**27/08/2020**

**29 de agosto – Dia Nacional de Combate ao Fumo – professor de Pneumologia do Centro Universitário São Camilo alerta para os perigos do cigarro em tempos de pandemia**

*“Em tempos de pandemia é fundamental que as pessoas se conscientizem e abandonem o hábito do tabagismo, que, além de evitar danos ao pulmão, também evita complicações mais severas pela COVID-19”, afirma especialista.*

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o tabagismo é responsável por cerca de 8 milhões de mortes por ano em todo o mundo e há mais de duas décadas o cigarro é considerado o maior problema de saúde do planeta. O Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto) tem o objetivo de reforçar as ações nacionais de sensibilização e mobilização da população para os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco.

“Ao fumar, você se expõe a 7 mil substâncias tóxicas, que têm o poder de gerar mais de cinquenta doenças diferentes. O tabagismo está relacionado como causa de muitas doenças respiratórias e de doenças graves como câncer de pulmão e enfisema pulmonar. As substâncias que contêm o cigarro levam à inflamação pulmonar e à destruição das vias áreas do pulmão, que causam agressão crônica”, informa o professor de Pneumologia do Centro Universitário São Camilo, Nilton Gonçalves.

Durante a pandemia, segundo a Fundação Oswaldo Cruz, o consumo de cigarros aumentou entre quem já fuma, conforme estudo divulgado pelo órgão: entre os entrevistados, 34.3% que se declararam fumantes passaram a consumir mais cigarros por dia, seja pelo estresse, pela mudança na rotina ou por maior tempo ocioso em casa.

“No caso da COVID-19, já foi observado que, desde o começo da pandemia, os fumantes que contraem a doença têm de 7 a 14 vezes mais chances de ter agravamento dos sintomas. Isso pela própria facilitação do cigarro, que diminui a defesa das vias aéreas e respiratórias e permite a instalação do vírus no organismo, o que provoca outra inflamação, além da causada pelo uso do tabaco, prejudicando ainda mais os tecidos do pulmão”, afirma o professor.

Existe ainda outro cigarro que vem sendo utilizado com mais frequência nos últimos anos: o eletrônico e até mesmo o narguilé, que é compartilhado. O professor afirma que o ato de fumar aumenta as chances da disseminação do novo Coronavírus “Considerando que cada cigarro seja tragado pelo menos oito vezes e um indivíduo na melhor das hipóteses, fume 10 cigarros por dia, ele chega a levar a mão na boca por pelo menos 80 vezes somente no ato de fumar. No caso do cigarro eletrônico e do narguilé, em que as pessoas compartilham e em muitas vezes os usam em ambientes fechados, isso expõe ainda mais a um risco de contaminação”, explica Gonçalves.

Por fim, o professor aproveita a data para reforçar que uma mudança de hábito é um ato de superação e amor pela vida: “O cigarro é um hábito que temos que combater por tudo que ele causa, mas nesta época de pandemia é fundamental que as pessoas se conscientizem e abandonem o tabagismo, para evitar danos ao pulmão e complicações mais severas pela COVID-19”.