

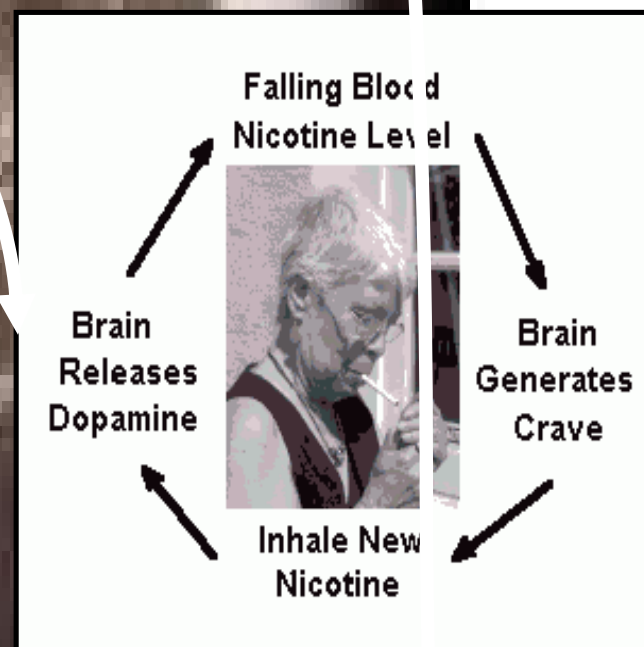
# "Smoke rings in the dark"

## O tabaco torna-nos infelizes?

Lídia Oliveira, USF Nascente



O consumo de tabaco é considerado auto-medicação em sintomas depressivos aliviando-os a curto prazo, mas agravando-os a longo prazo.



**Introdução:** O tabagismo é um problema de saúde pública mundial, relacionado com doenças cardiovasculares, respiratórias e neoplásicas. A depressão é uma condição psiquiátrica frequente com morbidade significativa. A ocorrência simultânea destas duas patologias importantes levanta a questão de causalidade que não está completamente esclarecida na literatura.

**Métodos:** Palavras-chave: "tobacco", "depression", "depressive disorders", "smoking". Artigos em português, inglês e espanhol em bases de dados: The Cochrane Library, Pubmed, SUMsearch nos últimos 5 anos.

O efeito da exposição crónica à nicotina desregula os sistemas: dopaminérgico, opióide, glutamatérgico, serotoninérgico e glicocorticóide. Estes mecanismos atuam como sensibilizadores do sistema de stress, enfraquecendo os mecanismos de coping e tornando os fumadores mais suscetíveis ao stress emocional diante de fatores ambientais desestabilizadores.

Um estudo de setembro de 2016 relatou uma ligação positiva entre fumadores e probabilidade de medicação antidepressiva a 10 anos, mesmo controlando fatores de confusão e familiares.

A cessação tabágica está associada à redução da depressão, ansiedade e stress e melhora o humor positivo e a qualidade de vida.

Há uma relação positiva entre a exposição pré-natal ao tabaco e diversos resultados negativos de saúde mental na infância.

**Resultados:** Ainda existe controvérsia sobre se o tabaco é ou não um fator causador da depressão. Alguns estudos apontam para o relacionamento como existente e bidirecional.

**Discussão / Conclusão:** Neste paradoxo é difícil estabelecer a direção da causalidade. Além disso, existe a possibilidade de que o tabagismo e a depressão sejam reciprocamente relacionados entre si por um circuito de feedback em que fumar aumenta os riscos de depressão, enquanto ao mesmo tempo o início da depressão leva a um aumento do consumo de tabaco. São necessárias mais pesquisas para esclarecer a etiologia dessa relação bidirecional, sendo um assunto controverso e importante na área preventiva.



Stepankova L. et al, Depression and Smoking Cessation: Evidence from a Smoking Cessation Clinic with 1-Year Follow-Up., Ann Behav Med. 2016 Dec 29. doi: 10.1007/s12160-016-9869-6. [Epub ahead of print], Talha Khan Burki, Smoking and mental health, Published: 11 May 2016, The Lancet Respiratory Medicine, Matcham F et al, Smoking and common mental disorders in patients with chronic conditions: An analysis of data collected via a web-based screening system., Gen Hosp Psychiatry. 2017 Mar - Apr;45:12-18. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2016.11.006. Epub 2016 Dec 8., Aesoon Park, PhD, Mediating Role of Stress Reactivity in the Effects of Prenatal Tobacco Exposure on Childhood Mental Health Outcomes, Nicotine Tob Res., 2014 Feb; 16(2): 174-185, Published online 2013 Aug 29. , Boden JM, Br J Psychiatry. Cigarette smoking and depression: tests of causal linkages using a longitudinal birth cohort 2010 Jun;196(6):440-6., Marcus R, Munafò et al, Cigarette smoking and depression: a question of causation , The British Journal of Psychiatry (2010) 196, 425-426. , Gemma Taylor et al, Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis, BMJ 2014;348:g1151