

# ► Fatos sobre fumar e fumar passivamente



Portugiesisch



# ► Os Fatos

**A fumaça do tabaco é constituída por cerca de 7000 substâncias, das quais gases e minúsculas substâncias sólidas. A maior parte das substâncias são tóxicas, em torno de 70 são causadoras de cancro. As toxinas da fumaça do tabaco alcançam os pulmões através da inalação, e em seguida atingem o sangue. O sangue transporta as toxinas para todo o corpo.**

## ► Cancro

A lista dos órgãos onde o tabaco leva ao cancro é longa e vai desde a boca, a faringe, laringe, esófago, pulmões, passando pelo estômago, fígado, pâncreas, rins, bexiga e colo do útero, até o reto.

## ► Coração e circulação sanguínea

As principais consequências são ataque cardíaco, derrame cerebral ou doença arterial periférica.

## ► Vias respiratórias

A fumaça do tabaco tapa os delicados alvéolos pulmonares. O que começa com tosse de fumante termina como grave falta de ar. Neste caso, não se consegue nem mais assoprar a chama de um palito de fósforos a 15 centímetros de distância.

## ► Gravidez

Fumar durante a gravidez ameaça a saúde da mãe e do bebé que ainda não nasceu. Mulheres fumantes têm mais complicações durante a gravidez. Fumar desencadeia com mais frequência o nascimento de um feto morto ou o parto prematuro, além de ser também uma das causas da morte infantil súbita.

## ► Homens e o tabagismo

Homens fumadores são mais frequentemente impotentes que os não-fumadores.

## ► Mulheres e o tabagismo

Mulheres fumadoras que desejam ter filhos têm mais dificuldade para engravidar. O risco de permanecer estéril é mais elevado.

## ► Também cigarros «leves» com grande risco

O consumo de cigarros com indicações de baixos teores de alcatrão, nicotina e monóxido de carbono causa quase os mesmos prejuízos para a saúde que o consumo de cigarros com teores elevados.

Em toda embalagem de cigarros está impresso o teor máximo de alcatrão, nicotina e monóxido de carbono. Estes valores se baseiam em medidas mecânicas. As pessoas, porém, não são máquinas. Elas puxam a fumaça do cigarro mais profundamente nos pulmões, seguram a fumaça dentro dos pulmões por mais tempo

ou fumam um cigarro até chegar no filtro. Com estes hábitos as fumadoras e os fumadores se suprem com a dose necessária de nicotina.

- Quem muda do cigarro normal para o cigarro com baixo teor de alcatrão continua a ter o mesmo risco elevado de cancro do pulmão.
- Também não se altera em nada o alto risco de doenças cardíacas.

As indicações nas embalagens de cigarro são enganosas. Pois as reais quantidades de nicotina, alcatrão e monóxido de carbono são muito mais altas que aquelas indicadas nas embalagens.

### ► Fumaça do tabaco

A fumaça do tabaco contém milhares de diferentes substâncias químicas. Destas fazem parte, entre outras, nicotina, alcatrão e monóxido de carbono.

**Nicotina** é uma droga muito potente, semelhante à heroína e à cocaína. A nicotina pode viciar os jovens já logo depois de alguns poucos cigarros. Além disso, a nicotina leva às alturas os batimentos cardíacos e a pressão arterial. Com isso, o corpo precisa de mais oxigênio, o coração e a circulação sanguínea ficam mais sobrecarregadas.

### ► Os fatos mais importantes sobre fumar passivamente

A fumaça inspirada passivamente contém igualmente tantas toxinas quanto a fumaça inalada activamente. Por este motivo fumar passivamente causa doenças e leva à morte prematura.

Fumar passivamente compõem-se da fumaça de tabaco proveniente da brasa do cigarro e da fumaça expelida pelos fumadores. Também não é possível estabelecer valores-limite para se fumar passivamente. Pois mesmo as menores quantidades prejudicam a saúde.

- Nas pessoas adultas que não fumam o fumar passivo causa cancro do pulmão, doenças cardíacas e derrame cerebral.

**Alcatrão** é uma expressão colectiva para os componentes da fumaça do tabaco em forma líquida ou semi-líquida. As toxinas do alcatrão acarretam a proliferação de cancro em diferentes órgãos. Fora isso, o alcatrão mancha os dentes e os dedos de marrom-amarelado.

**Monóxido de carbono** é uma toxina inspirada, sem cheiro, a qual é igualmente produzida ao se queimar o tabaco. Nos alvéolos pulmonares o monóxido de carbono bloqueia a absorção de oxigênio para o sangue. Oxigênio é essencial para a vida. Quem fuma muito, absorve até 15 por cento menos oxigênio.

- Nas crianças o fumar passivo atrasa o crescimento dos pulmões, piora a asma, e aumenta o risco de doenças das vias respiratórias e enfermidades do ouvido médio.

Mulheres não-fumadoras que estão grávidas e que são obrigadas a fumar involuntariamente, podem dar à luz a bebês com peso mais baixo. Em crianças pequenas, fumar passivamente aumenta os riscos de uma morte infantil súbita.

### ► Como você se protege de forma eficaz do fumar passivo?

Somente os espaços internos totalmente livres de fumaça oferecem 100% de proteção das consequências nocivas do fumar passivo. Isso se aplica à casa e também ao carro. Contudo, ao se fumar na janela aberta, a fumaça do cigarro continua a entrar na casa.

### ► Linha «Pare de Fumar» 0848 184 184



Os profissionais especialmente treinados da linha nacional «Pare de Fumar» conhecem em detalhes os métodos cientificamente comprovados

para se parar de fumar. As pessoas fumantes podem receber acompanhamento ao parar de fumar, e tem a possibilidade de receberem vários aconselhamentos durante o processo de parar de fumar.

Para chamadas em **Alemão, Francês, e Italiano** a linha está disponível através do número 0848 000 181, de segunda a sexta-feira, das 11 às 19 horas (CHF 0,08 por minuto, a partir de telefone fixo).

Para chamadas em **Português** marca o número **0848 184 184**.

Dentro de 48 horas um especialista de linha «Pare de Fumar» irá retornar a sua ligação.