



# Proteja as pessoas de quem gosta do fumo de cigarros em sua casa e no carro



Vamos ajudá-lo(a) a conseguir

## O que é fumo passivo?

O fumo passivo de cigarros é uma mistura do fumo emitido pela ponta acesa de um cigarro, cachimbo ou cigarrilha e o fumo expelido pelos fumadores.

O fumo passivo contém mais de 4000 químicos diferentes. Sabe-se que, pelo menos, 250 deles são tóxicos ou provocam cancro, incluindo chumbo, cianeto e arsénico.

Por vezes, respirar fumo passivo é chamado de tabagismo passivo.

O fumo passivo contém muitos químicos nocivos que se sabe serem tóxicos, como chumbo, cianeto e arsénico.

## Exposição das crianças ao fumo passivo

O fumo dos cigarros pode prejudicar os bebés ainda antes de nascerem. As grávidas correm mais risco de terem nascidos-mortos, bebés prematuros ou bebés com baixo peso à nascença após exposição ao fumo passivo.

O fumo passivo tem vários efeitos nocivos para a saúde das crianças.

As crianças e os bebés são mais vulneráveis ao fumo dos cigarros do que os adultos porque têm vias respiratórias mais pequenas, respiram de forma mais rápida e os seus sistemas imunitários ainda estão em desenvolvimento.

As crianças e os bebés que são expostos ao fumo passivo têm maior risco de:

- Síndrome de morte súbita infantil (SMSI), também conhecida como morte súbita.
- Problemas respiratórios, tosse, pieira, crupe e infeções pulmonares.
- Ter sintomas de asma todo o ano (a exposição ao fumo passivo duplica este risco)
- Meningite ou uma infeção do ouvido médio - «otite»

O tabagismo dos adultos tem um impacto grave nas crianças. As crianças com cuidadores fumadores têm quatro vezes mais probabilidade de começarem a fumar quando são mais velhas.

## Exposição dos adultos ao fumo passivo

Alguns efeitos a curto prazo da exposição ao fumo passivo incluem:

- tosse
- dor de cabeça
- irritação ocular e nasal
- garganta irritada

Os efeitos a longo prazo da exposição ao fumo passivo incluem um maior risco de:

- doença arterial coronária (aumento do risco de 25-30 %)
- cancro do pulmão (aumento do risco de 20-30 %) e outros cancros
- enfarte (aumento do risco de 20-30 %)
- maior risco de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) e outros problemas respiratórios



Respirar fumo passivo torna o sangue mais viscoso, o que significa que existe maior risco de formação de coágulos sanguíneos, mesmo com uma exposição breve. Um coágulo pode bloquear os vasos sanguíneos e provocar:

- ataques cardíacos
- enfartes
- angina
- falência cardíaca

## Sabia que:

O fumo passivo também é mau para os animais de estimação  
Os fumadores têm mais probabilidade de ter um incêndio na sua habitação

## O fumo perdura

### Em casa:

Não se pode esconder do fumo passivo em casa

Fumar em casa pode levar rapidamente a que as crianças respirem níveis de poluição do ar pior do que os encontrados nas ruas de grandes cidades poluídas.

O fumo passivo pode entrar ou sair de forma invisível por janelas ou portas abertas. Mesmo quando um cigarro é apagado, os venenos invisíveis no fumo podem permanecer até 5 horas.

Os venenos do fumo podem continuar a existir mesmo quando não o consegue ver nem cheirar.

O fumo passivo pode entrar ou sair de forma invisível por janelas ou portas abertas

## No carro:

Os níveis de poluição provocados por fumar no carro podem ser 35 vezes superiores aos níveis considerados seguros pela Organização Mundial de Saúde.

Não existe um nível seguro de fumar num carro, mesmo com as janelas abertas.

Um grande fumador pode perder até 2000€ quando troca o carro num concessionário.

Desde 1 de setembro de 2015, é ilegal fumar num veículo a motor que transporte crianças e jovens com menos de 18 anos, com multas associadas de até 2500€.

Não existe um nível seguro de fumar num carro, mesmo com as janelas abertas

## O que pode fazer para proteger as pessoas de quem gosta?

A maioria dos pais e cuidadores já deu alguns passos para proteger as suas famílias, como abrir uma janela ou fumar numa divisão diferente. Isto pode eliminar algum fumo, mas não existe um nível seguro de exposição ao fumo passivo. Até uma exposição curta pode ser prejudicial para adultos e crianças.

A forma como o fumo perdura no ar e passa de uma divisão para a outra significa que o risco continua a existir. A melhor forma de proteger as pessoas de quem gosta é tornar a sua casa totalmente sem fumo.

Fume na rua e feche a porta e as janelas atrás de si.



## Benefícios de tornar a sua casa e carro sem fumo

- Os seus filhos serão mais saudáveis e terão menos probabilidade de faltar à escola devido a doença
- Os olhos e o nariz dos seus filhos e os seus já não ficarão irritados com o fumo
- Os seus filhos terão menos probabilidade de começar a fumar
- A sua casa e o seu carro ficarão mais limpos e frescos e não precisarão de ser limpos e decorados com tanta frequência
- Haverá menos probabilidade de ter um incêndio em casa
- É provável que os seus animais de estimação sejam mais saudáveis e vivam mais tempo
- Se tiver uma casa e um carro sem fumo, pode achar que é mais fácil deixar de fumar



## Dicas úteis

- Defina uma data para tornar a sua casa sem fumo
- Diga à sua família e amigos que quer proteger as pessoas de quem gosta e peça a ajuda deles.
- Seja positivo(a) e lembre-se do motivo para fazer o esforço de tornar a sua casa sem fumo
- Faça alguns sinais de proibido fumar com os seus filhos e coloque-os na porta e no carro, como um lembrete das pessoas por quem faz isto.
- Certifique-se de que os cigarros estão fora de alcance
- Retire os cinzeiros de casa e do carro, coloque-os nas traseiras ou no exterior, para quando quiser fumar
- Lave as mãos depois de fumar
- Pode usar auxiliares para deixar de fumar para gerir o seu desejo de fumar, mesmo que só esteja a tentar deixar de fumar por um determinado tempo
- Se for fazer uma viagem de carro mais longa, planeie onde e quando parar durante a mesma para permitir pausas para fumar. Ajudará a sentir-se mais positivo(a) se souber quando irá parar.
- Se as crianças estiverem ao cuidado de amas, informe-as de que não devem fumar nem usar cigarros eletrónicos no interior nem na presença das crianças

## Obter o aconselhamento certo e apoio para deixar de fumar

Se está a pensar deixar de fumar, o serviço Help2Quit oferece um apoio confidencial e especializado GRATUITO e tem 3 vezes mais probabilidade de deixar de fumar de vez do que se tentar sem ajuda.

Para marcar uma consulta:

- Aceda a [www.gov.je/help2quit](http://www.gov.je/help2quit)
- Email [Help2Quit@health.gov.je](mailto:Help2Quit@health.gov.je)
- Chamada gratuita para **0800 735 1155**

## E os cigarros eletrónicos/vapes?

Ainda está a ser efetuada uma investigação e os efeitos a longo prazo dos cigarros eletrónicos para a saúde não são conhecidos.

Recomenda-se que não se usem cigarros eletrónicos numa habitação onde vivam crianças. Contudo, se usar um cigarro eletrónico significa que pode ter uma casa sem fumo, é mais provável que isto seja mais seguro do que fumar.

Se decidir usar um cigarro eletrónico como uma via para deixar de fumar, está disponível apoio e aconselhamento da equipa **Help2Quit**.

## Para mais informações, contacte:

- O seu Médico de Família
- Visite [gov.je/SecondhandSmoke](http://gov.je/SecondhandSmoke)
- [environmentalhealth@gov.je](mailto:environmentalhealth@gov.je)

We want to help,  
find out more here:

