

**BENEFÍCIOS E CONSEQUÊNCIAS DA CESSAÇÃO DO TABAGISMO**

**Benefits and consequences of smoking cessation**

---

**Camilla Maganhin Luquetti**

Graduada em Medicina

Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein

E-mail: [cmaganhinmed@gmail.com](mailto:cmaganhinmed@gmail.com)

**Mirian Carla Oliveira Rodrigues**

Graduada em Medicina

Faculdade da Amazônia- FAAM

E-mail: [mirianoliveirar@gmail.com](mailto:mirianoliveirar@gmail.com)

**Gláuria Gabriela Valadão dos Reis**

Graduada em Medicina

Universidade Cidade de São Paulo - UNICID

E-mail: [glauriavaladao@yahoo.com.br](mailto:glauriavaladao@yahoo.com.br)

**Jéssica Raísa Bezerra**

Graduada em Medicina

Universidade Federal do Vale do São Francisco

E-mail: [drajessicaraisa@gmail.com](mailto:drajessicaraisa@gmail.com)

**Christiano Montano Corrêa**

Graduado em Medicina

Universidade Federal de Pelotas - UFPEL

E-mail: [cmontanocorrea@gmail.com](mailto:cmontanocorrea@gmail.com)

**Leonardo Perovano Camargo**

Graduado em Medicina

Universidade Federal do Espírito Santo – UFES

E-mail: [leonardoperovano@gmail.com](mailto:leonardoperovano@gmail.com)

**Guilherme Vinícius Oliveira Mendes**

Graduado em Medicina

Centro Universitário Uninovafapi

E-mail: [guilherme1mendes@hotmail.com](mailto:guilherme1mendes@hotmail.com)

**Júlia Silva Fasciani**

Graduada em Medicina

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

E-mail: [juliafasciani16@gmail.com](mailto:juliafasciani16@gmail.com)

**Bruna Mafalda Rizzardi**

Graduada em Medicina  
Universidade de Caxias do Sul - UCS  
E-mail: [bruna\\_rizzardi@hotmail.com](mailto:bruna_rizzardi@hotmail.com)

**Glaicon Hancke**  
Graduado em Medicina  
Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc  
E-mail: [glaiconhancke@gmail.com](mailto:glaiconhancke@gmail.com)

## RESUMO

**Introdução:** O tabagismo é a principal causa evitável de mortalidade, responsável por mais de sete milhões de mortes mundialmente. As três principais causas de mortalidade influenciadas pelo fumo são doença cardiovascular aterosclerótica, câncer e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). Aqueles que param de fumar reduzem o risco de desenvolver doença e de óbitos. A triagem dos pacientes para tabagismo e o fornecimento de aconselhamento comportamental e farmacoterapia estão entre os serviços preventivos mais valiosos. **Objetivos:** discutir benefícios e consequências da cessação do tabagismo. **Metodologia:** Revisão de literatura integrativa a partir de bases de dados da Scielo, da PubMed e da BVS, de janeiro a março de 2024, com descritores “smoking”, “benefits” e “cessation”. Incluíram-se artigos de 2019-2024 (total 60), com exclusão de outros critérios e escolha de 05 artigos na íntegra. **Resultados e Discussão:** Parar de fumar antes dos 40 anos está associado a um declínio maior na mortalidade prematura do que parar em idade mais avançada, bem como risco reduzido de doença cardíaca coronária, câncer, doença pulmonar, infecções e fratura de quadril. A extensão do benefício depende em parte da intensidade e duração da exposição prévia à fumaça do tabaco. O envolvimento médico aumenta a probabilidade de parar com sucesso. Há de se identificar o status de tabagismo dos pacientes e aconselhar para parar, bem como conectá-los a opções de tratamento farmacológico e comportamental. Para aqueles indivíduos que não estão prontos para fazer uma tentativa, a entrevista motivacional pode ajudar a mobilizar esses indivíduos e usar estratégias de redução de danos, como início da farmacoterapia, mesmo antes diante da ambivalência. É papel do médico: perguntar sobre o uso do tabaco; aconselhar e assistir para montar um plano de ação, incluindo a prescrição de medicamentos; consultar recursos de apoio comportamental para recaídas. As possíveis consequências da cessação levam a sintomas de abstinência de nicotina, incluindo: aumento do apetite, depressão, ansiedade, insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração e inquietação. Tais sintomas são temporários e devem ser manejados adequadamente. É importante ressaltar o benefício de parar de fumar mesmo após o desenvolvimento de comorbidades, como doença cardíaca coronária ou DPOC. **Conclusão:** A cessação do tabagismo em qualquer idade está associada a benefícios substanciais. A extensão do benefício depende em parte da intensidade e duração da exposição. Pode-se esperar que aqueles que param de fumar vivam mais e são menos propensos a desenvolver doenças relacionadas ao tabaco, incluindo doença cardíaca coronária, câncer e doença pulmonar.

**Palavras-chave:** Tabagismo; Benefícios; Cessação; Prevenção.