



TABAGISMO E USO DO NARGUILÉ: IMPACTOS NA SAÚDE PULMONAR E NA REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA

KATHLLEEN VITÓRIA VASCONCELOS SATURNINO

RESUMO

O tabagismo, incluindo o uso do narguilé, é uma prática amplamente difundida que acarreta diversos prejuízos à saúde pulmonar. Esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar os impactos dessas práticas no sistema respiratório e suas implicações na reabilitação pulmonar. Foram consultadas bases de dados como PubMed, SciELO e LILACS, selecionando estudos publicados entre 2010 e 2025. Os resultados indicam que tanto o cigarro convencional quanto o narguilé estão associados a doenças respiratórias, como bronquite crônica, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e câncer de pulmão. Além disso, o uso do narguilé pode levar à intoxicação por monóxido de carbono e dependência de nicotina. A reabilitação respiratória se mostra essencial na mitigação desses efeitos, promovendo melhora na função pulmonar e na qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Saúde respiratória; doenças crônicas; cessação do tabagismo

1 INTRODUÇÃO

O tabagismo, tradicionalmente associado ao cigarro, tem sido considerado uma das maiores ameaças à saúde pública mundial, sendo um fator de risco para diversas doenças respiratórias crônicas e agudas. Nos últimos anos, o uso do narguilé, também conhecido como cachimbo d'água, tem se expandido, especialmente entre os jovens, sendo frequentemente visto como uma alternativa menos prejudicial ao cigarro convencional. No entanto, evidências científicas indicam que o narguilé também possui impactos negativos significativos na saúde pulmonar, com potenciais efeitos tão graves quanto os causados pelo cigarro. Tanto o tabagismo quanto o uso do narguilé comprometem a função respiratória, aumentando a incidência de doenças como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), bronquite crônica e câncer de pulmão, além de afetarem a qualidade de vida dos indivíduos.

Dada a gravidade desses impactos, a reabilitação respiratória surge como uma estratégia fundamental para melhorar a função pulmonar e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos pacientes afetados por essas condições. O objetivo deste estudo é realizar uma revisão bibliográfica sobre os efeitos do tabagismo e do uso do narguilé na saúde pulmonar, com ênfase na importância da reabilitação respiratória como ferramenta de tratamento para os pacientes acometidos por doenças pulmonares relacionadas ao tabagismo.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, cujo objetivo foi analisar os efeitos do tabagismo e do uso do narguilé na saúde pulmonar, com foco nos impactos dessas práticas no sistema respiratório e as abordagens de reabilitação respiratória aplicáveis. Para tal, foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “tabagismo”, “narguilé”, “saúde pulmonar” e “reabilitação respiratória”. A seleção dos estudos foi limitada a artigos publicados entre 2010 e 2025, em português e inglês.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais que abordassem o impacto do tabagismo ou do uso do narguilé na saúde pulmonar, bem como a eficácia de intervenções de reabilitação respiratória em pacientes afetados por essas práticas. Foram excluídos da revisão artigos que não se referiam especificamente a tabagismo ou narguilé, revisões sistemáticas ou artigos que não apresentassem dados sobre intervenções de reabilitação respiratória. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 25 estudos foram selecionados para análise.

A análise dos dados foi feita de maneira qualitativa, com foco nos resultados dos estudos selecionados, buscando evidências sobre os efeitos do tabagismo e do narguilé na função pulmonar e nos benefícios da reabilitação respiratória para pacientes com doenças respiratórias relacionadas a essas práticas. A metodologia adotada seguiu os princípios de uma revisão bibliográfica sistemática, garantindo a rigidez na seleção e análise dos estudos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos revisados revelaram que tanto o tabagismo quanto o uso do narguilé estão fortemente associados a problemas respiratórios. Os dados coletados indicam que os fumantes e usuários de narguilé apresentam maior prevalência de doenças como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), bronquite crônica e câncer de pulmão.

Em relação ao tabagismo, um estudo conduzido por Costa (2022) demonstrou que fumantes têm uma função pulmonar reduzida em até 30% quando comparados a não-fumantes, com uma significativa diminuição na capacidade vital forçada (CVF) e no volume expiratório forçado (VEF1). Além disso, a fumaça do cigarro contribui para o desenvolvimento de doenças inflamatórias respiratórias crônicas, como a DPOC, que afeta mais de 20% dos fumantes a longo prazo (Oliveira, 2023). O uso de narguilé, por sua vez, tem mostrado efeitos igualmente prejudiciais. Um estudo da Organização Mundial da Saúde (2015) apontou que, em uma única sessão de narguilé, o usuário pode inalar volumes de fumaça equivalentes a vários cigarros, com a emissão de monóxido de carbono (CO) chegando a níveis significativamente mais altos do que os encontrados no cigarro convencional.

A reabilitação respiratória, de acordo com os estudos analisados, tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento de doenças respiratórias induzidas pelo tabagismo. Os pacientes submetidos a programas de reabilitação respiratória apresentam melhorias significativas em parâmetros como a capacidade de exercício, a qualidade de vida e a redução da dispneia (Lima et al., 2020). Além disso, os programas de cessação do tabagismo são um componente essencial desses programas, uma vez que a interrupção do uso do tabaco tem efeitos benéficos na função pulmonar a longo prazo (Santos et al., 2021).

A tabela a seguir resume os principais dados sobre os efeitos do tabagismo e do uso do narguilé na saúde pulmonar e os benefícios observados com a reabilitação respiratória:

Tabela 1: Impactos do Tabagismo e do Uso de Narguilé na Saúde Pulmonar e Benefícios da Reabilitação Respiratória

Fatores	Tabagismo	Narguilé	Reabilitação Respiratória
Doenças Respiratórias	DPOC, bronquite crônica, câncer	DPOC, bronquite crônica, câncer	Melhora pulmonar na função
Impacto na Função Pulmonar	Redução de até 30% na CVF	Diminuição da CVF e aumento de CO	Aumento capacidade exercício da de
Exposição Monóxido Carbono ao de	Moderada	Alta (mais que vezes o cigarro) 2	Redução dos sintomas respiratórios

Benefícios Cessação da	Melhora na função pulmonar após 1-2 anos	Melhora na função após cessação	Melhora na qualidade de vida
------------------------	--	---------------------------------	------------------------------

Os resultados da revisão demonstram que a cessação do tabagismo e a adoção de um programa de reabilitação respiratória são fundamentais para a recuperação e a manutenção da saúde pulmonar a longo prazo. No entanto, a maioria dos estudos observados apresenta limitações, como a falta de uma amostra diversificada ou a ausência de controle rigoroso nos programas de reabilitação. Essas limitações devem ser consideradas ao interpretar os dados.

4 CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica realizada demonstrou que tanto o tabagismo quanto o uso do narguilé têm impactos significativos na saúde pulmonar, contribuindo para o desenvolvimento de doenças respiratórias graves, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e o câncer de pulmão. Apesar das evidências de que o narguilé pode ser percebido por alguns como uma alternativa menos prejudicial ao cigarro, os dados revelam que ele também possui efeitos adversos substanciais na função pulmonar, com impactos comparáveis aos do tabagismo convencional.

A reabilitação respiratória emerge como uma estratégia terapêutica eficaz, proporcionando benefícios substanciais, como a melhora da capacidade de exercício e a redução dos sintomas respiratórios, sendo uma ferramenta essencial para pacientes com doenças respiratórias induzidas pelo tabagismo. Além disso, a cessação do tabagismo, aliada ao tratamento respiratório, pode resultar em melhorias significativas na função pulmonar e na qualidade de vida dos pacientes.

Entretanto, a maior parte dos estudos revisados apresenta limitações, como amostras restritas e falta de rigor nos protocolos de reabilitação. Essas limitações sugerem a necessidade de mais estudos com amostras mais amplas e controles rigorosos para validar as conclusões e promover melhores abordagens terapêuticas.

Futuras pesquisas devem explorar a eficácia de programas de reabilitação respiratória em indivíduos que utilizam narguilé, além de avaliar o impacto de intervenções multidisciplinares que combinem cessação do tabagismo, reabilitação respiratória e acompanhamento psicológico para uma abordagem mais holística na recuperação da saúde pulmonar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. R.; SILVA, P. G.; PEREIRA, C. R. Efeitos do uso do narguilé na saúde respiratória: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Medicina*, São Paulo, v. 60, n. 3, p. 255-263, 2022.

BARROS, C. T.; LIMA, V. F. A eficácia da cessação do tabagismo na melhora da função pulmonar: uma meta-análise. *Revista de Medicina Respiratória*, São Paulo, v. 48, n. 4, p. 411-417, 2023.

CASTRO, E. J.; MENEZES, A. C.; PEREIRA, L. T. O impacto do tabagismo e do uso de narguilé na saúde respiratória de jovens adultos. *Revista de Saúde Pública e Prevenção*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 103-110, 2022.

COSTA, A. C. Efeitos do tabagismo na saúde pulmonar. *Revista Brasileira de Pneumologia*, São Paulo, v. 48, n. 5, p. 497-505, 2022.

FERREIRA, D. L.; SANTOS, T. V. Comparação dos efeitos do tabagismo e narguilé na função pulmonar: uma revisão. *Jornal de Saúde Pulmonar*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 45-50, 2021.

LIMA, F. R.; SOUZA, J. P.; SILVA, T. P. A reabilitação respiratória em fumantes: uma abordagem terapêutica. *Jornal de Reabilitação Respiratória*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 222-230, 2020.

MOREIRA, S. F.; OLIVEIRA, A. M.; LOPES, P. R. Reabilitação respiratória e qualidade de vida em fumantes: uma análise crítica. *Revista de Fisioterapia e Reabilitação*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 235-241, 2021.

OLIVEIRA, M. R. Impacto do uso de narguilé na função pulmonar. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 57, p. 145-151, 2023. DOI: 10.1590/s1518-8787.2023057000003.

SANTOS, M. S.; CARVALHO, R. F.; ALMEIDA, T. S. Efeitos da cessação do tabagismo na função pulmonar. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 119-125, 2021.

SILVA, R. F.; COSTA, L. C.; MARTINS, A. D. Impactos do tabagismo na qualidade de vida de pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). *Jornal de Pneumologia*, São Paulo, v. 56, n. 2, p. 125-132, 2020.

SOUSA, C. A.; MARTINS, L. P. A influência do uso de narguilé na saúde pulmonar e nas doenças respiratórias: uma análise de dados clínicos. *Jornal de Terapia Respiratória*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 152-158, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Waterpipe tobacco smoking: health effects, research needs and recommended actions by regulators. WHO Technical Report, Geneva, 2015. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/waterpipe_smoking/en/. Acesso em: 15 jan. 2025.