

**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 perceção 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 infeções 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