

garantie

• espace sans fumée • Raum ohne Dampf • espace sem fumo •

## GARANTIA O<sub>2</sub>, o reflexo certo para a nossa saúde !

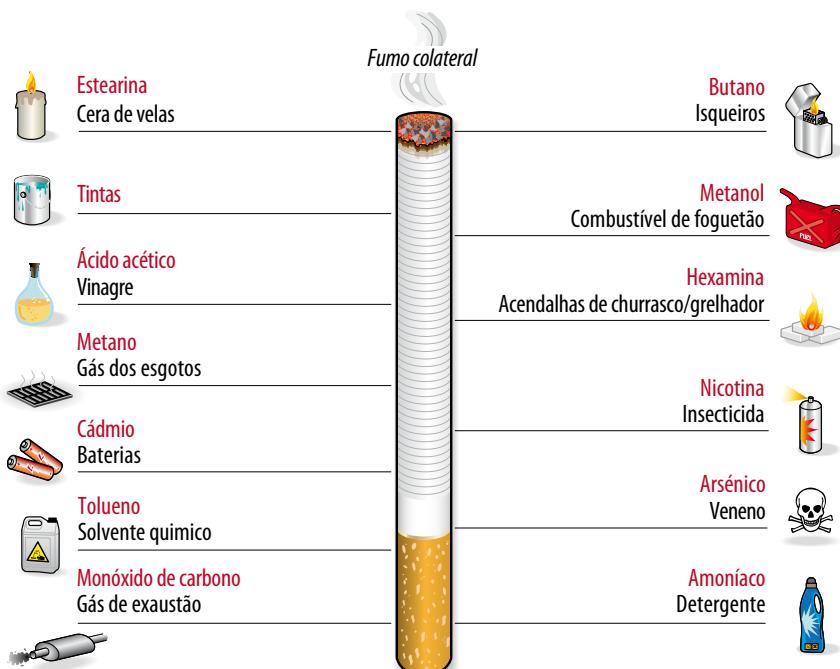
**NÃO RESTAM DÚVIDAS:** não só é desagradável inalar o fumo do tabaco, como isso representa também um risco sério para a nossa saúde. Ainda continua a haver muitos homens, mulheres e crianças involuntariamente expostos ao tabaco.

E é no local de trabalho que se está sujeito à maior sobrecarga com fumo de tabaco, principalmente em oficinas de construção e em locais de restauração e no tempo de lazer. As crianças, que não estão em condições de se protegerem a elas próprias do fumo do tabaco, encontram-se expostas ao fumo de tabaco mais frequentemente em casa e no automóvel.

### Sabia que ?

- › O fumo do tabaco contém mais de **4000 substâncias químicas**, entre as quais produtos tóxicos, tais como o ácido cianídrico, amoníaco e monóxido de carbono. Comprovou-se, em mais de 50 destas substâncias, que elas provocam cancro.
- › **O fumo do tabaco prejudica não só o próprio fumador**, como também dá origem, nas crianças não fumadoras, e nos adultos, a sérias doenças das vias respiratórias e do coração, que por vezes são efectivamente perigosas, bem como a cancro. Até mesmo os animais domésticos que vivam numa casa em que se fume muito adoecem mais com cancro.
- › No Luxemburgo morrem anualmente cerca de **20 não fumadores**, pelo motivo de serem fumadores passivos.

## Químicos contidos no fumo do tabaco (selecção para exemplo)



Fonte: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

## O que significa **fumar passivamente** ?

Fumar passivamente significa inspirar o fumo do tabaco do ar ambiente

Este fumo é composto pelo caudal principal de fumo inalado e exalado pelo fumador, e pelo caudal de fumo complementar que se forma na extremidade acesa do cigarro, ou doutro tipo de tabaco (charuto, cachimbo...). O caudal de fumo complementar contém as mesmas substâncias tóxicas que o caudal principal de fumo, só que em concentrações 3 a 4 vezes superiores!

A sobrecarga para a saúde pelo fumo do tabaco é, para as pessoas que se encontram no local onde se fuma, nitidamente superior à da sobrecarga causada por outros tóxicos ambientais, como por exemplo pelos gases dos automóveis. Através de estudos actuais foi demonstrado que pelo fumo do tabaco em espaços fechados foram achadas concentrações tóxicas de monóxido de carbono muito superiores às encontradas em ruas com trânsito intenso ou em parques de estacionamento.

## Riscos para a saúde pelo fumo do tabaco

### **Para os adultos**

Os adultos que frequentam regularmente locais nos quais se fuma têm um risco comprovadamente superior de vir a adoecer com cancro do pulmão, ou com infecções das vias respiratórias.

Fumar passivamente de forma regular aumenta igualmente o risco de vir a ter doenças do coração e da circulação: os fumadores passivos morrem com mais frequência de enfarte cardíaco.

Para além disso, existem diversos estudos que apontam para uma relação entre o fumar passivamente e o aparecimento de asma, arteriosclerose, apoplexia, leucemia e cancro do cérebro e dos nódulos linfáticos.

Nas mulheres suspeita-se, além disso, dum determinado favorecimento, pelo fumo passivo, no aparecimento de cancro da mama.

### **Nas crianças**

Dado que as crianças, comparativamente aos adultos, inspiram e expiram mais frequentemente, e os seus pulmões e sistema imunitário são mais vulneráveis, o fumo do tabaco é particularmente nocivo para elas.

Crianças que estejam regularmente no papel de fumadores passivos sofrem um atraso no desenvolvimento dos seus pulmões, a sua capacidade respiratória enfraquece e a reacção de defesa do sistema imunitário sofre uma redução.

Ficam mais vulneráveis às doenças respiratórias agudas, tais como bronquite, asma e infecção pulmonar, bem como a otites do ouvido médio. As crianças fumadoras passivas queixam-se com mais frequência de dores de cabeça do que as crianças que crescem num ambiente sem fumo.

Os recém-nascidos que vivem numa casa em que se fume apresentam o dobro do risco de vir a ter morte súbita <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Fonte: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

## Riscos para a saúde trazidos pelo fumo passivo

### CRIANÇAS DO SEXO FEMININO

Tumores cerebrais\*

Otite do ouvido médio

Linfoma\*

Sintomas respiratórios,  
função pulmonar alterada

Asma\*

Síndrome de morte  
súbita infantil (SIDS)

Leucemia\*

Doença das vias  
respiratórias inferiores

\* Evidência de causa: sugestiva

Evidência de causa: suficiente

### ADULTOS DO SEXO FEMININO

AVC

Irritação nasal,  
Cancro do seio nasal\*

Cancro da mama\*

Doença coronário-cardíaca

Cancro do pulmão

Doença pulmonar crónica  
obstrutiva (DPCO)  
Sintomas respiratórios  
crónicos Asma, função  
pulmonar alterada\*

Efeitos reprodutivos  
nas mulheres: Baixo  
peso à nascença,  
Parto pré-termo\*

Aterosclerose\*

Fonte: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

## CRIANÇAS DO SEXO MASCULINO

Tumores cerebrais\*

Otite do ouvido médio

Linfoma\*

Sintomas respiratórios,  
função pulmonar alterada

Asma\*

Síndroma de morte  
súbita infantil (SIDS)

Leucemia\*

Doença das vias  
respiratórias inferioresADULTOS DO  
SEXO MASCULINO

AVC

Irritação nasal,  
Cancro do seio nasal\*

Doença coronário-cardíaca

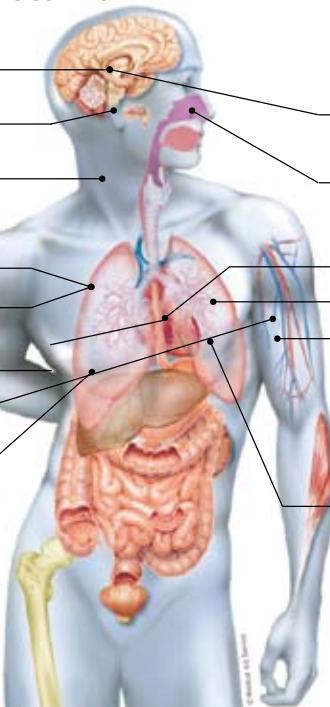
Cancro do pulmão

Aterosclerose\*

Doença pulmonar crónica  
obstrutiva (DPCO)  
Sintomas respiratórios  
crónicos Asma, função  
pulmonar alterada\*

\* Evidência de causa: sugestiva

Evidência de causa: suficiente



Fonte: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

## **“Se eu fumar noutra sala, ou se arejar depois de fumar, não causo dano a ninguém.”**

### **NÃO! É um facto que**

o fumo do tabaco pode passar da divisão em que se está a fumar para outras divisões, mesmo que a porta esteja fechada.

As substâncias nocivas do fumo do tabaco acumulam-se nos cortinados, nas paredes, nos tapetes, nos móveis, nas peças de vestuário e noutras objectos e podem ser espalhadas pelo ar ambiente semanas e meses ainda, depois de se ter fumado num determinado local.

Medidas tais como fumar noutra sala, fumar de janela/porta aberta, ou arejar, não conseguem eliminar totalmente do espaço interior o fumo de tabaco, nem os produtos tóxicos nele contidos. Também os filtros, como por exemplo em cafés ou discotecas, não conferem protecção suficiente das substâncias nocivas contidas no fumo do tabaco.

## **Só os LOCAIS 100% LIVRES DE FUMO conferem uma PROTECÇÃO DE 100% !**

Nos fumadores passivos não existe um limiar seguro para a saúde. Basta uma curta permanência numa sala em que se esteja a fumar, para que surjam no nosso organismo os primeiros sinais negativos: a tensão arterial eleva-se, os vasos sanguíneos estreitam, e o monóxido de carbono inspirado do fumo do tabaco dá azo a que menos oxigénio chegue ao sangue: o que faz com que todos os órgãos, mas muito principalmente o músculo cardíaco, sejam pior irrigados.



## GARANTIA O<sub>2</sub>:

### **Todos têm o direito de crescer, viver e trabalhar num ambiente livre de fumo!**

Seja pró-activo e declare o seu lar, ou o seu carro, como sendo zona “Garantia O<sub>2</sub>”! Existem inúmeras vantagens para a sua saúde e outros argumentos que falam a favor dum lar e dum automóvel livres de fumo:

1. É um exemplo para os seus filhos e para quem o rodeia, de como é ser responsável pela saúde.
2. Protege a saúde dos seus filhos, da sua família e de quem o rodeia, se não fumar na presença deles.
3. A atmosfera em sua casa e no seu automóvel é muito mais fresca, limpa e com um cheiro muito mais agradável.
4. Contribui para a redução de risco de incêndio em sua casa.
5. A sua comida é mais saborosa, dado os componentes não apresentarem aroma de tabaco e o seu sentido de paladar ter melhorado.
6. Poupa dinheiro, tempo e energia, porque os seus cortinados, as suas paredes e as suas janelas não precisam de ser lavadas com tanta frequência.
7. Como fumador está menos sujeito a distração reduzindo assim o risco de vir a ter um acidente de viação.
8. O valor de revenda do seu automóvel, do seu apartamento, ou da sua moradia, pode vir a ser mais elevado e os custos com o seguro mais baixos.
9. Nem o seu carro, nem os seus móveis apresentam manchas de queimado.
10. O seu carro estará mais limpo e vai poder poupar-se a maçada de ter de esvaziar o cinzeiro.

# O caminho para o seu lar/ automóvel sem fumo:

## Na casa

- › Escolha, em conjunto com a sua família, uma área, fora da sua casa, que possa ser útil a fumadores. Disponibilize-a para os fumadores irem para lá fumar, e sente-se eventualmente com eles lá, ou dê um passeio com eles. Assim mostra-lhes que não está a afastar os fumadores, mas sim a recusar fumar.
- › Cole o logótipo “**Garantia O2**” no seu frigorífico, ou noutro local, para mostrar às suas visitas que fumar não é bem aceite em sua casa.
- › Guarde todos os cinzeiros existentes em sua casa.
- › Peça a todas as pessoas que trabalhem em sua casa (operários, empregadas domésticas, baby-sitter, ...) que não fumem no interior da casa.
- › Dê conhecimento da sua decisão aos seus amigos e convide-os para uma visita (à sua zona “**Garantia O2**”)



## No automóvel

- › Informe todos os passageiros de que o seu carro é para não fumadores.
- › Limpe o seu cinzeiro e encha-o com bombons sem açúcar, ou com trocos.
- › Afixe o logótipo “**Garantie O2**” em local bem visível, no seu carro.

A fim de tornar bem visível aos outros a sua área “Garantia O2”, imprima o logótipo em [www.garantieO2.lu](http://www.garantieO2.lu), e coloque-o, bem à vista, onde deseja: na porta de entrada, na janela, no frigorífico, no vidro traseiro do automóvel, ...

## **Apoie as pessoas que, à sua volta, se querem libertar do tabaco**

A maioria dos fumadores deseja deixar de fumar. O apoio da família e dos amigos é um elemento chave para que sejam bem-sucedidos. Encontra mais informações e apoio para parar de fumar junto do seu médico, na sua farmácia, ou nos seguintes endereços para a desabituação de fumadores:

### **Programa do Ministério da Saúde para a desabituação do tabagismo, com acompanhamento médico, e da Caixa de Saúde, junto dum médico à sua escolha.**

Informações: T. +352 24 78 55 63

[www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances](http://www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances)

### **Desabituação do tabaco pela Ligue Médico-Sociale**

Informações : T. +352 48 83 331 - [www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)

### **Fondation luxembourgeoise contre le Cancer**

aconselhamento telefónico “TABAC-STOP”

Informações: T. +352 45 30 331 - [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu)

### **Desabituação do tabaco por SMS “j'arrête de fumer”.**

Registrar-se através de [www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances](http://www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
*Ministère de la Santé*  
*Direction de la Santé*

Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny - Allée Marconi  
L-2120 Luxembourg  
T. +352 24 78 55 60  
T. +352 24 78 55 69 (Commandes)  
**[www.garantieO2.lu](http://www.garantieO2.lu) - [www.sante.lu](http://www.sante.lu)**