SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
    - Pressão Arterial Alta
    - Diabetes
    - Fibrilhação Auricular
    - Colesterol Alto
    - Inatividade Física
    - Má Alimentação
    - Bebidas Alcoólicas
    - Obesidade
    - Fumar
    - Stresse e Depressão
- RECURSOS
    - VÍDEOS
    - Blogue
    - Podcast
    - Hiperligações úteis
    - Leituras adicionais
    - Comunicados de Imprensa

8 Factos sobre o AVC e o Tabagismo



Fumar aumenta não só o seu risco de problemas de saúde, tais como, doenças cardíacas e artérias obstruídas, como também está fortemente associado a AVC.

Existem muitos fatores diferentes que podem afetar o seu risco, desde o género ao estatuto económico. Em seguida são apresentados alguns factos impressionantes sobre AVC e Tabagismo...

1. **Quanto mais fumar, maior o risco**

Sabia que? Existe uma relação dependente da dose entre a quantidade que fuma e o seu risco de AVC. Se fumar 20 cigarros por dia tem seis vezes mais probabilidades de ter um AVC em comparação com um não fumador (1) e por cada 5 cigarros que fuma, aumenta o seu risco em 12% (2). Deixar de fumar reduz drasticamente estas estatísticas e os benefícios para a saúde aumentam por cada ano que não fuma Após 15 anos, o seu risco de desenvolver um AVC é praticamente o mesmo que o de uma pessoa que nunca tenha sido fumador.

2. Se fumar, a sua probabilidade de morrer de AVC é duas vezes maior

A sua probabilidade de morrer de AVC varia muito consoante o país onde vive na Europa, devido em parte às enormes diferenças relativamente aos serviços de AVC disponíveis (3). Independentemente disto, os estudos mostram que as pessoas que escolhem fumar têm quase o dobro do risco de sofrer um AVC em comparação com as pessoas que não o fazem e têm também uma probabilidade duas vezes maior de morrer devido ao AVC (1).

3. Fumar mata mais de 8 milhões de pessoas por ano

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, cerca de 8 milhões de pessoas morrem por ano devido a doenças relacionadas com o tabagismo, como por exemplo o AVC e, 1,2 milhões destas mortes são provocadas pela respiração passiva do fumo (4). Felizmente, na Europa, a taxa de mortes desceu significativamente nos últimos anos, no entanto, o número de pessoas que vivem com incapacidade devida a AVC continua a ser um grande problema.

4. Até 80% dos fumadores vivem em países com rendimento baixo a médio

Em qualquer lugar no mundo, a prevalência do tabagismo parece ser maior na população com rendimentos baixos. Mais de 80% dos 1,3 mil milhões de utilizadores de tabaco, em todo o mundo, vivem em países de rendimento baixo e médio, nos quais é maior o encargo de saúde das doenças relacionadas com o tabagismo. Nestes locais, o tabagismo contribui para a pobreza, uma vez que as pessoas renunciam a necessidades básicas, tais como, alimentação e abrigo, para financiarem o seu vício (4).

5. Em fumadores passivos o risco de AVC está aumentado

Mesmo a exposição ao fumo do tabaco em casa ou no trabalho pode ser um fator de risco de AVC. Os não fumadores que respiram fumo passivo aumentam o seu risco de desenvolver doenças cardíacas em 25 a 30% e a respiração de fumo passivo aumenta o risco de AVC em 20 a 30%. Todos os anos, a respiração de fumo passivo causa mais de 8.000 mortes devidas a AVC (5).

6. O tabaco contém mais de 7.000 substâncias químicas diferentes

Já todos vimos aquelas imagens horríveis de pulmões cobertos de alcatrão. Então, imagine o que é que esse tabaco tóxico está a fazer ao seu cérebro. O fumo do tabaco contém mais de 7.000 substâncias químicas diferentes, tais como, metais pesados e outras toxinas, que promovem o desenvolvimento de “radicais livres”. Com o passar do tempo, isto pode causar inflamação no cérebro e provocar AVC (6).

7. Está estimado que os custos relacionados com os AVC aumentem para 86 mil milhões de euros até 2040

A investigação sugere que se o padrão de tabagismo em todo o mundo não for alterado, até 2030, mais de 8 milhões de pessoas irão morrer, por ano, devido a doenças relacionadas com o tabagismo. Com o custo total relacionado com os AVC estimado em 60 mil milhões de euros na Europa, em 2017 e com previsão de

subida para 86 mil milhões de euros em 2040, imagine quanto do nosso orçamento para cuidados de saúde poderia ser poupado se todas as pessoas deixassem de fumar (7).

8. O tabagismo é um dos 10 fatores de risco modificáveis de AVC

O tabagismo é responsável por cerca de 90% do risco de AVC. Juntamente com uma dieta não saudável, tensão arterial alta, obesidade, diabetes, falta de exercício físico, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, colesterol elevado, doenças cardíacas e depressão, o tabagismo é um dos dez fatores de risco associados ao AVC. A boa notícia é que estes são todos fatores que pode alterar. Pare de fumar e irá quase de certeza reduzir o seu risco de AVC (8).

Referências bibliográficas:

1. *https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf.*
2. *Pan, Biqi BSa; Jin, Xiao PhDb; Jun, Liu MDc; Qiu, Shaohong MDa; Zheng, Qiuping BSa; Pan, Mingwo PhDa,∗ The relationship between smoking and stroke: A meta-analysis. March 2019 – Volume 98 – Issue 12 – p e14872 doi: 10.1097/MD.0000000000014872.*
3. *https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/stop-smoking?gclid=CjwKCAjw-8nbBRBnEiwAqWt1zSp6hIexSmh9Eq2GaKs2t9t641T7X2bo60aQLOUHUGv2UVL4wMaAThoC7hcQAvD_BwE [Accessed August 2018].*
4. *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco. 26 July 2021.*
5. *https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/heart-disease-stroke.html.*
6. *https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/cessation-fact-sheet.*
7. *https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm.*
8. *Xianwei Zeng, Aijun Deng, Yi Ding. The INTERSTROKE study on risk factors for stroke. Lancet. Jan 7 2017;389 (10064):35. DOI:*

https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32620-4.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

Desenvolvido por

A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da

Hiperligações

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies
- Contacto

- Facebook

- X
- RSS