

# COMBATE AO FUMO: Dia Nacional de Combate ao Fumo e os malefícios do cigarro para a saúde vascular



É de conhecimento geral que o consumo do cigarro traz inúmeros prejuízos para a saúde. A fim de combater o uso, e as graves consequências, o dia (29/08) foi instituído como o Dia Nacional de Combate ao Fumo. A OMS afirma que o tabagismo deve ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada, e como tal precisa ser combatido, além de ser um dos principais fatores de risco para uma série de doenças graves, incluindo problemas vasculares.

Guilherme Jonas, médico angiologista e cirurgião vascular, especialista em cirurgia vascular pela SBACV, explica que a grande maioria das doenças cardiovasculares tem uma grande relação com o tabagismo. *"Fumar aumenta o número de coágulos sanguíneos, contribui para o acúmulo de placas nas artérias, reduz o oxigênio no sangue e faz o coração trabalhar mais. O tabagismo aumenta as chances do AVC e da trombose, por exemplo"*, diz.

A nicotina é uma substância que causa muita dependência, levando a persistência do hábito de fumar e a altas taxas de recaída após o abandono. O apoio e o esclarecimento por parte médica é muito importante para ajudar o paciente a parar de fumar. *"É importante o médico orientar os pacientes que evitar o consumo do cigarro é a melhor opção para sua saúde, aumenta a qualidade e a duração de sua vida. Também é necessário explicar que quando a pessoa não usa mais o tabaco, irá perceber que seus familiares e entes queridos terão menos exposição como fumantes passivos também"*, ressalta Guilherme.

## Fique de olho

Os indivíduos tabagistas que evoluem com problemas circulatórios precisam ficar de olho nos sintomas. *"É comum apresentar dores nas pernas durante a caminhada que pode vir acompanhada de alterações da coloração dos pés e pela presença de lesões ulceradas e necróticas, que denotam gravidade ao quadro clínico apresentado pelo paciente. A pessoa também pode apresentar dores no peito"*, destaca o médico.

Além disso, os danos são causados por qualquer tipo de tabaco, seja artesanal, cigarro eletrônico, comum, ou narguilé. A melhor maneira de proteger a saúde vascular e reduzir os riscos associados ao tabagismo é parar de fumar. Abandonar o cigarro leva a uma melhoria significativa na saúde vascular e reduz drasticamente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. *"Além disso, é importante adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta balanceada, prática regular de atividades físicas e controle do estresse, para manter a saúde do sistema circulatório"*, conclui o angiologista.

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/4911/combate-ao-fumo-dia-nacional-de-combate-ao-fumo-e-os-maleficios-do-cigarro-para-a-saude-vascular> em 26/06/2026 21:57