



# Simpósio de Integração Acadêmica

“Bicentenário da Independência: 200 anos de ciência, tecnologia e inovação no Brasil e 96 anos de contribuição da UFV”

SIA UFV 2022



## IMPACTO DO TABAGISMO NAS DOENÇAS VASCULARES: UMA ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Matheus dos Santos Santana<sup>1</sup>, André Kiyomitsu Zanuncio Sedyiyama<sup>2</sup> Maria Regina Fonseca Ramos<sup>3</sup>

Sophia Guerra Macedo<sup>4</sup> Carolina Vieira de Castro<sup>5</sup> Bárbara Cristina Velho<sup>6</sup>

<sup>1</sup>matheus.s.santana@ufv.br <sup>2</sup>andre.sedyiyama@ufv.br <sup>3</sup>maria.r.ramos@ufv.br <sup>4</sup>sophia.macedo@ufv.br

<sup>5</sup>carolina.v.vieira@ufv.br <sup>6</sup>barbara.velho@ufv.br

Departamento de Medicina e Enfermagem (DEM) da Universidade Federal de Viçosa (UFV)

Medicina - Ciências Biológicas e da Saúde, Categoria: Extensão

**Palavras-Chave: Doenças Vasculares Periféricas, Tabagismo, Educação em Saúde**

### Introdução

Segundo a OMS, mais de 8 milhões de pessoas por ano morrem pelo uso do tabaco<sup>3</sup>. No Brasil, o consumo de cigarro representa o terceiro fator de risco para anos de vida perdidos ajustados por incapacidade, tornando o tabagismo a maior causa evitável de adoecimento e mortes precoces, principalmente por doenças vasculares<sup>2</sup>. Sendo assim, torna-se necessário medidas educativas e comportamentais para promoção de saúde vascular.

### Objetivos

O objetivo do trabalho foi promover educação em saúde evidenciando o impacto do tabagismo nas vasculopatias. Tal proposta permite nortear tomada de decisões como abandono do uso do cigarro, e dessa forma, reduzir fatores de risco das doenças vasculares<sup>1</sup> na população viçosense atendida no Consórcio Intermunicipal de Saúde da Microrregião de Viçosa (CISMIV).

### Material e Métodos

Realizou-se uma revisão bibliográfica sobre a relação do tabagismo com as doenças vasculares no Pubmed e Lilacs para confecção de um folder informativo. O folder objetiva mostrar como o tabagismo impacta nos vasos sanguíneos, além de apontar benefícios em cessar o fumo e o papel do SUS no auxílio às pessoas que desejam abandonar o tabagismo. As ações do projeto ocorreram no CISMIV, no município de Viçosa-MG, onde houve distribuição e explicação das cartilhas aos pacientes que aguardavam consulta médica da área vascular.

### Resultados e Discussão

A maioria dos participantes relatou desconhecer a associação direta entre tabagismo e o adoecimento por vasculopatias, de modo que a atividade proporcionou uma reflexão sobre a prática. Sendo assim, foi estimulada a adoção de medidas preventivas relacionadas ao desenvolvimento e exacerbação de doenças vasculares, de modo a incentivar o abandono do cigarro.

### Conclusões

O tabagismo é uma doença crônica de alta prevalência<sup>3</sup>, sobretudo em Viçosa-MG. A partir da explicação do folder, torna-se possível estabelecer uma estratégia de controle de risco para as doenças vasculares, de forma a promover educação em saúde na microrregião de Viçosa e incentivar o abandono ao uso do tabaco.

**Você sabe quanto o cigarro prejudica o seu coração?**

Fumar é a maior causa de doenças cardiovasculares, sendo responsável por 1/4 das mortes.

**SE LIGA! APAGUE O CIGARRO E...**

Após 20 minutos, os batimentos cardíacos e a pressão arterial voltam a níveis normais.

Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.

Após 12 a 14 horas, os pulmões já funcionam melhor.

Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.

Após 1 ano, o risco de morte por infarto é reduzido à metade.

Após 10 anos, o risco de sofrer um infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

**ATENÇÃO!!!!**

Parar de fumar sempre vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que você já esteja com alguma doença causada pelo cigarro. Quanto mais cedo você parar de fumar, menor o risco de adoecer.

Parar de fumar nem sempre é fácil, mas é possível. O SUS oferece tratamento para o fumante. Procure a unidade de saúde mais próxima de você e expresse seu desejo em parar de fumar.

**Escolha a saúde, não o tabaco!**

**31 DE MAIO DIA MUNDIAL SEM TABACO**

### Bibliografia

1. Doll R, Peto R. 9ª Conferência Mundial sobre Tabaco e saúde. Paris, 1994;
2. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação Nacional de Controle de Tabagismo e Prevenção Primária - CONTAPP. "Falando Sobre Tabagismo". Rio de Janeiro, 1996;
3. World Health Organization. World no-Tobacco Day. Tobacco Alert, 1996.