

▶ Viver livre da fumaça, também em casa

Parar de fumar: preparar-se bem é a metade da vitória

O seu médico de família pode apoiá-lo para deixar de fumar. Converse com ele sobre os seus problemas.

Quem quer abandonar o hábito de fumar com as próprias forças, pode-se valer do programa gratuito «Objectivo não-fumador». A introdução ao programa pode se feita directamente online: www.stop-tabac.ch

at Associação suíça para a prevenção do tabagismo
Effingerstrasse 40 3001 Bern

Maiores informações e brochuras:
Telefone 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Texto: Nicolas Broccard, Büro Context Tradução: Flavia Reginato-Pereira dos Santos Projeto gráfico: Hanspeter Hauser/AVD Impressão: Atze SA



► Viver livre da fumaça, também em casa

Somente se as crianças e os jovens, assim como os adultos não-fumadores, respiram também em casa um ar livre de fumaça, é que eles estarão protegidos de forma eficaz contra os prejuízos causados à saúde pelo fumar passivo.

Até mesmo a menor quantidade de fumaça de tabaco é prejudicial à saúde: por esta razão torna-se impossível determinar um valor-limite para o fumar passivo. Quando os fumadores abrem a janela, mudam de recinto ou ligam o ar condicio-

nado, o máximo que acontece é que o cheiro da fumaça desaparece. Entretanto, as minúsculas partículas tóxicas da fumaça do tabaco permanecem flutuando no ar ao redor.

► Vantagens para todos

Se o ar em casa é livre de fumaça,

- as crianças sofrem muito menos de doenças causadas pelo fumar passivo,
- diminui-se o risco de um jovem começar a fumar,
- os jovens e adultos que querem parar de fumar, conseguirão aguentar a abstinência mais facilmente,
- as roupas ficam livres do cheiro da fumaça do tabaco.

Como se proteger com sucesso contra a fumaça passiva

- Estabeleça que a sua casa e o seu automóvel são ambientes livres de fumaça.
- Exija que os amigos e conhecidos não acendam nenhum cigarro à frente de seus filhos, ou à sua frente.
- Empenhe-se para que a escola e as creches também sejam ambientes livres de fumaça.
- Somente frequente restaurantes e outros locais que sejam totalmente livres de fumaça.

► Os pais são o exemplo

Os pais representam um dos principais exemplos para os seus filhos. Ser um exemplo significa, entre outras coisas, mostrar os pontos fortes e também os pontos fracos. Quando os pais fumam, eles podem, mesmo assim, conversar em casa sobre o consumo de tabaco. Os pais que não fumam podem estabelecer este comportamento em casa como uma regra clara.

Quando os jovens começam a fumar regularmente, vários motivos se tornam importantes: ao lado da curiosidade, pode-se citar os colegas que fumam, a pressão do grupo, o desejo de ser adulto, a atracção da propaganda comercial, bem como os pais ou irmãos que fumam.

Já está provado que as crianças que crescem em um lar livre de fumaça, raramente se tornam fumadoras, em comparação às crianças de cujos pais ou irmãos consomem cigarros.

► Fatos

A fumaça passiva é um veneno para a saúde

A fumaça passiva é composta pela fumaça que sai do cigarro aceso, e pela fumaça expelida por quem está fumando. A fumaça passiva contém mais de 250 substâncias químicas que são conhecidas como venenosas ou causadoras de cancro. Quando entregues ao fumar passivo, as crianças respiram muitas das substâncias venenosas ou causadoras de cancro, como os fumadores o fazem.

- O fumar passivo retarda nas crianças o crescimento dos pulmões, além de causar doenças respiratórias, infecção do ouvido médio e asma. Uma forte crise de asma pode significar perigo de vida para uma criança.
- Na idade escolar, o fumar passivo causa principalmente tosse, produção de catarro na garganta e faringe, respiração ruidosa, assim como falta de ar.
- Em adultos não-fumadores, o fumar passivo aumenta o risco de cancro nos pulmões e eleva o risco de doenças cardíacas.

Quantas crianças e jovens estão expostos ao fumar passivo em casa?

O estudo suíço sobre problemas respiratórios e alergia em crianças em idade escolar, SCARPOL, demonstrou em 1992/93 que 47% de todas as crianças em idade escolar entre 6 e 14 anos

fumavam involuntariamente em casa. Dados atualizados sobre o fumar passivo em casa não estão disponíveis para esta faixa etária.

Na Suíça, em meados de 1990, cerca de um terço da população com mais de 15 anos fumava. Em 2006 fumavam 29% das pessoas entre 14 e 65 anos, segundo a pesquisa nacional sobre o consumo de tabaco. Isto significa uma redução de um décimo. Hoje em dia, mesmo que por muitas vezes se fume em casa sozinho, na varanda ou no jardim, cerca de 40% das crianças e jovens em idade escolar ainda são ameaçados pela fumaça do tabaco em casa.

Os jovens frequentemente fumam também involuntariamente

Adolescentes e jovens adultos respiram com mais frequência a fumaça passiva do que as pessoas mais velhas. Isto é demonstrado pela pesquisa suíça sobre o consumo de tabaco. Um motivo principal para isto é o fato de que os jovens frequentam mais eventos onde se é permitido fumar, além disso, muitas pessoas jovens fazem uso do cigarro.

Também no lugar de trabalho os jovens trabalhadores abaixo de 25 anos (inclusive as pessoas em formação) ficam expostos mais tempo à fumaça passiva. Provavelmente, os jovens trabalhadores e trabalhadoras fumam juntos na pausa, até mesmo na presença de não-fumadores.