

Malefícios do Tabaco

- Cancro da bexiga, rim, colo do útero, esófago, estômago e pâncreas;
- Doenças do aparelho circulatório, das quais a doença isquémica cardíaca (25%);
- Patologia respiratória crónica — bronquite crónica (75% a 80%), enfisema e asma;
- Irritação ocular e das vias aéreas superiores.¹

O QUE É O TABAGISMO PASSIVO?

Os fumadores não são os únicos expostos ao fumo do cigarro, pois os não fumadores também são agredidos, tornando-se fumadores passivos.

Os poluentes do cigarro dispersam-se pelo ambiente, fazendo com que os não fumadores, fumadores próximos ou distantes dos fumadores, inalem também substâncias tóxicas.

Estudos comprovam que filhos de pais fumadores apresentam uma incidência 3 vezes maior de infecções respiratórias (bronquite, pneumonia, sinusite) do que filhos de pais não fumadores.

QUAL A RELAÇÃO ENTRE O TABACO E A GRAVIDEZ?

A mulher fumadora tem um risco acrescido decorrente do consumo de tabaco. Para além das patologias já referidas, tem menor fertilidade, menopausa mais precoce, risco agravado de osteoporose e, acima dos 35 anos, em conjugação com a pílula, risco aumentado de doença cardiovascular. Na gravidez, o consumo regular de tabaco aumenta o risco de aborto espontâneo, parto prematuro, baixo peso ao nascer e mortalidade perinatal. O tabagismo materno, pode também afectar a médio prazo o desenvolvimento físico e intelectual da criança.¹

Malefícios do Tabaco

SABIA QUE....

“A vida de uma pessoa que fuma 15 cigarros por dia é reduzida, em média, 5 anos.

Uma pessoa que fuma um maço de cigarros por dia tem uma probabilidade 20 vezes maior de desenvolver cancro do pulmão do que uma pessoa que não fuma.

Uma pessoa que fuma tem o dobro de hipótese de vir a ter doenças cardiovasculares do que uma pessoa que não fuma. Uma pessoa que fuma tem 20 vezes mais hipóteses de desenvolver bronquite crónica e efisema pulmonar do que uma pessoa que não fuma.

Um fumador tem 7 vezes mais hipóteses de desenvolver úlceras e cancro do estômago que os não fumadores.

O fumador perde o fôlego aos menores esforços, com tosses frequentes, pigarro ou catarro constantes.

Um fumador apresenta a pele do rosto acinzentada, dentes escuros, e dedos da mão amarelados.”²



MALEFÍCIOS DO TABACO



“ O Governo Português aprovou a Convenção da Organização Mundial de Saúde para o Controlo do Tabaco, através da publicação do Decreto nº52-A/2005, de 8 de Novembro.

A adopção por unanimidade desta Convenção, na 56ª Assembleia Mundial de Saúde, em 21 de Março de 2003, constitui um marco na promoção da saúde pública e conferindo uma nova dimensão jurídica à cooperação internacional em matéria de saúde.

O nosso País assinou esta Convenção no dia 9 de Janeiro de 2004. com a sua aprovação, em 8 de Novembro de 2005, Portugal, em cooperação com a OMS — Organização Mundial de Saúde e com as restantes Partes da Convenção, **compromete-se a reforçar as suas políticas e medidas de protecção das gerações presentes e futuras dos efeitos devastadores não só em termos de saúde, mas também em termos sociais, ambientais e económicos, causados pelo consumo e pela exposição ao fumo do tabaco.**

Com a aprovação desta Convenção por 110 Estados-Membros estão criadas as bases para um vasto movimento internacional de solidariedade e de apoio à construção de um mundo melhor e mais saudável.

A **Lei nº37/2007, de 14 de Agosto**, que entrou em vigor a 1 de Janeiro de 2008, veio dar execução ao disposto nesta Convenção Quadro, estabelecendo normas tendentes à prevenção do tabagismo, de modo a contribuir para a diminuição dos riscos ou efeitos negativos que o uso do tabaco acarreta para a saúde dos indivíduos.”¹



¹ - site DGS—Direcção Geral de Saúde

DE ONDE PROVÉM O TABACO?

O tabaco provém de uma planta cujo nome científico é Nicotina Tabacum L. e Nicotina Rústica L., das quais é extraída uma substância chamada nicotina.

O QUE É O TABAGISMO?

O hábito de fumar (tabagismo) é um acto voluntário de inalar o fumo da queima do tabaco, independentemente da qualidade, quantidade ou frequência e é considerado pela OMS a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A OMS estima que um terço da população mundial adulta, isto é, 1 bilião e 200 milhões de pessoas (entre as quais 200 milhões de mulheres), sejam fumadores.

O tabaco é uma droga porque provoca dependência. A substância que provoca a dependência é a nicotina.



QUAIS OS EFEITOS DO TABACO NO CÉREBRO?

“ Quando um individuo fuma, a nicotina é absorvida pelos pulmões, chegando ao cérebro em 9 segundos. Os principais efeitos da nicotina no Sistema Nervoso Central são: elevação leve no humor (estimulação) e diminuição do apetite. A nicotina é considerada uma substância estimulante leve, apesar de um grande número de fumadores relatem que se sentem relaxados quando fumam. Essa sensação de relaxamento é provocada pela diminuição do tónus muscular.”²

A nicotina, quando usada ao longo do tempo, pode provocar o desenvolvimento de tolerância, ou seja, a pessoa tende a consumir um número cada vez maior de cigarros para sentir os mesmos

² - Ficha Técnica — Revista Segurança, nº179

efeitos que originalmente eram produzidos.

O TABACO CAUSA EFEITOS TÓXICOS?

O fumo do cigarro contém um número muito grande de substâncias tóxicas para o organismo, nomeadamente a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão.

O fumo do tabaco contém mais de quatro mil compostos químicos, dos quais de quarentena são reconhecidos como carcinogéneos - nitrosaminas, acetaldeídos, cloreto de vinilo, arsénio, chumbo, níquel, cádmio, benzopirenos, estireno, entre outros. Aos produtos do tabaco são também adicionadas diversas substâncias, como a amónia, cacau, glicerina, mentol, baunilha, aromatizantes, entre outras, cujas consequências para a saúde, uma vez queimadas e inaladas, nem sempre são bem conhecidas.¹

QUAIS OS EFEITOS DO TABACO NO RESTO DO ORGANISMO?

A nicotina produz um pequeno aumento do batimento cardíaco, na pressão arterial, na frequência respiratória e na actividade motora.

Numerosos estudos epidemiológicos confirmam a associação entre o consumo de tabaco e uma maior probabilidade de se virem a contrair numerosas doenças, com particular destaque para o cancro em diversas localizações, para as doenças do foro respiratório e do aparelho circulatório. Assim, estão relacionados com o tabaco:

- Um terço de todos os casos de cancro;
- 90% dos cancros do pulmão;
- Cancro do aparelho respiratório superior — lábio, língua,