

Autor: Renato Martins

Última atualização: 2017/03/29

Palavras-chave: Tabagismo; Fumo do tabaco; Poluição do ar interior; Cancro; Saúde infantil

Resumo

Apesar do tabagismo ser a **primeira causa evitável de doença**, incapacidade e morte prematura nos países desenvolvidos, para uma parte significativa da população em todo o mundo, o tabaco não é ainda percecionado como um grave fator de risco para a saúde.

O fumo do tabaco contém mais de 7000 substâncias químicas. Centenas destas são tóxicas e cerca de 70 podem provocar cancro. As doenças provocadas ou agravadas pelo tabaco atingem praticamente todo o organismo humano.

Muitas pessoas, incluindo crianças, são fumadoras passivas, uma vez que inalam involuntariamente o fumo no ar ambiente. Os riscos para a saúde associados à exposição ao fumo ambiental do tabaco são diversos e significativos, sobretudo nos bebés e nas crianças que são particularmente vulneráveis.

Para além da prevenção do tabagismo, e do apoio à cessação tabágica, é fundamental proteger as pessoas, e em especial as crianças, da exposição ao fumo ambiental do tabaco.

O tabagismo passivo

Para uma parte importante da população em todo o mundo, e também em Portugal, o tabagismo não é ainda percecionado como um grave fator de risco para a saúde.

Todos os anos, mais de 11.000 portugueses morrem por doenças provocadas ou agravadas pelo consumo de tabaco. E estima-se que mais de 800 portugueses morram, em cada ano, por serem fumadores passivos, ou seja, por inalarem involuntariamente o fumo libertado no ar ambiente.

Composição do fumo do tabaco

A Organização Mundial da Saúde considera o fumo do tabaco como o principal poluente evitável do ar interior. Para além de conter nicotina, a substância que provoca dependência, o fumo do tabaco é uma mistura complexa de mais de 7000 químicos, sob a forma de gases e partículas. Destes, centenas são tóxicos e nocivos para todo o organismo humano, em particular para o sistema respiratório, para o sistema cérebro e cardiovascular e para a função sexual e reprodutiva. Cerca de 70 substâncias químicas presentes no fumo do tabaco podem provocar cancro em diversos órgãos.

Deste modo, as doenças provocadas ou agravadas pelo consumo do tabaco atingem praticamente todo o organismo humano.

O fumo ambiental do tabaco

Não são apenas os fumadores que sofrem com os efeitos nocivos do fumo do tabaco. Muitas pessoas, incluindo crianças, inalam involuntariamente o fumo libertado pelos fumadores. O fumo ambiental do tabaco, muitas vezes designado por fumo passivo ou fumo em segunda mão, resulta da combinação do fumo libertado para a atmosfera pela ponta acesa de um cigarro e pelo fumo emitido pelo fumador durante o ato de fumar.

Em Portugal, estima-se que 1 em cada 3 crianças esteja exposta ao fumo ambiental do tabaco dentro de casa ou no automóvel dos pais.

Mais de 80% do fumo ambiental do tabaco é invisível, propagando-se no ambiente e impedindo que as pessoas tenham uma verdadeira percepção do risco a que estão expostas. Este fumo permanece no ambiente muito tempo depois do cigarro ter sido apagado. Muitos dos poluentes do fumo do tabaco depositam-se nas paredes, tapetes, roupas, brinquedos e outros objetos, podendo ser constantemente reemitidos para a atmosfera e inalados, durante algumas horas, ou até mesmo dias, depois do consumo de um cigarro.

O consumo de tabaco no interior da casa ou no carro, provoca a acumulação deste tipo de poluição, que constitui uma fonte importante e contínua de exposição aos produtos tóxicos do tabaco, mesmo nos períodos em que não há pessoas a fumar. Abrir a janela, usar o ar condicionado ou a ventilação não são suficientes para eliminar a exposição ao fumo passivo.

Riscos para a saúde resultantes da exposição ao fumo passivo

Os riscos para a saúde do adulto associados à exposição ao fumo ambiental do tabaco são vários e graves. Entre as doenças decorrentes da exposição ao fumo ambiental do tabaco no adulto destacam-se:

- **Problemas respiratórios agudos** (irritação nasal, tosse, catarro, pieira e sensação de falta de ar) e **crónicos** (doença pulmonar obstrutiva crónica);
- **Doenças cérebro e cardiovasculares**: aumento do risco de enfarte agudo do miocárdio e de acidente vascular cerebral (AVC);
- **Cancro do Pulmão**: os não-fumadores expostos ao fumo passivo, em casa ou no trabalho, aumentam o risco de cancro do pulmão em 20 a 30%;
- **Aumento do risco durante a gravidez**: aumento do risco de baixo peso ao nascer, parto prematuro e aborto.

Os bebés e as crianças são particularmente vulneráveis aos químicos tóxicos do fumo do tabaco. Alguns problemas resultantes desta exposição podem ser graves e até mesmo fatais.

Os bebés cujas mães fumaram durante a gravidez, e os bebés expostos ao fumo ambiental após o nascimento, apresentam maior risco de **morte súbita do lactente**. Estes bebés apresentam, ainda, uma **menor capacidade pulmonar** e **mais problemas respiratórios** do que os restantes bebés. Há também o aumento do risco de **otites** e de infecções respiratórias agudas, como **bronquite e pneumonia**.

Nas crianças em idade escolar, a exposição ao fumo ambiental do tabaco provoca **sintomas respiratórios**, como tosse, catarro, pieira e sensação de falta de ar. Nas crianças asmáticas, as **crises de asma** podem ser mais frequentes e graves. Por outro lado, existe o risco de as crianças aprenderem a conviver com o tabaco, e de se sentirem mais atraídas para experimentar fumar na adolescência.

Recomendações práticas

- Não fume **dentro de casa**, nem à janela. Utilize a varanda ou vá à rua.
- Não fume no **interior do automóvel**. Se tiver necessidade, faça uma paragem e fume fora do carro.
- Não fume em outros **locais fechados**. Proteja a saúde dos outros.
- Não fume na presença de crianças e jovens. **Dê o exemplo!**
- Considere a possibilidade de **deixar de fumar**. Consulte o seu médico assistente ou procure uma consulta de cessação tabágica.

Conclusão

Quando alguém fuma num local fechado, todos fumam!

Os pais fumadores devem estar conscientes que os seus filhos podem adoecer gravemente, se forem expostos ao fumo ambiental do tabaco.

Referências recomendadas

- American Cancer Society - Health Risks of Secondhand Smoke, Atlanta: ACS (2017)
- CDC - Health Effects of Secondhand Smoke, Atlanta: CDC (2017)
- DGS ? Campanha ?Eu fumo tu fumas? ? materiais de divulgação, Lisboa: Direção-Geral da Saúde (2015)
- DGS ? Cartaz ?SABE O QUE FUMA?, Lisboa: Direção-Geral da Saúde (2015)
- DGS - Eu fumo tu fumas, Lisboa: Direção-Geral da Saúde (2015)
- DGS ? Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo, Lisboa: Direção-Geral da Saúde (2017)
- DGS ? Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo 2012-2016, Lisboa: Direção-Geral da Saúde (2013)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) -----

Renato Martins