



### Efeitos da exposição ao fumo do tabaco na saúde

Se não fuma, provavelmente já terá conhecimento de alguns dos efeitos nocivos que o tabaco pode ter para a sua saúde. No entanto, o simples facto de não fumar não significa que esteja protegido contra as repercussões negativas que o tabagismo tem sobre a saúde. Sabe-se que o fumo do tabaco no ambiente (FTA), também conhecido como fumo passivo, tem efeitos nocivos para a saúde. Recentemente, a fim de proteger os não fumadores no local de trabalho, foram feitas recomendações europeias destinadas a promover ambientes sem fumo. Em vários países da UE, foram implementadas proibições de fumar no local de trabalho. Apesar disso, em alguns casos, os trabalhadores continuam expostos ao FTA. Portanto, é necessário que todos nós actuemos agora para eliminar a exposição ao fumo do tabaco no local de trabalho.

Ter consciência dos efeitos nocivos do FTA poderá ser-lhe útil para ajudar o seu empregador a implementar a proibição de fumar no local de trabalho e encorajar os seus colegas a deixar de fumar.

### Lembre-se que:

- A exposição ao fumo do tabaco no ambiente (FTA) aumenta o risco de contrair cancro do pulmão em 20–30%.
- As pessoas que já sofrem de asma ou doenças pulmonares crónicas podem correr um risco superior de vir a desenvolver problemas decorrentes da exposição ao FTA.
- A exposição involuntária ao fumo aumenta o risco de ataque cardíaco em 25–35%. Os efeitos cardiovasculares provocados por períodos breves (minutos a horas) de tabagismo passivo podem ser quase tão significativos (80%–90%) quanto os efeitos do tabagismo activo crónico.
- As mulheres expostas ao FTA durante a gravidez correm um risco superior de dar à luz bebés com pouco peso à nascença, malformações congénitas e função pulmonar reduzida. A exposição ao FTA também aumenta a probabilidade de uma criança vir a desenvolver asma.

Dos mais de meio milhão de óbitos por ano na UE relacionados com o tabagismo, crê-se que 79 000 estão relacionados **unicamente** com o FTA, o que significa que até o fumo passivo pode ter consequências fatais.





## O que pode fazer?



Todos nós temos um papel a desempenhar na promoção de uma cultura antitabágica no local de trabalho. Porque não discutir a exposição ao FTA com os seus colegas e o seu empregador?

## Como pode encorajar os seus colegas a ajudar a diminuir a exposição ao FTA no local de trabalho?

- Ajude os seus colegas a deixar de fumar. Os fumadores precisam que os ajudem e os apoiem a deixar de fumar. Saliente o facto de o local de trabalho ser um bom sítio para prestar este apoio.
- Aconselhe os seus colegas a participar num programa ou formação de cessação tabágica.
- Caso seja ex-fumador, partilhe a sua experiência de abandono do hábito.
- Refira os efeitos que o FTA tem sobre a saúde.

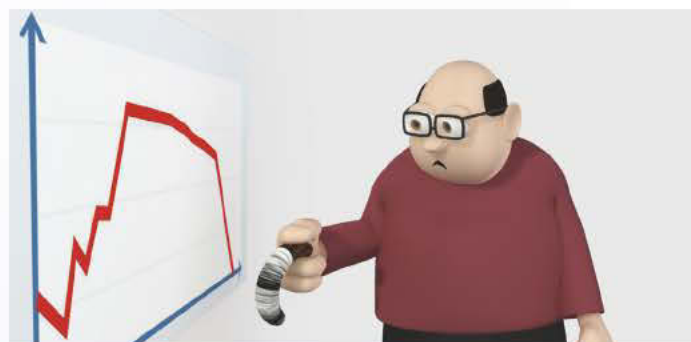


## Como pode encorajar o seu empregador a diminuir a exposição ao FTA no local de trabalho?

Chame a atenção do seu empregador para o facto de:

- Haver fortes evidências de que a exposição de não fumadores ao FTA é prejudicial para a saúde, bem como desagradável.
- Existir um conjunto de conhecimentos que permite verificar os efeitos para a saúde da exposição ao FTA (ex. junto de médicos e outros profissionais de saúde).
- A ventilação, o ar condicionado e a criação de áreas separadas não eliminam a exposição ao fumo passivo.

<http://osha.europa.eu>



- Ter um local de trabalho sem fumo é benéfico pelas seguintes razões:
  - Pode reduzir o valor dos prémios dos seguros visto que o tabagismo aumenta o risco de danos causados por incêndios;
  - A implementação da proibição de fumar pode reduzir as despesas de manutenção do local de trabalho (ex. pintura, carpetes, cortinados, etc.).
- Pode ser útil dar uma formação aos trabalhadores que os ajude a compreender os problemas relacionados com o tabagismo no local de trabalho. Pode acrescentar-se uma formação sobre os efeitos do tabagismo e a exposição ao FTA à formação recebida antes da contratação ou colocação na empresa.

## Mais informações:

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, Prevenção do impacto negativo do fumo do tabaco no local de trabalho:

[http://osha.europa.eu/pt/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/pt/topics/whp/index_html)

Filme do Napo sobre o fumo do tabaco:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Leia também os folhetos *Conselhos para fumadores* e *Conselhos para empregadores*.



**Vale a pena saber:** A Direcção-Geral da Saúde e da Defesa do Consumidor da Comissão Europeia lançou em 2011 uma nova campanha anti-tabaco intitulada "Os Ex-fumadores são Imparáveis".

Esta campanha, com duração de 3 anos, disponibiliza uma ferramenta extremamente eficaz para ajudar os fumadores a parar de fumar. O iCoach é uma plataforma digital de acompanhamento de saúde, de acesso livre, em todas as línguas oficiais da UE. Ao contrário de outras ferramentas digitais de saúde, o iCoach dirige-se também aos que não pretendem deixar de fumar e àqueles que se encontram em elevado risco de recaída. Até agora, os resultados são impressionantes. Mais de 30% das pessoas que iniciam o programa deixam de fumar. Para mais informações: [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)