



Fumantes Passivos

Proteja suas crianças

Uma informação da Liga Contra o Câncer



Índice

| | |
|--|-----------|
| Você sabia que... | 4 |
| Nem bem nasceu e já fuma! | 7 |
| Quase a metade dos bebês e das crianças pequenas é fumante! | 8 |
| E como é na sua casa? | 11 |
| Quais particularidades existem no fumo passivo? | 12 |
| Liberte-se da pressão | 13 |
| Apoio e aconselhamento – A Liga Contra o Câncer perto de você | 14 |

Expediente

_Realização

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

_Texto

Christine Gafner

_Fotos

Peter Schneider, Thun

_Design

Newcom, Lausanne

_Impressão

Ast & Jakob, Vetsch AG, Kóniz

_Tradução

D. Biermann & L. Cunha

Com o apoio da Sociedade Trabalhista de Prevenção de Tabaco na Suíça

Esta brochura encontra-se disponível nos idiomas alemão, francês, italiano, espanhol, serbo-croata-bósnio e turco.

Banco Coop - Parceiro financeiro da Liga Contra o Câncer Suíça

© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern



Você sabia que...

- > A fumaça do tabaco contém amoníaco que dilata os alvéolos pulmonares facilitando assim a inalação?

Que como consequência há uma inalação profunda da fumaça, isto é, da nicotina?

Isto, por sua vez, faz com que o hábito se desenvolva rapidamente e surja dependência. Os componentes psicoativos de dependência se manifestam sobretudo através do consumo de uma dose habitual que deixa de ser suficiente com o passar do tempo. A consequência lógica é que esta dose habitual torne-se um vício que aumenta cada vez mais.

- > A fumaça que o fumante passivo respira é idêntica à que os fumantes inalam?

Fumar passivamente é, desta forma, igualmente prejudicial à saúde, às vezes, até mesmo mais prejudicial ainda do que ser fumante ativo.

Os fumantes não somente se prejudicam ao inalar ativamente a fumaça de seus cigarros bem como ao submeterem suas vias respiratórias à fumaça da ponta do cigarro que fumam.

- > Parar de fumar é conhecida-mente um passo difícil, mas com um planejamento adequado e o auxílio de medicamentos próprios, pode ser bem mais fácil?
- > A maioria dos ex-fumantes considera o sucesso do fim do vício como uma grande vitória, como uma libertação de uma dependência não mais existente, sendo que esta vitória supera até mesmo as expectativas de melhoria de saúde diretamente ligadas ao fim do vício?





«Eu agora sou responsável por dois - eu vou parar de fumar.»

Barbara I.

Nem bem nasceu e já fuma!

«Não é possível!» exclama a futura mamãe.

«Sendo assim, não foi suficiente que eu parasse de fumar logo no início da sua gravidez e, ainda mais, futuramente nós não devemos frequentar, nos sábados à noite, o restaurante enfumaçado que frequentamos. Temos que procurar um outro local para irmos!» complementa o futuro pai.

Infelizmente, esta é a verdade. E não acontece somente quando a mãe é fumante e as substâncias nocivas da fumaça do cigarro são transportadas pela sua corrente sanguínea ao feto, sendo que este as elimina de forma mais vagarosa do que os bebês recém-nascidos. Mesmo quando a mãe é fumante passiva, os gases venenosos da fumaça do cigarro atingem o feto em alta concentração.

Fumantes não-fumantes

Mesmo os adultos sofrem com os perigos do fumo passivo. Somente na Suíça, estima-se em 500-1000 casos anuais de mortes precoces relacionadas ao fumo passivo. Os mais prejudicados são aqueles expostos à fumaça tanto no ambiente de casa como no trabalho, tais como funcionários de restaurantes que trabalham em um local muito enfumaçado. Adultos com problemas respiratórios e asmáticos também correm alto risco.

Fumar passivamente causa grandes perigos ao feto:

- > O risco de um aborto é mais alto
- > A probabilidade de um parto prematuro é maior
- > O desenvolvimento do feto é mais vagaroso

Quase a metade dos bebês e das crianças pequenas é fumante!

Estes pequenos habitantes do lar compartilham o fumo involuntariamente. Eles também não podem fazer nada contra, nem reagir, se estão submetidos a um ambiente cheio de fumaça. As substâncias nocivas da fumaça do cigarro não se depositam no organismo dos fumantes passivos somente quando alguém fuma em casa e eles aspiram o ar carregado de fumaça. Os bebês também sofrem com as substâncias nocivas contidas no leite materno, sendo a mãe fumante ativa ou demasiadamente fumante passiva. O que

se acredita ser o alimento mais saudável para um bebê, o precioso leite materno, pode assim conter substâncias tóxicas devido à fumaça do cigarro.

Segundo estatísticas, fuma-se em quase metade dos lares, seja o pai, a mãe, os irmãos ou mesmo todos juntos. As crianças abaixo de 7 anos passam grande parte do dia dentro de casa e infelizmente, muitas vezes, estas casas são um ambiente repleto de fumaça de cigarro.

«Eu quero protegê-la e não prejudicá-la.»

Lorenz J.

Em um de cada dois lares as crianças estão submetidas às substâncias nocivas do cigarro. Desta forma, elas correm o alto risco de

- > morte súbita infantil
- > vir a sofrer doenças respiratórias, ter pneumonia, bronquites e tosse
- > ter funções pulmonares reduzidas
- > sofrer doenças no aparelho auditivo
- > ter ataques de asma mais frequentes, quando asmáticos





E como é na sua casa?

Como vivem os habitantes do seu lar? Que medidas você toma para evitar o fumo passivo?

Como você trata seus convidados fumantes?

Se você acha que já é suficiente colocá-los todos num único cômodo e fechar as portas, você se engana. Os 3500 gases que se encontram na fumaça do cigarro acham saída fácil para outros cômodos da casa: frestas, fechaduras, orifícios, enfim, qualquer passagem de ar basta. E também as 500 partículas rígidas, compostas principalmente de pó fino, não se intimidam com portas fechadas, depositan-

do-se nos pulmões como outros tipos de pó fino, os quais são combatidos igualmente pelos polímeros ambientalistas.

Ou você pede aos seus convidados para fumarem fora de sua casa? Por acaso eles fumam direto perto da janela aberta de seu vizinho? Esta solução seria uma mera prorrogação do problema e um enorme engano.

Qual é a sua opinião?

Um lar onde não se fuma influencia as gerações futuras?

Algumas pesquisas mostram que crianças advindas de lares de não fumantes em sua grande maioria permanecem como não fumantes. O contrário acontece com as crianças criadas em um ambiente onde se fuma: muitas vezes, quando ambos os pais fumam, este comportamento é considerado como «normal» passando a ser muitas vezes reproduzido pelas crianças.

Você já vem procurando há muito tempo por uma desculpa para parar de fumar, então reflita sobre sua posição como um exemplo a ser seguido e a próxima página vai-lhe interessar certamente!

Quais particularidades existem no fumo passivo?

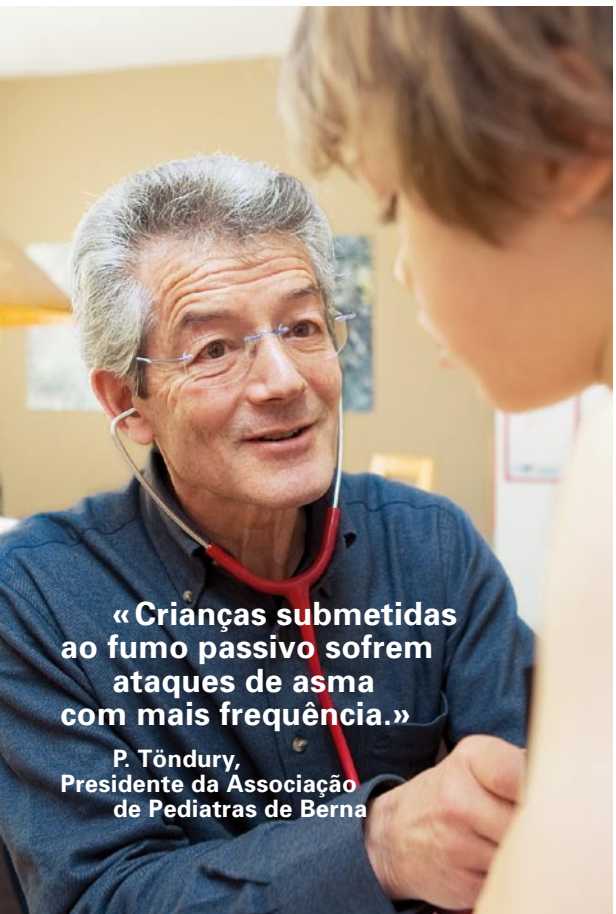
A fumaça denominada ambiental ou passiva surge no ar devido aos fumantes. Ela é composta pelo ar expirado dos fumantes e pela fumaça produzida pela queima da ponta dos cigarros acesos ou que transpassa o papel dos cigarros.

A fumaça tragada do cigarro possui composição química idêntica à fumaça aspirada pelo fumante passivo. A grande diferença, entretanto, encontra-se no fato de a fumaça passiva conter mais substâncias cancerígenas e outros elementos tóxicos do que a fumaça em si que é tragada diretamente. Isto se dá devido ao fato de a fumaça da corrente secundária, aquela que sai da ponta do cigarro, possuir uma temperatura mais baixa e uma acidez diferente.

A fumaça do cigarro possui 4000 elementos:

- > 88% são gases,
- > 12% são partículas rígidas bem finas, mais leves do que o pó comum.

O consumo de um único cigarro ocorrido em um cômodo de 100 m³ já serve para irritar olhos, nariz e garganta.



« Crianças submetidas ao fumo passivo sofrem ataques de asma com mais frequência. »

P. Töndury,
Presidente da Associação
de Pediatras de Berna

Liberte-se da pressão

Prepare bem o dia em que vai parar de fumar

A nicotina só é responsável pela dependência física. Paralelamente há o aparecimento de uma dependência psíquica do tabaco que se manifesta através de pequenos hábitos discretos, que combinam bem com o fumar. A marca, a qual se é fiel, a embalagem do maço de cigarros, o modo de assinar, o isqueiro, o cheiro do gás, a sensação de tranquilidade, o jeito de sentir o cigarro entre os dedos, a movimentação das mãos ao jogar fora as cinzas e os estereótipos: fumar e falar ao telefone, um cigarzinho que acompanha um copo de vinho tinto, fazer uma pausa para um cafezinho e um cigarro... Estes hábitos desaparecem completamente e sem substituição quando se deixa de fumar. Muitas vezes surge um vazio e uma certa auto-compassão naqueles momentos em que se “fumaria” um cigarro. Por este motivo, muitas vezes fica difícil de se parar definitivamente de fumar ou há uma recaída.

Nossos especialistas estão aqui para ajudar

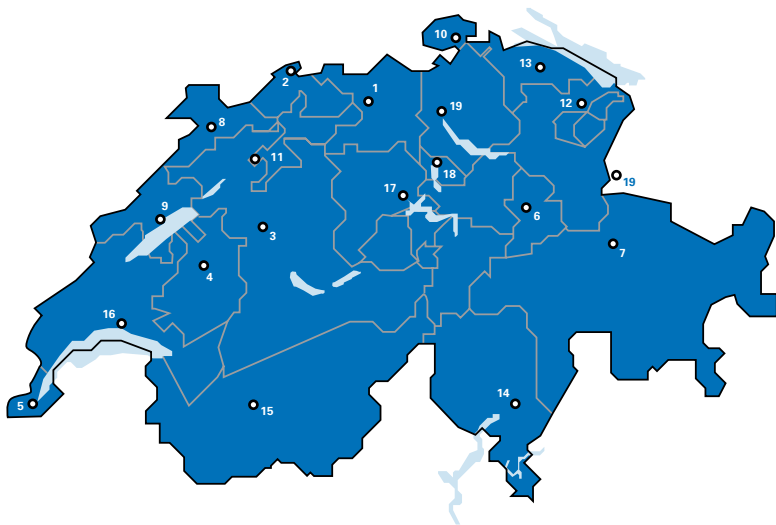
O caminho que conduz uma pessoa para o fim do hábito de fumar pode ser menos tortuoso. Se você estiver disposto a enfrentar esta estrada, recomendamos que busque orientação profissional junto aos nossos especialistas do serviço “disque fim-do-tabaco” (Rauchstopplinie). Estes especialistas prestam auxílio no planejamento e na realização de seus objetivos, indicando recursos adequados de como evitar e administrar possíveis recaídas. Eles também orientam sobre quais remédios podem possibilitar-lhe um melhor afastamento da dependência da nicotina de tal forma a controlar o quase inevitável aumento de peso.

Os especialistas se baseiam em métodos e resultados obtidos no mundo todo.

Disque fim-do-tabaco 0848 000 181

**De 2a. a 6a. feira, das 11 às 19 hs
Ligação ao preço de tarifa local quando feita
de telefone fixo.**

Apoio e Aconselhamento – a Liga Contra o Câncer perto de você



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route de Beaumont 2
Case postale 75
1709 Fribourg
Tél. 026 426 02 90
Fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
Tél. 022 322 13 33
Fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Route de Beaumont 2
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
Tél. 032 422 20 30
Fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
Tél. 032 721 23 25
lncc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen - Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
Tél. 021 641 15 15
Fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
Conta Corrente 30-4843-9

Disque fim-do-tabaco

0848 000 181
De 2a. a 6a. feira, das 11
às 19 hs.
Ligação ao preço de tarifa
local quando feita de
telefone fixo.

Pedidos de Brochuras

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Mais informações
a respeito do fumo e da
Associação Trabalhista de
Prevenção de Tabaco:
www.at-schweiz.ch

Esta brochura foi entregue pela Liga Contra o Câncer: