



## **OS EFEITOS DO TABAGISMO EM INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE**

Vitória Lorena da Silva<sup>1</sup>, Amanda Santos do Nascimento<sup>1</sup>, Andresa de Cássia Martini Mendes<sup>2</sup>, Norma Condinho Filgueiras<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente – UNIFIMES (e-mail: vit-lorena@academico.unifimes.edu.br)

<sup>2</sup> Docente – UNIFIMES

Modalidade do trabalho: ( ) Extensão (X) Pesquisa

O tabagismo é definido como a dependência à nicotina contida em derivados do tabaco, sendo o cigarro o principal produto consumido em todo o mundo (1). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse vício é responsável por mais de 4 milhões de mortes todo ano e, no Brasil, a região Sudeste é responsável pela maior porcentagem de habitantes fumantes, cerca de 40% (2). Vale ressaltar, que pessoas acima de 50 anos de idade tendem a ser mais dependentes da nicotina e consomem maior quantidade de cigarros ao longo dos anos (3). Além disso, esse hábito pode provocar doenças, redução da expectativa de vida e, também, é responsável por mais de 60% das mortes relacionadas a doenças crônicas não transmissíveis (4). Para obtenção de tais informações foram utilizados artigos das seguintes bases de dados: SciELO, Instituto Nacional do Câncer (INCA) e dados reais fornecidos pelo Ministério da Saúde. Doenças cardiovasculares, doença pulmonar obstrutiva crônica, câncer de pulmão, esôfago, boca, laringe, pâncreas, bexiga e o agravo de algumas pneumopatias como: a própria gripe, pneumonia, enfisema pulmonar e bronquite crônica são efeitos do uso contínuo de derivados do tabaco por indivíduos da terceira idade (3). Entre os anos de 1989 e 2003 houve uma queda de 11% no número de fumantes idosos no Brasil, entretanto, há prevalência de homens idosos fumantes em relação as mulheres idosas fumantes em todos os anos (3). Contudo, pode-se dizer que os centenários são um ótimo exemplo de envelhecimento bem-sucedido, pois é raro as práticas tabagistas entre esses indivíduos mas, quando acontece, está relacionado a não ter autossuficiência e a condições ruins de saúde (3). Para os idosos, torna-se mais difícil interromper o tabagismo sendo mais suscetível de se ocorrerem recaídas, visto que, foi analisado que esses necessitam de um maior consumo de derivados do tabaco devido sua grande dependência (3). Ainda assim, a interrupção do vícios também proporciona benefícios aos indivíduos da terceira idade como: normalização da pressão arterial após 20 minutos, queda de 50% dos níveis de nicotina e monóxido de carbono no sangue, com normalização da oxigenação sanguínea após 8 horas; melhora no olfato e paladar após 48 horas; melhora da capacidade de andar e correr após 2 a 12 semanas e redução dos riscos de derrame e de infarto semelhante a quem nunca fumou após 5 a 15 anos (4). Ademais, o abandono a essas práticas propicia a diminuição do risco de morte e melhora a condição geral da saúde (4). Consequentemente, em indivíduos com mais de 60 anos, espera-se que se aumente de 2 a 3 anos na expectativa de vida (3).

**Palavras-chave:** Cigarros. Envelhecimento. Saúde. Dependência . Tabagistas.



## **REFERÊNCIAS:**

1. BRASIL, 2020. Tabagismo. **Instituto Nacional de Câncer (INCA)**. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tabagismo> . Acesso em 09 de setembro de 2020.

2. ALMEIDA, Aline F; MUSSI, Fernanda C. Tabagismo: conhecimentos, atitudes, hábitos e grau de dependência de jovens fumantes em Salvador. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2006. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342006000400002](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342006000400002)

3. GOULART, Denise et al. Tabagismo em Idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a15v13n2.pdf>.

4. BRASIL, 2018. Saúde Brasil. Parar de fumar na velhice aumenta longevidade. **Ministério da Saúde**. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-parar-de-fumar/deixar-de-fumar-na-velhice-melhor-qualidade-e-expectativa-de-vida>. Acesso em 12 de setembro de 2020.