



O QUE É QUE SABE SOBRE O TABACO?

O tabaco é uma planta que foi manipulada pela indústria do tabaco com o fim de aumentar a dependência e de tornar mais agradável o seu consumo. O tabaco é uma droga e tem, portanto, efeitos psicotrópicos. Afeta o cérebro (sistema nervoso central), e gera assim dependência...

O tabaco consome-se de diferentes formas consoante as culturas, os modos de vida, as normas, ...

OS COMPONENTES (PRODUTO E FUMO)



mais de 4000 substâncias, 250 das quais tóxicas e mais de 50 cancerígenas

O **fumo do tabaco** liberta mais de 4000 substâncias diretamente inaladas pelo consumidor e por quem o rodeia. De entre essas substâncias, destaca-se principalmente:

• A **nicotina** está presente na planta do tabaco, chega ao cérebro em alguns segundos, o que acarreta uma forte dependência e tem um efeito excitante no corpo. Durante o consumo e nos 20 minutos subsequentes, é igualmente responsável pelo aumento do ritmo cardíaco e da tensão arterial bem como pelo estreitamento dos vasos sanguíneos (vasoconstrição)

• Os **aditivos** têm como objetivo aumentar a dependência do consumidor e tornar o produto mais apetecível (melhorando o gosto, diminuindo a irritação ou ainda facilitando a passagem do fumo mais profundamente nos pulmões).

Alguns exemplos de aditivos: o amoníaco, o cacau, o mentol...

• O **monóxido de carbono (CO)** é um gás muito tóxico, invisível e inodoro. Substitui o oxigénio no sangue, o que aumenta os riscos de doenças cardiovasculares (ataques cardíacos, embolias pulmonares, AVC, tromboses...)

• O **alcatrão** é uma substância oleosa e pegajosa que se agarra aos pulmões e se elimina dificilmente. Amarelece os dedos e os dentes. O alcatrão tem um papel importante no desenvolvimento dos cancros.



O TABACO À LUPA

Industriais (em maço), enrolados, em tubo



Estes três tipos de **CIGARROS** contêm tabaco moído revestido de papel de fibras vegetais, com um teor variável de produtos nocivos. Deste modo, o tabaco dos cigarros enrolados e entubados, prensado de forma irregular, queima menos bem e produz mais componentes tóxicos. O filtro, caso exista, retém uma parte do alcatrão e das partículas tóxicas de maior dimensão.



Os **CHARUTOS** são feitos de tabaco moído revestido por uma folha de tabaco ou de camadas de folhas de tabaco enroladas em espiral. Fumar um charuto equivale a fumar cerca de 4 cigarros. Em média, têm 20 vezes mais monóxido de carbono, 5 vezes mais partículas tóxicas e 2 vezes mais alcatrão.



O **CACHIMBO** é um objeto frequentemente feito em madeira no qual se insere tabaco ou outras substâncias como o canábis. Um fumador de cachimbo tem tendência a puxar menos do que com um cigarro. Os riscos para a saúde estão, porém, presentes. Assim, fumar um cachimbo equivale a fumar cerca de 5 cigarros.



Quando o tabaco está misturado com o canábis, é consumido sob a forma de **CHARRO**. Os efeitos psicotrópicos do charro variam em função do tipo de plantas de canábis. O fumo de um charro tem uma percentagem mais elevada de monóxido de carbono e de alcatrão. Um charro = +/- 7 cigarros



A **CHICHA** é um cachimbo de água que permite fumar tabaco misturado com melão (mistura de mel e de frutas ou aromas frutados) e aquecido com carvão vegetal. A quantidade de monóxido de carbono inalado durante uma sessão de chicha de cerca de 45 minutos equivale à de 2 maços de cigarros.



O **SNUS** (principalmente consumido nos países escandinavos) é um pó de tabaco húmido que é utilizado como tabaco de mascar. Consumir snus expõe a riscos de dependência, de acidentes cardiovasculares e de determinados cancros. Em contrapartida, não sendo queimado, não expõe o consumidor a emissões de monóxido de carbono.



O **IQOS** (I-Quit-Ordinary-Smoking)(Eu-Deixei-De-Fumar-Cigarros-Normais) é um sistema eletrónico que aquece sticks de tabaco sem os queimar, afim de diminuir os produtos tóxicos. Não obstante, continua a ser nocivo para a saúde e gera forte dependência.



EFEITOS & RISCOS

DEPENDÊNCIAS

Consoante o modo de consumo, a nicotina chega ao cérebro de forma variável. A título de exemplo, com o cigarro, a nicotina chega ao cérebro **em 7 segundos**, o que faz com que a maior parte dos fumadores desenvolvam uma **dependência física da nicotina** e tenham dificuldade em parar de fumar. Ao contrário do que acontece com a chicha, em que a difusão é muito mais lenta.

Quanto mais cedo se começa, mais forte é a dependência

Pode-se igualmente distinguir uma dependência dita **psicológica**, ligada aos estados emocionais de uma pessoa.

Por exemplo: Fumo quando me sinto triste, zangado, feliz, stressado

Existe um 3o tipo de dependência: a **comportamental**. Tem a ver com todos os hábitos e rituais associados à ação de fumar. Essas atitudes tornam-se frequentemente em automatismos.

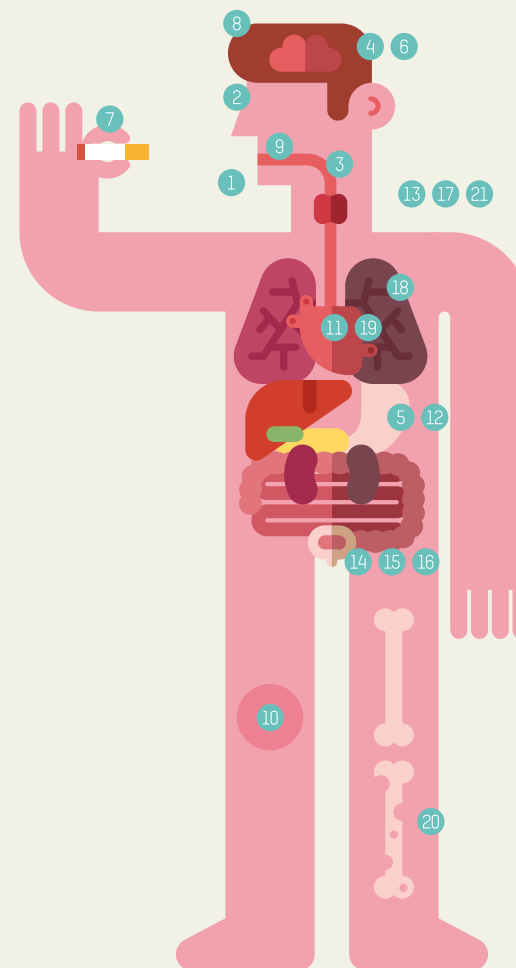
Por exemplo:
- *Fumo quando saio à noite, com amigos.*
- *Fumo depois do coito.*
- *Fumo quando passeio o meu cão.*

EFEITOS & RISCOS

À medida que o tempo vai passando, o tabagismo vai ter efeitos cada vez maiores na saúde física e na qualidade de vida do fumador e daqueles que o rodeiam em caso de tabagismo passivo:

- 1 Mau hálito
- 2 Irritação nos olhos
- 3 Irritação das vias respiratórias, da boca e da garganta, acarretando ao longo do tempo o surgimento de tosse e expetorações frequentes
- 4 Fadiga mais intensa
- 5 Diminuição do apetite
- 6 Perturbações do sono
- 7 Amarelecimento dos dedos e dos dentes
- 8 Cabelos sem brilho
- 9 Perda parcial do paladar e do olfato
- 10 Envelhecimento prematuro da pele
- 11 Perturbações do ritmo cardíaco
- 12 Aumento dos riscos de úlcera
- 13 Aumento dos riscos de contrair diabetes do tipo II
- 14 Diminuição da fertilidade
- 15 Perturbações da ereção
- 16 Menopausa precoce
- 17 Aumento do risco de desenvolvimento de cancro

- 18 Aumento do risco de doenças respiratórias
- 19 Aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, AVC, trombozes
- 20 Aumento do risco de osteoporose
- 21 Diminuição da esperança de vida



BENEFÍCIOS QUANDO SE PARA:

DECORRIDOS 20 MIN.

Regulação do ritmo cardíaco e da tensão sanguínea.

ENTRE 8 E 24H

Eliminação pelo organismo do monóxido de carbono. As células são de novo oxigenadas normalmente.

DECORRIDAS 48H

Melhoramento do paladar e do olfato.

ENTRE 2 E 12 SEM

Melhoria da circulação sanguínea e do fôlego.

ENTRE 3 E 9 MESES

Desaparecimento da tosse.

DECORRIDO 1 ANO

Diminuição para metade do risco de enfarte.

DECORRIDOS 5 ANOS

Diminuição para metade do risco de cancro do pulmão.

DECORRIDOS 10 ANOS

Riscos cardiovasculares equivalentes aos de um não fumador.

DECORRIDOS 15 ANOS

Esperança de vida de novo equivalente à de um não-fumador.



REDUÇÃO DOS RISCOS

Se optar por fumar tabaco, esteja atento a:

- utilizar um filtro
- não obstruir os micro-buracos do filtro com os dedos e os lábios
- evitar fumar 2h antes e 2h depois de uma sessão de desporto
- fumar unicamente no exterior pois há sempre tabagismo passivo mesmo quando se fuma debaixo do exaustor ou com as janelas abertas
- consultar um ginecologista para escolher uma pílula ou outro meio contraceptivo que seja compatível com o seu tabagismo.



Os cigarros de enrolar ou de entubar são ainda mais nocivos para a saúde que os cigarros de maço pois produzem ainda mais monóxido de carbono, alcatrão e nicotina.

Os cigarros com as cores "silver", "blue", "gold" ou aromatizados (mentol, baunilha, ...) são tão nocivos como os cigarros clássicos.



O QUE DIZ A LEI?

É PROIBIDO:

- fumar em certos locais: hospitais, escolas, espaços de restauração, transportes, empresas, veículos que transportem crianças com menos de 16 anos



- vender tabaco a menores de 18 anos
- fazer publicidade aos produtos de tabaco

- vender tabaco em linha (à distância)

POLUIÇÃO

Deitar uma beata para o chão na via pública na Bélgica pode custar no mínimo **100 €** consoante a região



ASPETOS AMBIENTAIS

IMPACTOS DO TABACO NO AMBIENTE



A PRODUÇÃO DE TABACO

Sabia que para produzir **1 kg de tabaco**, a indústria tem que queimar perto de **20 kg de madeira**? É o equivalente a **280.000 campos de futebol de florestas** que ardem anualmente!



FUMAR TABACO

As substâncias provenientes do fumo são tóxicas e poluem o ar durante muito tempo. Não basta arejar para as fazer desaparecer totalmente. Se fumar, atenção ao tabagismo passivo: evite **fumar em espaços fechados** e na presença **de crianças ou de não-fumadores**.



DEITAR O CIGARRO FORA

1 beata leva alguns anos até desaparecer completamente. A sua degradação completa pode demorar até **15 anos**. Durante esse tempo, irá poluir **até 500 litros de água**, ou seja, o equivalente a **10 duchas**! Pense em levar consigo um cinzeiro de bolso!



A QUEM É QUE DEVE FAZER AS SUAS PERGUNTAS?

- O **tabacólogo**: um profissional da saúde que propõe um seguimento individual ou em grupo para gerir o consumo e supressão do tabaco. Na Bélgica, as consultas de tabacologia são parcialmente participadas pela mutuelle (mutualidade de saúde). Pode dirigir-se a um consultório particular, ao hospital ou a um Centro de Ajuda aos Fumadores- « Centre d’Aide aux Fumeurs-CAF® » www.tabacologues.be
- **Tabac-stop 0800 111 00**: linha telefónica disponível gratuitamente de segunda a sexta feira, das 15h às 19h. Atendimento por tabacólogos que respondem às suas questões e o/a informam.
- O seu **médico generalista** pode também orientá-lo/a ou acompanhá-lo/a
- Tem dúvidas sobre o seu consumo ou o das pessoas que o rodeiam? Mais informações em www.aideauxfumeurs.be

Uma iniciativa de



Com o apoio de

