

## TABACO E COVID-19 – PERGUNTAS FREQUENTES

### **As pessoas que fumam ou usam cigarros de aquecimento ou eletrónicos têm maior risco de contrair a COVID-19?**

Não existem estudos conclusivos. Contudo, é sabido que fumar diminui a imunidade e aumenta o risco de contrair infeções pulmonares bacterianas e virais, de gripe sazonal e de tuberculose, pelo que é expectável que esse risco aumentado também exista relativamente à COVID-19.

Por outro lado, é possível que as pessoas que fumam ou usam cigarros de aquecimento ou eletrónicos sejam mais vulneráveis ao novo coronavírus (SARS-CoV-2) e à Covid-19, pois, durante o ato de fumar, os dedos, os cigarros ou os bocais eventualmente contaminados podem entrar em contacto com a boca, o que aumenta a possibilidade de transmissão do vírus. O uso de cachimbos de água (shisha), pode envolver a partilha de bocais, o que poderá facilitar, também, a transmissão do novo coronavírus.

Para diminuir esse risco lave as mãos antes e depois de fumar, lave os bocais e desinfete os aparelhos de aquecimento ou os cigarros eletrónicos com uma solução à base de álcool após a compra e frequentemente após a utilização. Não partilhe cigarros ou equipamentos. Os bocais dos cachimbos de água nunca devem ser partilhados, devendo ser devidamente higienizados após a sua utilização.

### **As pessoas que fumam têm maior risco de desenvolver complicações graves se contraírem a COVID-19?**

Embora ainda nem tudo seja conhecido acerca da COVID-19, pessoas com idade mais avançada, patologias crónicas cardiovasculares, respiratórias ou diabetes apresentam maior risco de desenvolver complicações graves no caso de serem infetadas pelo novo coronavírus.

As pessoas fumadoras têm maior probabilidade de sofrer destas doenças em resultado da exposição ao fumo do tabaco. No caso de serem infetadas pelo novo coronavírus poderão apresentar maior risco de sofrer complicações graves, pois fumar lesa os tecidos pulmonares e aumenta a produção de muco a nível da árvore brônquica, o que contribui para aumentar a dificuldade respiratória. Por outro lado, fumar diminui a imunidade, tornando mais lenta e difícil a luta contra a infeção e a cura da doença.

### **Parar de fumar diminui o risco de contrair a COVID-19?**

Ainda não são conhecidos estudos nesta área. Contudo, deixar de fumar ou usar cigarros de aquecimento ou eletrónicos permite eliminar o manuseamento dos cigarros e o eventual toque dos dedos, eventualmente contaminados, na boca.

Por outro lado, é possível que se consigam gerir melhor as condições de doença crónica preexistentes no caso de haver infeção, porque o abandono do tabaco tem um impacto positivo nos níveis de oxigénio no sangue, na redução da sintomatologia respiratória e no sistema cardiovascular, que vão melhorando com o passar do tempo. Gerir melhor as doenças crónicas pré-existentes pode aumentar a capacidade dos pacientes com COVID-19 para responderem melhor à infeção e reduzir o risco de complicações mais graves.

### **Gostaria de deixar de fumar. Como posso obter apoio?**

Se é fumador, deixe de fumar. Neste período de mitigação da COVID-19 as consultas programadas de cessação tabágica foram substituídas, sempre que possível, por contactos telefónicos. Informe-se junto da sua unidade de saúde, ou do seu (sua) médico(a) ou enfermeiro(a) de família, sobre os apoios à cessação tabágica disponíveis nesta fase.

Pode também usar o seguinte guia de aconselhamento: 15 passos para deixar de fumar. <https://www.dgs.pt/em-destaque/15-passos-para-deixar-de-fumar.aspx>

Existem diversas aplicações informáticas para telemóvel gratuitas que o poderão ajudar a deixar de fumar.

Caso sinta muita vontade de fumar, poderá usar substitutos de nicotina (medicamentos de venda livre nas farmácias ou espaços de saúde) com duas finalidades: para deixar de fumar ou para diminuir ou substituir o número diário de cigarros fumados.

Em geral, uma pastilha ou uma goma equivalem a um cigarro. Siga atentamente os conselhos do seu médico ou do seu farmacêutico e leia cuidadosamente as instruções de utilização.

### **Deixei de fumar e estou em risco de recair. O que devo fazer?**

Os períodos de stress podem aumentar o consumo de tabaco e a vontade de voltar a fumar em ex-fumadores.

Procure gerir o stress sem aumentar o consumo de tabaco. Fumar mais não resolve a ansiedade e prejudica a sua saúde respiratória e cardiovascular.

Se é um ex-fumador, é muito importante que não volte a fumar. Se está a usar cigarros eletrónicos ou de aquecimento para deixar de fumar, não volte a fumar tabaco convencional. Tente deixar de fumar qualquer produto com nicotina. Dessa forma vai melhorar a sua saúde respiratória e resistir melhor a um eventual risco de infeção.

Pense na sua saúde e proteja-se dos riscos da COVID-19.

### **Como evitar o fumo ambiental em casa durante o período de confinamento?**

Não fume dentro de casa.

Se continuar a fumar cigarros convencionais ou outro tipo de tabaco durante o período de confinamento em casa, é importante que tenha consciência que o fumo ambiental ou as emissões dos cigarros de aquecimento ou eletrónicos são prejudiciais à sua saúde e à saúde de todos aqueles que partilham a sua habitação. “Quando alguém fuma, todos fumam à sua volta”.

Se não conseguir deixar de fumar, fume na varanda ou no terraço, mantendo a porta de acesso ao interior da casa fechada, de modo a evitar que o fumo se espalhe para o seu interior. Se não tiver esta possibilidade, use um quarto com janela, fume para o exterior e mantenha a porta do quarto fechada. Escolha uma janela que não prejudique os moradores das habitações contíguas. Mantenha a casa bem arejada. Se possível, procure usar as pequenas saídas de casa, permitidas por lei, para fumar.

## Bibliografia

Alqahtani JS, Oyelade T, Aldhahir AM et al. Prevalence, severity and mortality associated with COPD and smoking in patients with COVID-19: a rapid systematic review and meta-analysis. Medrxiv. 25 march 2020. 20043745.

Brake et al. Smoking upregulates angiotensin-converting enzyme-2 receptor: a potential adhesion site for novel Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19). Journal of Clinical Medicine, 9:3 (2020) 841. Acedido em 26 março 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/3/841/html>

Gotts Je, Jordt S-E, Mcconnell R, Tarran R. What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ. 366 (2019), l5275. <https://www.bmj.com/content/366/bmj.l5275>

Han, I.; Ran, J; Mak YW, Suen et al. Smoking and influenza-associated morbidity and mortality: a systematic review and meta-analysis. Epidemiology, 30 (2019) 405–417. Acedido em 26 março 2020. Disponível em: [https://journals.lww.com/cmj/Abstract/publishahead/Analysis\\_of\\_factors\\_associated\\_with\\_disease.99363.aspx](https://journals.lww.com/cmj/Abstract/publishahead/Analysis_of_factors_associated_with_disease.99363.aspx)

Jordan ER, Adab P, Cheng KK. COVID-19: risk factors for severe disease and death A long list is emerging from largely unadjusted analyses, with age near the top. BMJ 368 (2020) m1198. Acedido em 27 março 2020. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/bmj/368/bmj.m1198.full.pdf>

Kopa PN, Pawliczak R. IQOS – a heat-not-burn (HNB) tobacco product – chemical composition and possible impact on oxidative stress and inflammatory response. a systematic review. Toxicology Mechanisms and Methods, 30:2 (2020),81-87.doi [10.1080/15376516.2019.1669245](https://doi.org/10.1080/15376516.2019.1669245)

Lawrence H., Hunter A.; Murray, R et al. Cigarette smoking and the occurrence of influenza-systematic review. J. Infect. 79 (2019) 401–406.

Liu Wei et al. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. Chinese Medical Journal, 28 fev. 2020.

Passaro A, Peters S, Mok TSK, et al. Testing for covid-19 in lung cancer patients. Annals of oncology; published online 9 april 2020. [Published online ahead of print, 2020 Apr 9].Ann Oncol. 2020;s0923-7534 (20)39293-0. Doi:10.1016/j.annonc.2020.04.002

Simons D, Perski O, Brown J. Covid-19: the role of smoking cessation during respiratory virus epidemics. march 20, 2020. The BMJ opinion. acedido em 30 março 2020. disponível em: [https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/20/covid-19-the-role-of-smoking-cessation-during-respiratory-virus-epidemics/?fbclid=IwAR3\\_ZpJ3YJSnG2-gj6fBFh5sljiU\\_PEH\\_vRvJamLAsQDvDloqfhSpDM\\_Pdl](https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/20/covid-19-the-role-of-smoking-cessation-during-respiratory-virus-epidemics/?fbclid=IwAR3_ZpJ3YJSnG2-gj6fBFh5sljiU_PEH_vRvJamLAsQDvDloqfhSpDM_Pdl)

Vardavas CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. Tobacco Induced Diseases. 2020;18:20. Published 2020 Mar 20. doi:10.18332/tid/119324.

World Health Organisation. Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations. Scientific brief. 29 March 2020. Acedido em 31 de março 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>

World Health Organisation Eastern Mediterranean Region. Tobacco Free Initiative. Tobacco and waterpipe use increases the risk of suffering from COVID-19. Acedido em 31 de março 2020. disponível em: <http://www.emro.who.int/tfi/know-the-truth/tobacco-and-waterpipe-users-are-at-increased-risk-of-covid-19-infection.html>

World Health Organisation Q&A on smoking and COVID-19. 24 March 2020 | Q&A. Acedido em 26 março 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

Yang J, Zheng Y, Gou X, et al . Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Infectious Diseases. s1201-9712 (20) 30136-3 (2020). Acedido em 27 de março 2020. disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32173574>

Atualizado em 14 de abril de 2020

DGS/ Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo