



Os efeitos do tabagismo na saúde

Hoje em dia, os efeitos nocivos do tabagismo estão bem documentados, não só para os próprios fumadores mas também para quem está exposto ao fumo dos cigarros.

Na União Europeia, estima-se que mais de meio milhão de mortes por ano estão relacionadas com o tabagismo. Recentemente, com o intuito de proteger os não fumadores no local de trabalho e de encorajar os fumadores a deixar de fumar, foram feitas recomendações europeias destinadas a promover locais de trabalho livres de fumo. Vários países europeus implementaram a proibição de fumar nos locais de trabalho. Existem já algumas evidências de que esta abordagem está a dar frutos, na medida em que se verificou uma diminuição do número de vítimas de ataque cardíaco desde a introdução da proibição de fumar em espaços fechados.

Lembre-se que:

- O fumo dos cigarros contém mais de 4.000 substâncias químicas, 70 das quais podem provocar cancro. Também aumenta o risco de doenças cardíacas, doenças vasculares e doenças respiratórias.
- Fumar reduz a fertilidade feminina e as substâncias tóxicas presentes no fumo do tabaco podem ter efeitos nocivos nos fetos em desenvolvimento. Os problemas provocados com maior frequência são o aborto espontâneo, atraso no crescimento e perturbações ao nível da placenta (que alimenta o embrião).

- Fumar aumenta o risco de disfunção erétil e pode ter um efeito adverso para a fertilidade masculina.
- Fumar provoca alterações ao nível do paladar e do olfacto, está associado ao mau hálito e aumenta o risco de perda de dentes em até três vezes no caso dos fumadores compulsivos. É possível reverter o risco após a cessação.
- Os efeitos do tabagismo não se limitam ao fumador, dado que o fumo do tabaco presente no ambiente (FTA, também conhecido como fumo passivo) também contém substâncias perigosas. Como tal, o fumador coloca em risco a saúde dos que o rodeiam, colegas, clientes, amigos e família.



Por que razão deve considerar deixar de fumar?

Nunca é tarde demais para deixar de fumar, mas é melhor parar antes de desenvolver problemas de saúde. Ao deixar de fumar:

- Viverá mais tempo – um em cada dois fumadores morre prematuramente, perdendo cerca de 16 anos de vida.
- Reduzirá para metade o risco de sofrer um ataque cardíaco nos cinco anos seguintes à cessação.
- Reduzirá para metade o risco de cancro do pulmão nos dez anos seguintes à cessação.
- Aumentará a sua fertilidade e reduzirá o risco de disfunção erétil.
- Reduzirá o risco de cancro do pulmão e de doença cardíaca para a sua família e amigos, causados pelo seu fumo passivo.
- Dará um bom exemplo aos seus filhos.
- Ajudará os seus filhos a evitar ataques de asma e infecções respiratórias.
- Poupará dinheiro para gastar noutras coisas.
- Terá menos rugas, dentes mais brancos e maior proveito do sabor dos alimentos.



Quais são os obstáculos à cessação tabágica?

Os cigarros contêm nicotina que provoca uma elevada dependência e, quando os seus níveis baixam na corrente sanguínea, o fumador tem vontade de fumar mais um cigarro, o que pode acontecer menos de uma hora depois do cigarro anterior. O tabagismo é um hábito que se aprende e está associado a experiências agradáveis, tais como fumar um cigarro após uma refeição. Apesar dos riscos serem amplamente conhecidos, continuam a persistir entre o grande público algumas “falsas verdades” sobre o tabagismo.

Algumas “falsas verdades” generalizadas

- “Não sou um fumador compulsivo e fumo cigarros com baixo teor de alcatrão. Por isso, a minha saúde não vai ser afectada negativamente.”
- “Nunca travo. Por isso, não vou ter problemas respiratórios, nem cancro do pulmão.”
- “Só fumo socialmente. Por isso, não sou dependente.”
- “O meu avô fumou toda a vida e nunca teve problemas. Por isso, devo ter tido sorte com os genes.”
- “Só consigo acalmar o stress com tabaco.”
- “Sempre fumel. Agora já é demasiado tarde para deixar de fumar.”
- “Vou engordar se deixar de fumar.”

No entanto, nenhuma destas afirmações se baseia em quaisquer provas científicas sólidas. **Não há nenhum nível seguro de tabagismo. É possível alterar os seus hábitos em qualquer idade e receber apoio dos seus amigos, família, empregador e colegas.**

Caso decida deixar de fumar, informe o seu empregador e solicite o seu apoio. Encoraje o seu empregador a implementar uma proibição de fumar no local de trabalho (se ainda não for o caso). Pode ainda pedir-lhe que lhe disponibilize um programa de cessação tabágica. Sugira-lhe a leitura do folheto *Conselhos para empregadores destinados a criar um ambiente de trabalho saudável*.

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

Filme do Napo sobre o fumo do tabaco:

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

Leia também os folhetos *Conselhos para não 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