

PALESTRA SOBRE TABAGISMO E OS RISCOS PARA HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

ANITA DOS SANTOS JOÃO

INTRODUÇÃO: O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga principal é a nicotina. Existem aproximadamente 4.700 substâncias tóxicas diferentes. O tabagismo pode causar estreitamento das artérias e o aparecimento de gordura, cálcio e inflamação, podendo desencadear hipertensão, infarto e acidente vascular cerebral. Além disso, o tabagismo interfere no metabolismo da glicose e na resposta à insulina, responsável pelo controle da glicemia, aumentando o risco de complicações diabéticas, como neuropatia, retinopatia e doença renal.

OBJETIVO: Conscientizar a população acerca dos malefícios do tabagismo e os riscos para diabéticos e hipertensos. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Durante o estágio da Unidade Básica de Saúde (UBS), foi solicitado pela enfermeira a realização de palestra sobre tabagismo para a população da área de abrangência, as agentes comunitárias de saúde realizaram o convite. A palestra aconteceu no período da tarde, em um espaço disponibilizado pela unidade, a maior parte dos participantes eram idosos com hipertensão arterial. Na entrada, verificamos a pressão arterial e glicemia capilar de todos os participantes. Durante a palestra ressaltamos os impactos negativos do tabagismo para as pessoas com diabetes e hipertensão, e o risco de complicações graves. Ao final, realizamos uma roda de conversa sobre experiências pessoais com o tabagismo e falamos sobre a importância do tratamento para reduzir os riscos à saúde.

DISCUSSÃO: O tabagismo é uma das principais causas evitáveis de doenças crônicas e está diretamente relacionado a complicações nessas condições de saúde. Essa iniciativa buscou instigar a população a buscar o serviço para cuidar da saúde, seja realizar controle da pressão arterial, glicêmico e solicitação de exames de rotina, além de tratamento para tabagismo, para quem busca parar de fumar, assim como a disponibilização de adesivos de nicotina para auxiliar no processo, promovendo cuidado integral à saúde. **CONCLUSÃO:** A realização da palestra ressalta a importância de uma abordagem abrangente para a saúde, trazendo a necessidade de controle da saúde e melhora dos hábitos diários para a qualidade de vida, destacando os malefícios e complicações do tabagismo, principalmente relacionado a hipertensão e diabetes.

Palavras-chave: Enfermagem, Saúde do adulto, Doenças crônicas, Educação em saúde, Prevenção.