uso de tabaco enrolado em papel na Espanha.
- ✓ Por volta de 1880 um americano inventou uma máquina capaz de enrolar 200 cigarros por minuto

História do Tabagismo

- ✓ Expansão mundial se deu ao fim da primeira guerra entre os homens
- ✓ O Tabagismo foi tema freqüente em várias formas culturais- óperas, músicas, poesias, livros policiais, filmes e discussões filosóficas
- ✓ Consumo anual é de 7 trilhões e 300 bilhões de cigarros



História do Tabagismo

Propagandas associavam o tabagismo a modernidade, status, aventura e até mesmo a saúde.

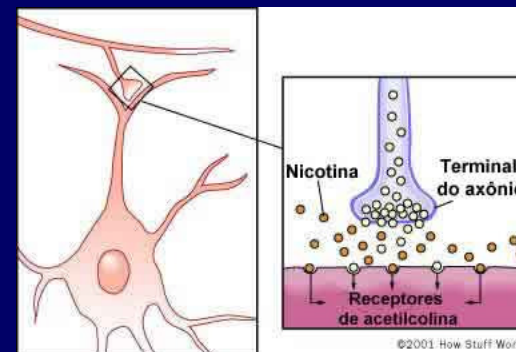


História do Tabagismo

- ✓ Malefícios do cigarro são conhecidos pela indústria do cigarro há cerca de 50 anos, mas negada de forma veemente pela indústria do tabaco, inclusive com pesquisas de caráter duvidoso.
- ✓ Nos EUA a propaganda na televisão é proibida desde 1971

Por que fumar é bom?

- ✓ Ao fumarmos absorvemos nicotina, um alcalóide presente no tabaco, que estimula receptores nos neurônios associados a sensações de bem estar e euforia. Essa sensação é repetida a cada vez que um cigarro é aceso.
- ✓ Se um cigarro é consumido em 10 tragadas, estima-se que um fumante de 1 maço/dia repetirá a sensação de prazer cerca de 73mil vezes no ano



Problemas

- ✓ Cigarro é a principal causa de morte evitável no mundo
- ✓ Cerca de 5 milhões de pessoas morrem todos os anos por doenças causadas pelo cigarro.
- ✓ As projeções elevam este número para 8 milhões em 2030 com 80% das mortes ocorrendo em países subdesenvolvidos
- ✓ Custo anual nos USA é de \$197 bilhões dos quais \$97 bilhões são gastos diretamente com a saúde e \$97 bilhões atribuídas a perdas produtivas

Principais doenças causadas pelo cigarro

- ✓ Doenças cardiovasculares e cerebrovasculares
- ✓ Neoplasias
- ✓ Enfisema



Relação tabagismo e tumores

- Rins
- Fígado
- Bexiga
- Pulmões
- Leucemia Mielóide
- Pâncreas
- Estômago
- Boca, faringe e laringe
- Colo de útero



Tabagismo e Gestação

- ✓ Principal fator de risco modificável de complicações na gestação
- ✓ Relacionada a complicações como:
 - 5% mortes fetais
 - 10% nascimentos prematuros
 - 30% nascidos de baixo peso



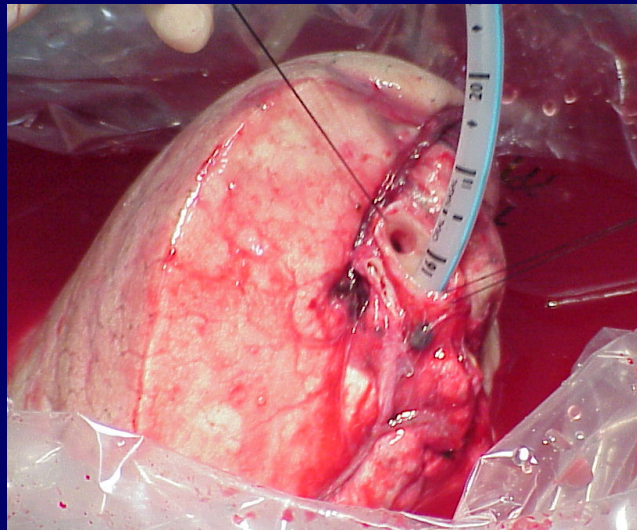
Filhos de Pais Tabagistas

- ✓ Morte súbita do recém-nascido (Risco multiplicado por 2).
- ✓ Ataque de asma: Risco aumenta 14%, 38% e 48%, respectivamente, se for o pai, a mãe ou os 2 a fumar.
- ✓ Otite recidivante: Risco aumenta 21%, 38% e 48%, se for o pai, a mãe ou os 2 a fumar.
- ✓ Bronquites: Risco aumenta 72% se for a mãe a fumar e 29% se for outro membro da família a fumar.

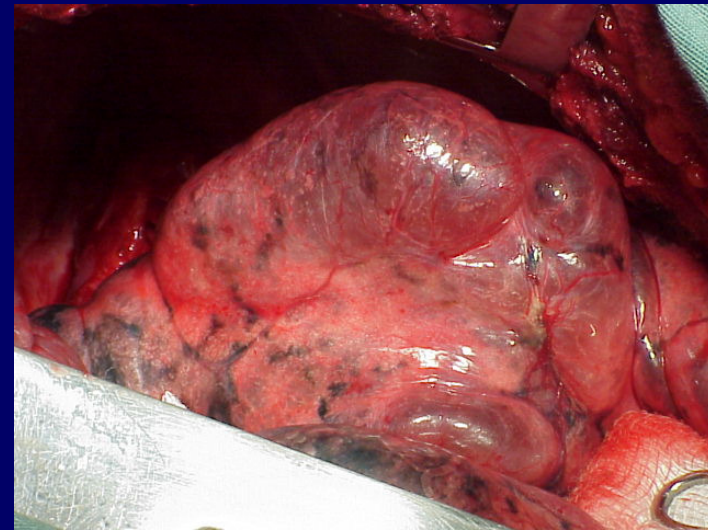


Enfisema

- ✓ Doença que causa destruição pulmonar gradual e irreversível, levando a incapacidade para atividades físicas, falta de ar e morte.
- ✓ É uma das principais causas de morte em países desenvolvidos e responsável por um alto custo nos sistemas de saúde.
- ✓ Cerca da metade dos transplantes realizados no mundo são por enfisema



Pulmão saudável



Pulmão com enfisema

Enfisema

- ✓ Não existe cura. Após instalada a doença, a única forma de tratamento é o controle das exacerbações.

- ✓ As únicas medidas que comprovadamente prolongam a vida são:
 - Parar de fumar

 - Usar oxigênio contínuo

 - Cirurgia redutora de volume

Tabagismo e Câncer de Pulmão

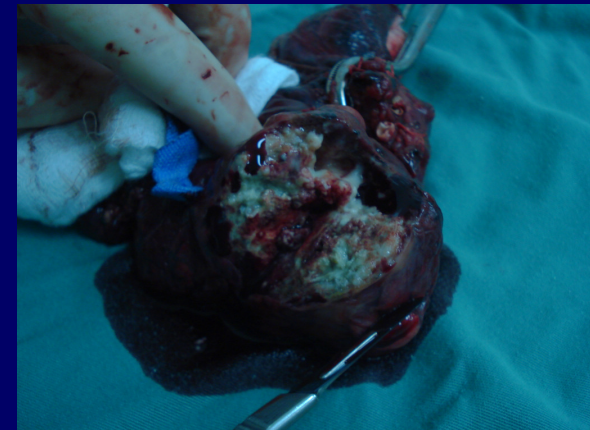
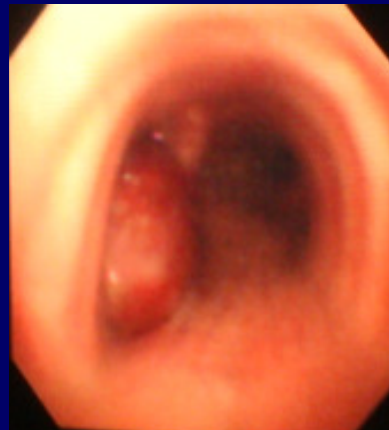
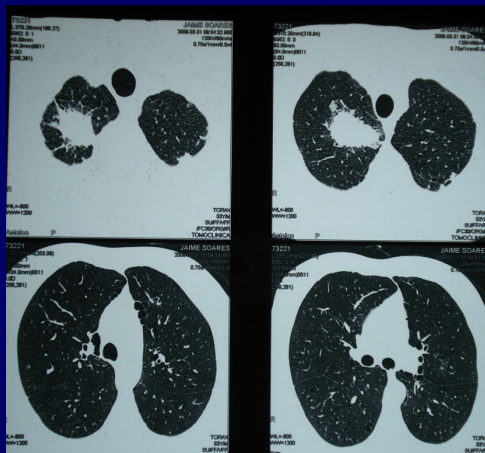
- ✓ A relação da fumaça do cigarro com o surgimento de câncer de pulmão foi sugerida em 1912.
- ✓ Em 1920 o câncer de pulmão compreendia 1% das neoplasias nos USA.

Tabagismo e Câncer de Pulmão

- ✓ Em 1938 foi publicado primeiro estudo relacionando o tabagismo com o risco de morte prematuro e em 1950 foi demonstrado a relação do tabagismo com o câncer de pulmão
- ✓ 1964 foi demonstrado que o tabagismo era a maior causa de câncer de pulmão

Tabagismo e Câncer de Pulmão

- ✓ Hoje, o câncer de pulmão é a neoplasia que mais mata (mais de 170 mil pessoas por ano nos USA)
- ✓ A soma das mortes pelas outras neoplasias mais freqüentes(mama, colon e próstata) é inferior as causadas pelo câncer de pulmão



Por que o cigarro causa câncer de pulmão?

O tabaco inibe o funcionamento de genes chamados de supressores tumorais, genes que tem a função de identificar defeitos nas nossas células e impedir que elas proliferem

Magnitude do risco

- ✓ Estima-se que uma pessoa que não fume tenha um risco de morte por câncer de pulmão de cerca de 1%. Esse número pode aumentar de 10 a 30 vezes entre os fumantes, dependendo da quantidade fumada
- ✓ Uma pessoa com 35 anos e tabagista de até 25 cigarros/dia tem risco de morrer por câncer de pulmão de 9%. Esse número aumenta para 18% caso ele fume mais do que 25 cig/ dia

Outros fatores associados ao risco

- ✓ Idade de início do tabagismo
- ✓ Grau de inalação
- ✓ Quantidade de nicotina e alcatrão dos cigarros
- ✓ Uso de cigarros sem filtro

Tabagista Passivo

O tabagista passivo tem dobrado o risco de morte por câncer de pulmão em relação a quem nunca fumou



Parar reduz o risco?

- ✓ Sim, há uma redução no risco de desenvolver câncer de pulmão que varia de 20-90%, na dependência do tempo fumado e no tempo de abstinência, principalmente após 5 anos sem fumar.
- ✓ O risco nunca é o mesmo de quem nunca fumou

Reduzir a quantidade é válido?

Estudos importantes mostram que para as pessoas que tem muita dificuldade em parar de fumar, a diminuição da quantidade fumada pode reduzir substancialmente o risco de desenvolver câncer de pulmão.

Benefícios em parar de fumar

aos 20 minutos após parar de fumar:

- a pressão sanguínea diminui
- a pulsação cai
- a temperatura das mãos e pés aumentam

em 8 horas:

- o nível de monóxido de carbono no sangue cai ao normal
- o nível de oxigênio no sangue aumenta e pode chegar ao normal

em 24 horas:

- a chance de um ataque cardíaco ou infarto diminui.

em 48 horas:

- as terminações nervosas recomeçam a crescer
- a capacidade de sentir cheiro e sabor melhora

após 2 semanas a 3 meses:

- a circulação melhora
- fica mais fácil caminhar
- a função pulmonar aumenta

Benefícios em parar de fumar

após 1 a 9 meses:

- a tosse, a congestão dos seios nasais, a fadiga, a falta de ar diminui

após 1 ano:

- o excesso de risco de doença cardíaca coronariana diminui para a metade de um fumante.

após 5 anos:

- de 5 a 15 anos após parar de fumar, o risco de derrame reduz ao nível das pessoas que nunca fumaram.

após 10 anos:

- o risco de câncer de pulmão cai para a metade dos que continuam fumando
- o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, rins e pâncreas diminui
- o risco de úlcera diminui.

após 15 anos:

- o risco de doença cardíaca coronariana é semelhante às pessoa que nunca fumaram
- o risco de morte retorna a um nível próximo de pessoas que nunca fumaram

Problemas para parar de fumar

- ✓ Abstinência a nicotina
Irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, ansiedade, depressão
- ✓ Ganho de peso

Dificuldades em parar

- ✓ Estudos mostram que 70% dos fumantes pensam em parar e que 40% fizeram tentativa no último ano, ficando pelo menos 24h sem fumar
- ✓ Só 5 a 7% dos que tentam parar ficam abstinentes após 1 ano.
- ✓ Esse número aumenta para 30% com otimização do tratamento, mas só 25% dos pacientes buscam auxílio profissional

O que fazer para parar?

A forma descrita como de maior sucesso na cessação do tabagismo é o tratamento combinando medidas comportamentais e uso de medicações

O que fazer para parar?

Medidas comportamentais incluem aconselhamentos profissionais, participação em grupos, apoio familiar, acupuntura, aconselhamento por telefone, programas de computador.

O que fazer para parar?

- ✓ O uso de medicações tem como objetivo principal amenizar os efeitos devido a retirada da nicotina
- ✓ Principais medicações utilizadas são:
 - Medidas de reposição de nicotina
 - Bupropiona
 - Vareniclina

E a Maça?

Cancer chemopreventive potential of apples, apple juice, and apple components

Apples (*MALUS* sp., Rosaceae) are a rich source of nutrient as well as non-nutrient components and contain high levels of polyphenols and other phytochemicals. Main structural classes of apple constituents include hydroxycinnamic acids, dihydrochalcones, flavonols (quercetin glycosides), catechins and oligomeric procyanidins, as well as triterpenoids in apple peel and anthocyanins in red apples. Several lines of evidence suggest that apples and apple products possess a wide range of biological activities which may contribute to health beneficial effects against cardiovascular disease, asthma and pulmonary dysfunction, diabetes, obesity, and cancer (reviewed by Boyer and Liu, Nutr J 2004). The present review will summarize the current knowledge on potential cancer preventive effects of apples, apple juice and apple extracts (jointly designated as apple products). In brief, apple extracts and components, especially oligomeric procyanidins, have been shown to influence multiple mechanisms relevant for cancer prevention in IN VITRO studies. These include antimutagenic activity, modulation of carcinogen metabolism, antioxidant activity, anti-inflammatory mechanisms, modulation of signal transduction pathways, antiproliferative and apoptosis-inducing activity, as well as novel mechanisms on epigenetic events and innate immunity. Apple products have been shown to prevent skin, mammary and colon carcinogenesis in animal models. Epidemiological observations indicate that **regular consumption of one or more apples a day may reduce the risk for lung and colon cancer.**



PROGRAMA DE TRATAMENTO DO TABAGISMO



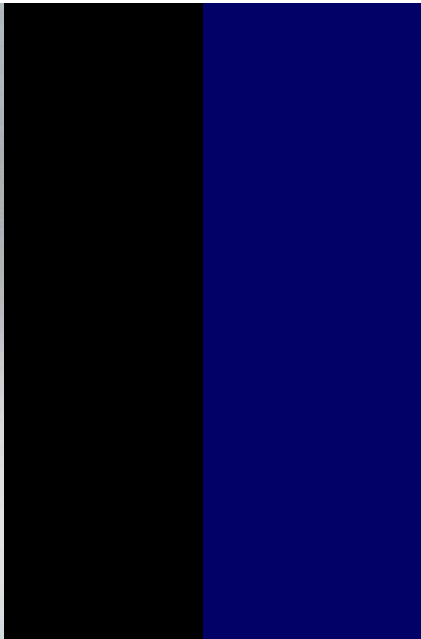
Deixe de fumar e dê uma
virada na sua vida.



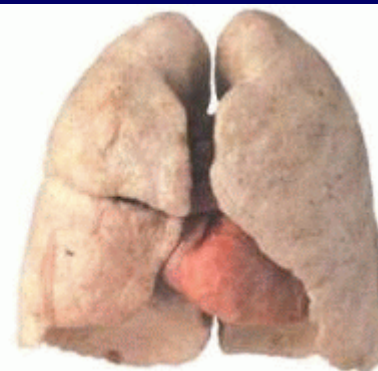
SANTA CASA
COMPLEXO HOSPITALAR
Porto Alegre

PAVILHÃO PEREIRA FILHO





Pulmão de Fumante



Pulmão de não-fumante

