

Efeitos do tabagismo na saúde

Fumar causa doenças graves e dependência

Quando se acende um cigarro, o tabaco queima e cria fumo. No fumo do cigarro foram identificados mais de 8000 produtos químicos ou "constituintes de fumo" do tabaco. As autoridades de saúde públicas classificaram aproximadamente 100 destes constituintes como causas ou potenciais causas de doenças relacionadas com o tabagismo como, por exemplo, cancro do pulmão, doenças cardiovasculares e enfisema. Estes constituintes incluem, entre outros, arsénio, benzeno, benzo[a]pireno, monóxido de carbono, metais pesados (p.ex. chumbo, cádmio), cianeto de hidrogénio e nitrosaminas específicas do tabaco.

Os cigarros são todos nocivos e criam dependência?

Sim, todos os cigarros são nocivos e criam dependência. Embora existam diversas marcas de tabaco no mercado com características diferentes (por exemplo, o estilo da mistura do cigarro, o diâmetro, o comprimento, assim como teores de condensado, nicotina ou monóxido de carbono), os fumadores não devem assumir que qualquer uma destas características significa que um cigarro é menos nocivo ou menos viciante do que outro.

Embora possa ser muito difícil deixar de fumar, milhões de fumadores conseguiram fazê-lo.

Teores de condensado, nicotina e monóxido de carbono

Condensado

O condensado refere-se ao resíduo de partículas contidas no fumo do cigarro. Não é um único produto químico, mas sim uma mistura de vários milhares de constituintes do fumo. O condensado é medido em condições laboratoriais, capturando as partículas num filtro e subtraindo em seguida água e nicotina.

Nicotina

A nicotina é um produto químico que se encontra naturalmente presente na planta do tabaco. Quando o tabaco é queimado, a nicotina é transferida para o fumo. A nicotina, embora criando dependência, não é a causa principal de doenças relacionadas com o tabagismo.

Monóxido de carbono

O monóxido de carbono é um gás que se forma no fumo do tabaco. O monóxido de carbono foi identificado como uma das principais causas de doenças cardiovasculares (doenças cardíacas) nos fumadores.

Fumo passivo

O fumo passivo, também conhecido como fumo de tabaco no meio ambiente, é uma combinação do fumo proveniente do cigarro aceso com o fumo exalado pelos fumadores.

As autoridades de saúde pública, incluindo a Organização Mundial de Saúde (OMS), concluíram que a exposição ao fumo passivo causa doenças, incluindo cancro de pulmão e doenças cardíacas em adultos não fumadores, para além de originar problemas em crianças, tais como asma, infeções respiratórias, tosse, falta de ar,

otite média (inflamação do ouvido médio) e síndrome de morte súbita do recém-nascido. Para além disso, as autoridades de saúde pública também concluíram que a exposição ao fumo passivo pode agravar a asma em adultos e provocar irritação nos olhos, garganta e nariz.

O público deve ser informado sobre estas conclusões e orientar-se pelas mesmas para decidir se quer ou não frequentar locais onde exista fumo passivo ou, no caso dos fumadores, sobre quando e onde fumar. Os fumadores não devem fumar perto de grávidas ou crianças.

Alguns cigarros disponíveis no mercado apresentam características relacionadas com o fumo como, por exemplo, menos cheiro a fumo ou menos fumo visível. Estas características não significam que o produto é menos nocivo para os fumadores ou não fumadores comparativamente com outros cigarros.

Fumar e gravidez

As mulheres grávidas não devem fumar e não devem usar outros produtos de nicotina.

De acordo com autoridades de saúde pública, as mulheres que fumam antes ou durante a gravidez correm maior risco de:

- nascimentos prematuros, complicações na gravidez e nados-mortos;
- darem à luz bebés com peso baixo. Os bebés com baixo peso à nascença correm um maior risco de doenças na infância e na idade adulta e até mesmo morte;
- bebés com síndrome de morte súbita do recém-nascido;
- bebés com função pulmonar reduzida.

Se estiver grávida ou acreditar que pode estar grávida, não fume.