

Lembre-se que é possível deixar de fumar sozinho. A maioria dos ex-fumadores conseguiu-o desta forma. No entanto, se não conseguir deixar de fumar sozinho, saiba onde pedir ajuda:

- Fale com o seu médico de família: Existem consultas dedicadas a este assunto e medicamentos que o poderão ajudar a deixar de fumar. Marque consulta através do eAgenda (servicos.min-saude.pt/acesso), por telefone ou presencialmente no seu Centro de Saúde
- Ligue **808 20 88 88** (Linha SOS - Deixar de Fumar): Obterá informação, aconselhamento e apoio de uma equipa de profissionais especializada na cessação tabágica (custo de uma chamada local)

E, acima de tudo, lembre-se: não exponha as suas crianças ao fumo do tabaco, não fume em casa nem no carro!



Um conselho da:



Universidade do Minho



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

u  **évora**
UNIVERSIDADE DE ÉVORA

Texto: João Parreira | Design: Ricardo Magalhães

Preocupa-se com a saúde dos seus filhos?



**Então, torne a sua casa e carro livres de fumo do tabaco!
Não fume nem permita que outros o façam dentro da sua casa e do seu carro.**

Sabia que?

- O fumo do tabaco foi classificado pela Agência Internacional para a Investigação do Cancro como uma substância cancerígena, ou seja, que provoca cancro no Homem.
- Um fumador passivo inala os mesmos 4000 químicos que um fumador e que cerca de 50 desses químicos são comprovadamente cancerígenos.
- Fumar em espaços fechados aumenta rapidamente a concentração de químicos provenientes da queima do tabaco.

Existem algumas situações em que as crianças continuam expostas ao fumo, apesar de os fumadores pensarem que não. Veja os seguintes exemplos:

1 Se fumar noutra quarto, não prejudica ninguém.

Falso. A verdade é que o fumo se espalha para os outros quartos mesmo se a porta estiver fechada. Por outro lado, não é fácil renovar o ar e quando as crianças chegarem a casa ou entrarem no quarto, entram em contacto com o ar poluído. Além disso, substâncias tóxicas podem agarrar-se aos tapetes, cortinas, roupas, comida, mobiliário e a outros materiais, podendo permanecer nessa divisão durante muito tempo.

2 Se abrir a janela ou ligar um ventilador em casa ou no carro, posso livrar-me da maior parte do fumo.

Apesar de poder pensar dessa forma, a verdade é que extensivos estudos demonstraram que não existe nível de ventilação suficiente que consiga eliminar os efeitos prejudiciais do fumo do tabaco. Além disso, ao abrir a janela do carro ou do quarto, pode fazer com que ocorra um fluxo de ar diretamente para os bancos de trás ou para as outras divisões, onde habitualmente estão as crianças.

3 Se eu fumar quando as minhas crianças não estiverem em casa ou no carro, não as prejudica.

Embora muitos pais possam pensar assim, a verdade é que o fumo permanece durante muito tempo após acabarem de fumar. Num estudo recente, os investigadores descobriram que as partículas do fumo podem permanecer nas superfícies ou no pó durante semanas ou mesmo meses.

4 Se usar ambientadores ou filtros de ar, o meu fumo não vai prejudicar ninguém.

A verdade é que os ambientadores apenas mascaram o cheiro do fumo e não reduzem o seu efeito nefasto de forma alguma. Infelizmente, nem mesmo os filtros de ar são suficientes pois o fumo, para além de partículas, também é constituído por gases e a maioria dos filtros foi desenhada para reduzir o número de partículas no ar, sendo incapazes de remover os gases. Isto significa que a maioria dos agentes cancerígenos, presentes nos gases, permanece no ar.

Certamente já sabe os riscos que corre quando fuma. E em relação às suas crianças, sabe que riscos correm quando estão expostas ao fumo do tabaco?

! Diversos estudos demonstraram que as crianças expostas ao fumo do tabaco têm um risco aumentado de:

- Morte súbita (síndrome da morte súbita infantil);
- Infecções respiratórias graves (como pneumonia e bronquiolite);
- Infecções nos ouvidos (otites);
- Aparecimento de asma ou asma mais severa;
- Desenvolvimento pulmonar retardado.

! Para além dos benefícios óbvios em termos de saúde, existem muitas outras razões para manter a sua casa e carro sem fumo:

- Será um modelo mais saudável para as suas crianças;
- O ar da sua casa e carro ficará mais fresco e limpo;
- Diminuirá o risco de incêndio em casa;
- A sua comida saberá melhor, porque os ingredientes não irão absorver o cheiro do tabaco;
- Terá mais tempo e poupará mais dinheiro e energia pois não terá de limpar a sua casa tão frequentemente;
- Não necessitará de pintar a sua casa tão frequentemente;
- O valor da sua casa e carro, em caso de venda, será maior;
- Terá menos hipóteses de ter uma multa ou um acidente de carro por distração;
- Não terá mais marcas de queimaduras de cigarro nos estofos do seu carro ou no seu mobiliário;
- O seu carro estará mais limpo e não terá nunca mais de esvaziar o cinzeiro.

