Autor: Catarina Calheno Rebelo, João Nunes Sousa, Leonor Luz Duarte, Maria Francisca Amorim, Maria Inês Ferreira

Última atualização: 2021/10/25

Palavras-chave: Tabagismo, gravidez, cessação tabágica, saúde infantil/bebé

Resumo

O **tabaco** e o **fumo do tabaco** podem causar inúmeros danos no desenvolvimento e na vida do seu bebé e em si. Por isso, deixar de fumar é uma das mais importantes decisões que pode tomar e uma das melhores formas de proporcionar um início de vida saudável ao seu filho!
É, sem dúvida, um processo desafiante para qualquer grávida e, por isso, pode procurar ajuda e acompanhamento junto de profissionais de saúde, a qualquer momento, para que o consiga fazer da forma mais adequada.
Nunca é tarde demais para parar de fumar e dar uma oportunidade a um futuro mais saudável a si e ao seu filho!

O tabaco na gravidez

Fumar antes, durante e após a gravidez é prejudicial para a grávida e para o bebé.
Apesar da maioria das mulheres fumadoras que engravidam pretendem deixar de fumar, nem sempre é fácil que aconteça. Algumas das razões que tornam o processo de deixar de fumar mais difícil são:

- A maioria das fumadoras está dependente fisiologicamente de nicotina, apresentando sintomas de abstinência marcados quando param de fumar;
- As grávidas apresentam, igualmente, dependência psicológica ? a nicotina ajuda a grávida, em alguns casos, a sentir-se menos ansiosa;
- Fumar está frequentemente associado às rotinas diárias da mulher;
- Por vezes, a grávida e o futuro pai estão a atravessar um período mais difícil da sua vida, quer a nível psicológico, familiar ou social, pelo que a cessação tabágica se torna um processo ainda mais difícil.

Consequências do tabaco na gravidez

O consumo de tabaco está associado a diminuição da fertilidade com maior dificuldade em engravidar.
Cada cigarro fumado contém cerca de 7000 substâncias químicas diferentes, muitas delas com consequências para a grávida e para o bebé, diminuindo o aporte de oxigénio.

Potenciais riscos do consumo do tabaco para a grávida:

- Aborto espontâneo
- Gravidez ectópica (gravidez fora do útero, que não evolui e tem risco de complicações potencialmente graves)
- Aumento do risco de parto pré-termo
- Descolamento da placenta

Potenciais consequências negativas para o bebé:

- Malformações congénitas em múltiplos órgãos, como por exemplo fissuras orofaciais (fenda do palato e lábio leporino)
- Morte fetal
- Atraso de crescimento intra-uterino
- Síndrome de morte súbita do lactente
- Infeções do trato respiratório superior e inferior
- Redução da função pulmonar no recém-nascido e na criança
- Maior probabilidade de desenvolver asma e agravamento das crises de asma
- Efeitos adversos a nível do desenvolvimento neurológico fetal

Benefícios de deixar de fumar

Deixar de fumar é benéfico em qualquer momento da gravidez, tanto para a grávida como para o bebé, e **quanto mais cedo melhor**:

Para a grávida

- Vai ter mais energia e respirar mais facilmente;
- Vai ter menor risco de desenvolver doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, cancro do pulmão, doença pulmonar obstrutiva crónica e outras doenças relacionadas com o tabaco;
- Vai ter mais dinheiro para gastar em outras coisas de que gosta ou que necessite;
- A sua roupa, o seu cabelo e a sua casa vão cheirar melhor;
- A comida vai saber melhor;
- Vai sentir-se bem com o esforço que fez, por si e pelo seu bebé.

Para o bebé

- Após um dia sem fumar, o seu bebé vai receber mais oxigénio e nutrientes necessários para se desenvolver;
- O bebé irá crescer melhor;
- Há menor risco de o seu bebé nascer antes do tempo;
- Há menor risco de complicações durante ou depois do parto, muitas vezes com necessidade de internamento dos bebés;

- O seu bebé terá menor probabilidade de vir a sofrer de bronquite e asma.

Tabagismo passivo

A grávida deve **evitar a exposição ao fumo tabaco**. Além de ser prejudicial à sua própria saúde, o tabagismo passivo parece contribuir para os efeitos negativos no desenvolvimento intrauterino do bebé e na sua vida futura. Assim, tente **afastar-se das pessoas que estiverem a fumar** ou peça mesmo que não o façam na sua presença.

Tabaco e amamentação

O tabaco não deve impedir a mulher de amamentar. O aleitamento materno traz inúmeros benefícios para o bebé, pelo que deve ser mantido, mesmo que a mãe seja fumadora. Contudo, fumar durante o período da amamentação expõe o bebé à nicotina e a outras substâncias tóxicas que chegam ao bebé através do leite materno.

- Evite fumar imediatamente antes de amamentar ? nunca fumar pelo menos 1 a 2 horas antes de o bebé mamar. O corpo terá mais tempo para expelir os compostos tóxicos;
- Não fume dentro de casa, à janela ou no carro;
- Utilize um ?casaco para fumar?, que retira quando pega ou cuida do bebé;
- Não fume enquanto está a amamentar.

E se reduzir o número de cigarros?

Reduzir o número de cigarros pode ser o primeiro passo para deixar de fumar. Contudo, de acordo com o que se sabe atualmente, qualquer mínimo consumo pode prejudicar o seu bebé. **O ideal é deixar de fumar por completo**.

Posso fumar cigarros eletrónicos/outro tipo de dispositivos?

Não são conhecidas as consequências do uso destes novos produtos em mulheres grávidas ou a amamentar, nem os seus efeitos na saúde a longo prazo. Cada vez mais são descritos efeito nocivos para a saúde. A sua utilização durante a gravidez ou amamentação não é recomendada, nem em substituição dos cigarros.

Como posso deixar de fumar?

Encare a sua gravidez como uma oportunidade de adaptação e aprendizagem. Muitas coisas vão mudar e o consumo de tabaco deverá ser uma delas. Os profissionais de saúde são parceiros valiosos neste processo e estarão disponíveis para a ajudar e aconselhar.

- **Informe-se acerca dos riscos e malefícios** provocados pelo consumo de tabaco. Questione o seu médico, solicite folhetos informativos e procure informação fidedigna na internet.
- **Perceba o quão motivada está para parar de fumar**. Pergunte a si mesma, numa escala de 0 a 10, quão importante para si e para o seu bebé seria deixar de fumar. Analise as suas respostas. Uma nota alta é

motivador para deixar de fumar de vez.
- Ainda numa escala de 0 a 10, pergunte-se o **quão capaz e preparada está para deixar de fumar**. Uma nota baixa significa que precisa de mais ajuda para ultrapassar os obstáculos e conseguir deixar de fumar.
- **O seu médico pode ajudar** a encontrar soluções adequadas ao seu caso.
- Se se sentir motivada para deixar de fumar, **marque um dia (dia D), que será o primeiro dia sem cigarros!** Como preparação para este dia, procure elaborar um registo diário (a um dia de semana e num dia de fim de semana) de todos os cigarros que fuma, identificando a hora, o porquê e circunstância: quando toma café, após as refeições, com amigos... De todos estes cigarros, procure perceber quais os que lhe dão mais satisfação e prazer, pois estes serão os mais difíceis, mas não impossíveis, de abandonar.
- No dia anterior ao dia D **areje a sua casa** e **retire todos os maços**, isqueiros e cinzeiros do carro e de casa.
- Peça aos amigos e familiares que **não fumem próximo de si**, tentando quebrar hábitos e rotinas associados ao tabaco.
- **Evite frequentar locais onde se fume**.

Posso tomar medicação para me ajudar a deixar de fumar se estiver grávida?

Não há nenhuma medicação para ajudar a deixar de fumar que seja recomendada durante a gravidez ou amamentação.
A maioria das opções terapêuticas aprovadas para a cessação tabágica foram pouco estudadas na gravidez. Não se sabe muito sobre a sua eficácia e, principalmente, sobre a sua segurança para o feto. Qualquer intervenção farmacológica deve sempre ser orientada e supervisionada por um médico.

Como posso evitar fumar quando sinto muita vontade de o fazer?

Deve estar preparada para antecipar as situações em que lhe vai surgir uma vontade muito grande de fumar, chamadas de cravings. Quando isto acontecer:

- Lembre-se que este forte desejo dura apenas alguns minutos;
- Pense novamente no bem que está a fazer a si e ao seu bebé em não fumar;
- Repita frases encorajadoras para si própria: ?Eu vou conseguir resistir?, ?Vou fazer isto por mim e pelo meu bebé?, ?Está-me a apetecer fumar, vou fazer outra coisa?;
- Distraia a mente com pensamentos positivos;
- Respire fundo durante 20 segundos e concentre-se na sua respiração;
- Beba um copo de água;
- Mude a tarefa que está a fazer ou opte por dar um pequeno passeio;
- Ligue a alguém que a encoraje a continuar sem fumar. Ex-fumadores podem ser um grande auxílio pois compreendem a sua situação e poderão partilhar dicas que os ajudaram a ultrapassar os vários obstáculos deste processo.

Deixar de fumar engorda?

Aumentar de peso durante a gravidez é normal e expectável. O aumento de peso aquando da cessação tabágica está principalmente associado à substituição do consumo de tabaco pelo aumento da ingestão de alimentos. Há

várias estratégias que pode adotar para evitar que isto aconteça:

- Mantenha-se ativa fisicamente, já que contribui para a sua saúde física e emocional, para além de ajudar a uma melhor recuperação da forma física no pós-parto. As caminhadas em locais seguros são uma excelente opção.
- Evite alimentos ricos em gordura, sal e açúcar, como por exemplo bolachas, massas folhadas, bolos, gelados, alimentos fritos, molhos e queijos ricos em gordura.
- Escolha alimentos pobres em calorias, como pequenos frutos ou legumes, descascados ou muito bem lavados, que possam ser comidos de vez em quando para saciar a fome (por exemplo: tomate cherry, cerejas, bagos de uva, pedaços de cenoura, ?cubos? de melancia ou de melão, gomos de laranja, um pouco de pão, ou uma bolacha maria).
- Beba muita água.

Tentei parar de fumar, mas não resisti e voltei a fumar

Cada tentativa é uma aprendizagem e uma oportunidade para deixar de fumar. A maioria das pessoas tenta várias vezes até ter sucesso. Não desista, aprenda com os erros e prepare-se para uma nova tentativa, procurando repetir as estratégias que resultaram e reforçar os pontos positivos. Relembre-se dos motivos que a levaram a querer deixar de fumar, do que não correu bem e porquê e das vantagens que lhe vai trazer.

Conclusão

Parar de fumar durante a gravidez é um processo complexo, que envolve a superação de muitos desafios. Os profissionais de saúde estão disponíveis para a ajudar, em qualquer altura da gravidez. Nunca é tarde demais para deixar de fumar e proporcionar um futuro mais saudável a si e ao seu filho.

Referências recomendadas

- NHS - SMOKE FREE
- USA ? SMOKE FREE
- Smoking During Pregnancy. CDC, 2021
- Tabagismo e gravidez. Fundação Portuguesa do Pulmão. 2021

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Catarina Rebelo • João Nunes Sousa • Leonor Luz Duarte • Francisca Amorim • Maria Inês Ferreira