



- 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

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

## Como o Tabagismo provoca AVC



Os estudos sugerem que fumar aumenta o risco de AVC (1). Mas até que ponto exatamente é que fumar afeta a estrutura e a função do cérebro para potencialmente causar um AVC fatal? Em seguida, são apresentados alguns factos que o explicam:

## **1. Fumar altera a função do cérebro**

A exposição a nicotina a longo prazo tem muitos efeitos negativos na saúde. Alguns, tais como, a tosse persistente, são perceptíveis. Enquanto que, os danos ocultos que acontecem no interior do cérebro muitas vezes não são aparentes até ser tarde demais. A investigação demonstrou que o volume das partes do cérebro, de um fumador, que controlam as tarefas quotidianas, tais como, a coordenação óculo-manual, é reduzido, o que pode comprometer a sua função (2).

## **2. Fumar reduz a substância cinzenta**

Provavelmente já ouviu falar no termo “substância cinzenta” quando se fala em cérebros. Isto inclui as regiões do cérebro responsáveis pela visão, audição, memória e fala. Tem sido sugerido que os fumadores poderão apresentar uma redução no volume e na densidade da substância cinzenta (2), o que pode provocar problemas na circulação sanguínea cerebral e, conseqüentemente, AVC (3).

## **3. Fumar pode causar coágulos**

Há muito tempo que se associou o tabagismo à aterosclerose, ou endurecimento das artérias. Isto acontece quando se acumulam placas nas paredes das artérias que, se sofrerem rutura, podem provocar a formação de coágulos. Qualquer coágulo que dificulte o fluxo sanguíneo para o cérebro pode ser responsável por um AVC. Adicionalmente, parece que, os cigarros eletrónicos, atualmente populares, apresentam um risco semelhante ao dos cigarros convencionais, porque o “vapor” também demonstrou ter um impacto na integridade da barreira hematoencefálica, a membrana protetora que envolve o cérebro (4).

## **4. Fumar afeta a memória**

A maioria das pessoas sabe que o AVC pode afetar a sua memória. Portanto, é

preocupante saber que fumar poderá estar já a preparar esta cadeia de eventos. Um estudo demonstrou que o desempenho cognitivo numa tarefa de memória do trabalho estava afetado em fumadores, nas estratégias que utilizaram para realizar a tarefa e no modo como os seus cérebros funcionaram no geral (2).

## **Fumar aumenta a inflamação no cérebro**

Fumar frequentemente cigarros também demonstrou aumentar a inflamação e o stress oxidativo (um desequilíbrio de substâncias químicas no cérebro, que pode causar danos) no cérebro. Sabe-se que o stress oxidativo desempenha um papel no desenvolvimento do AVC isquémico, que é descrito por profissionais de saúde como “a alteração do fluxo sanguíneo para o cérebro e a falta de oxigénio na área afetada” (7).

É importante recordar que o AVC é um ataque cerebral. Quanto mais danos causar no seu cérebro através do tabaco, maior será a probabilidade de AVC. Embora possa ser muito difícil deixar de fumar, pode procurar ajuda junto do seu médico ou farmacêutico e certifique-se de que recebe muito apoio dos seus amigos e familiares.

### *Referências bibliográficas:*

1. <https://www.webmd.com/smoking-cessation/what-happens-body-quit-smoking> Medically Reviewed by Carol DerSarkissian, MD on June 13, 2020.
2. Timothy C Durazzo, Dieter J Meyerhoff, Karmen K Yoder, Donna E Murray. Cigarette smoking is associated with amplified age-related volume loss in subcortical brain regions. *Affiliations expand* PMID: 28622625. PMCID: PMC6602081 DOI: 10.1016/j.drugalcdep.201.
3. 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.00000000000014872.*
4. Adam P Klein, Karen Yarbrough, and John W Cole. *Stroke, Smoking and Vaping: The No-Good, the Bad and the Ugly. Ann Public Health Res. 2021; 8(1): 1104. Published online 2021 Feb 18.*

5. *Kaisar, M. A., Villalba, H., Prasad, S., Liles, T., Sifat, A. E., Sajja, R. K., ... & Cucullo, L. (2017). Offsetting the impact of smoking and e-cigarette vaping on the cerebrovascular system and stroke injury: Is Metformin a viable countermeasure?. Redox b.*

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](#)