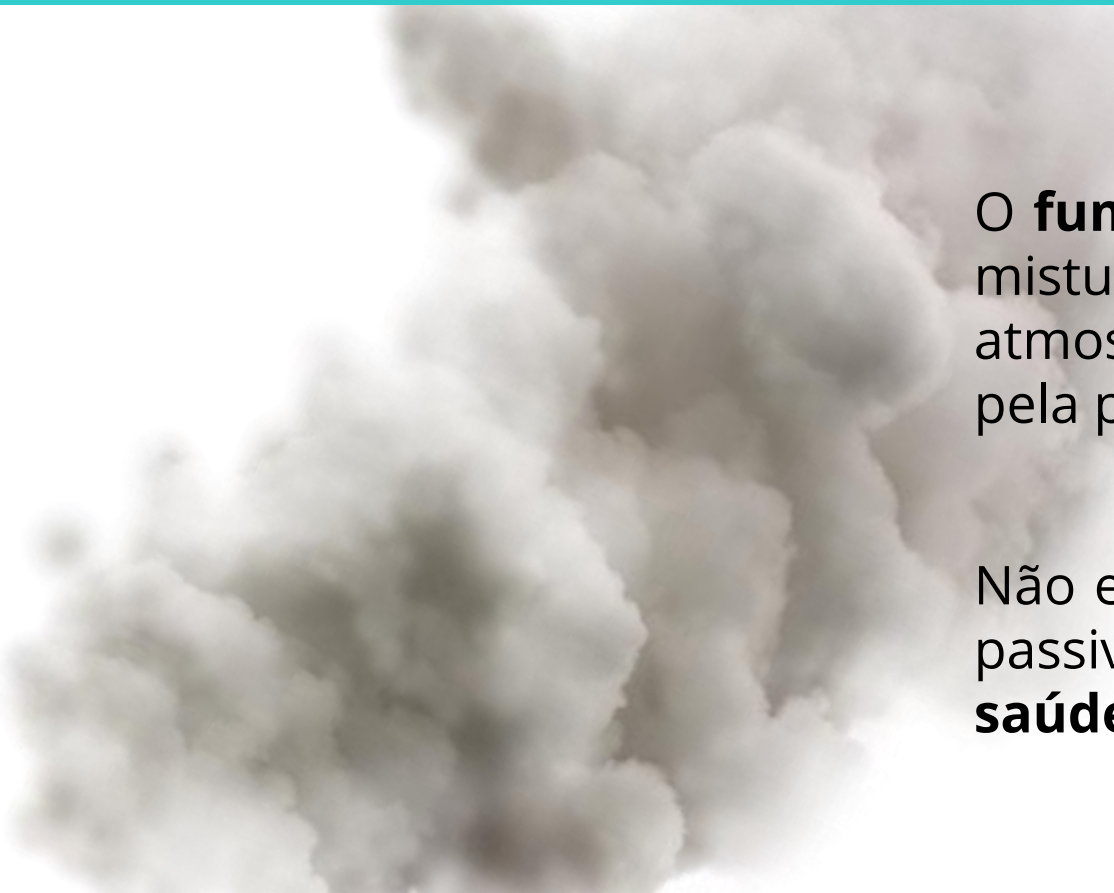




Fumo Passivo | Perigo Escondido

O que é o fumo passivo?



O **fumo passivo** ou **fumo ambiental do tabaco** é uma mistura de gases e partículas libertados para a atmosfera, pela combustão do tabaco e pelo ar expirado pela pessoa fumadora, durante o ato de fumar.

Não existe um nível livre de risco de exposição ao fumo passivo. **Uma breve exposição pode ser prejudicial à saúde.**

Fonte: CDC Secondhand Smoke (SHS) Facts (2018) (Consul.9/11/2020):

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm

Imagem:HiClipart:Clouds Smoke: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-ithri>



**O fumo do tabaco contém mais de 7000 químicos.
Centenas são tóxicos e, pelo menos, 70 causam cancro.**

Fonte. CDC Secondhand Smoke (SHS) Facts (2018) [Consul.9/11/2020]:

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm

Imagens: HiClipart: Clouds Smoke: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-ibxli>

HiClipart: Black smoke transparent:: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-ijpnq>

**Monóxido
de carbono**

**Nicotina
(Droga que provoca
dependência)**

**Produtos químicos
causadores de
cancro/mutagénicos/
tóxicos para a
reprodução**

**Metais
pesados**

**Outras
substâncias
tóxicas**

Fontes: CDC (2020):Children in the Home [Consul.10/11/2020]: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/children-home
NIH (2019) Are You a "Secondhand Smoker"? [Consul.10/11/2020]: <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/are-you-secondhand-smoker>
ACS (2017) Tobacco smoke [Consul.10/11/2020]: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>
Imagens: <https://pixabay.com/photos/smoke-background-abstract-eddy-2234175/>

Fumo passivo | Perigo escondido



80% do fumo do tabaco é invisível, pelo que pode haver dificuldade em ter consciência dos riscos.

Quando alguém está a fumar, o fumo dispersa-se no ar, atingindo todas as pessoas que se encontram à sua volta.

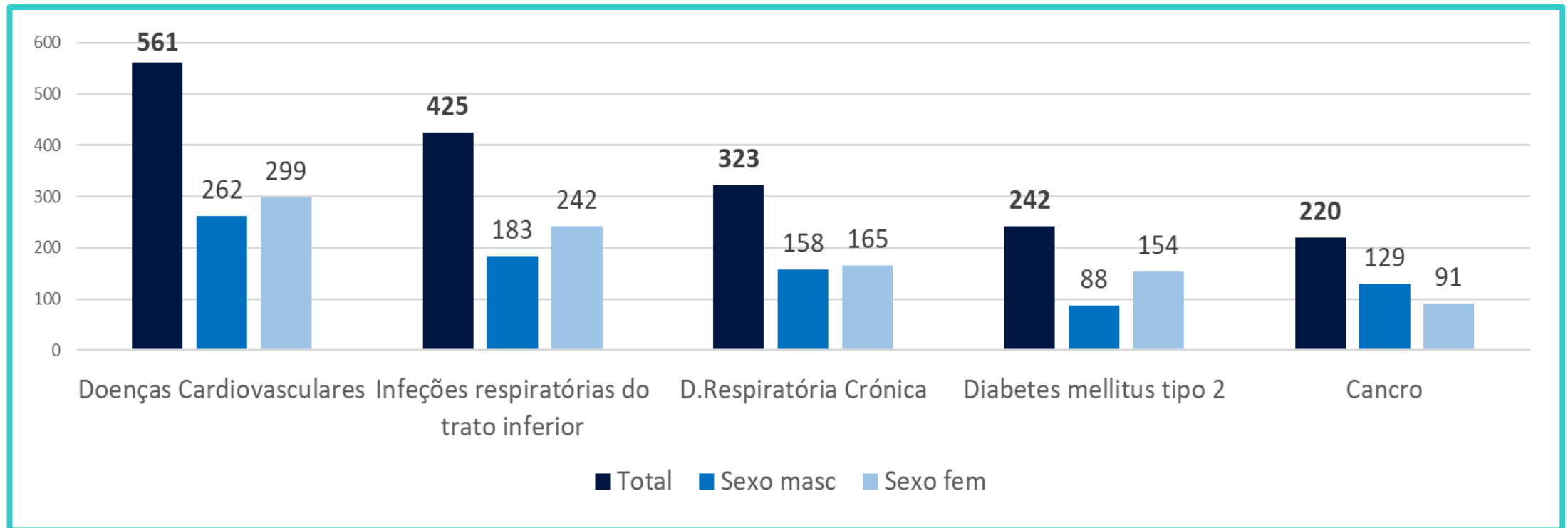
NÃO HÁ UM NÍVEL SEGURO DE EXPOSIÇÃO AO FUMO PASSIVO

Fontes: ACS: Health risks of Ssecondhand smoke [Consul.10/11/2020]: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/secondhand-smoke.html>

Imagem: <https://pixabay.com/pt/photos/pe%C3%B5es-pessoas-ocupado-circula%C3%A7%C3%A3o-400811/>

A exposição ao fumo passivo contribui para a morte por diversas doenças

Estimativas do número de óbitos atribuíveis à exposição ao fumo passivo, em ambos os sexos | Portugal 2019



Fonte: Adaptado de Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization 2019. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2020. [Consult. 2020, 20 set]. Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

Toda a exposição ao fumo passivo tem riscos



Mesmo uma breve
exposição ao fumo
passivo tem
consequências
nocivas para as
pessoas adultas e
para as crianças

Fontes: CDC (2019) Tobacco Use and Secondhand Smoke Exposure is High in Multiunit Housing [Consul. 10/11/2020]:

<https://www.cdc.gov/media/images/releases/2016/p0713-secondhand-smoke.pdf>

Imagem: Pixabay, Family Kid: <https://pixabay.com/vectors/family-people-boy-kid-woman-child-5467537/>

As crianças são especialmente vulneráveis aos químicos tóxicos do fumo passivo



- ✓ Respiram mais vezes por minuto e inalam mais profundamente do que uma pessoa adulta.
- ✓ Manuseiam e levam à boca objetos que podem estar poluídos pelo fumo.
- ✓ O seu sistema imunitário ainda não está plenamente desenvolvido.
- ✓ Têm menor capacidade de metabolizar e eliminar as substâncias tóxicas do fumo.
- ✓ Não têm poder de decisão para se protegerem da exposição imposta pelas pessoas adultas.

Fontes: CDC (2020) Health Effects of Smoking and Secondhand Smoke on Children [Consul. 10/11/2020] https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/children-home/index.htm

Imagem: HiClipart: Rainbow: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-diiwp/download>

Consequências da exposição ao fumo passivo na saúde da criança

AUMENTO DO RISCO DE:

Morte súbita do lactente

Tosse, espirros, pieira e falta de ar



Agravamento das crises de asma

Infeções respiratórias

Infeções dos ouvidos

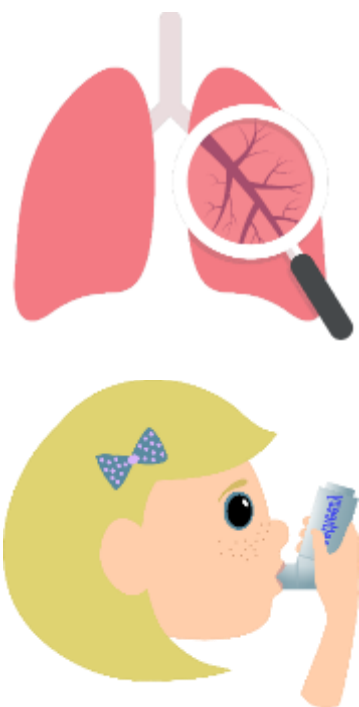
Fontes: CDC (2019) Health Consequences causally linked to exposure to secondhand smoke [Consul. 10/11/2021]

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm

CDC (2020) Children in the home [Consul. 10/11/2020] [Children in the Home](#) | [Smoking & Tobacco Use](#) | CDC

Imagem Pixabay, [Kids Drawing Scribble - Free vector graphic on Pixabay](#)

Consequências da exposição ao fumo passivo na criança asmática



Muitas das partículas existentes no fumo de tabaco são de pequena dimensão (micropartículas), pelo que podem ser inaladas profundamente e depositar-se nos alvéolos pulmonares.

Nas crianças em idade escolar, a exposição ao fumo do tabaco provoca sintomas respiratórios, incluindo **tosse, catarro, pieira, falta de ar e agravamento das crises de asma.**

As crises de asma tornam-se mais frequentes e difíceis de tratar.

Fontes: CDC (2020) Asthma and secondhand smoke [(Consul. 10/11/2020)]: [Asthma and Secondhand Smoke | Overviews of Diseases/Conditions | Tips From Former Smokers | CDC](#)

Imagens: HiClipart: Lungs: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-mbxhg/download> HiClipart: Asthma: <https://pixabay.com/pt/vectors/asma-inalador-aerossol-doen%C3%A7a-156094/>

Consequências da exposição ao fumo passivo durante a gravidez

As mães expostas ao fumo passivo durante a gravidez têm maior risco de ter bebés com baixo peso ao nascer.

Os/as bebés com baixo peso ao nascer têm maior risco de adoecerem após o parto e de virem a ter outros problemas de saúde no futuro.



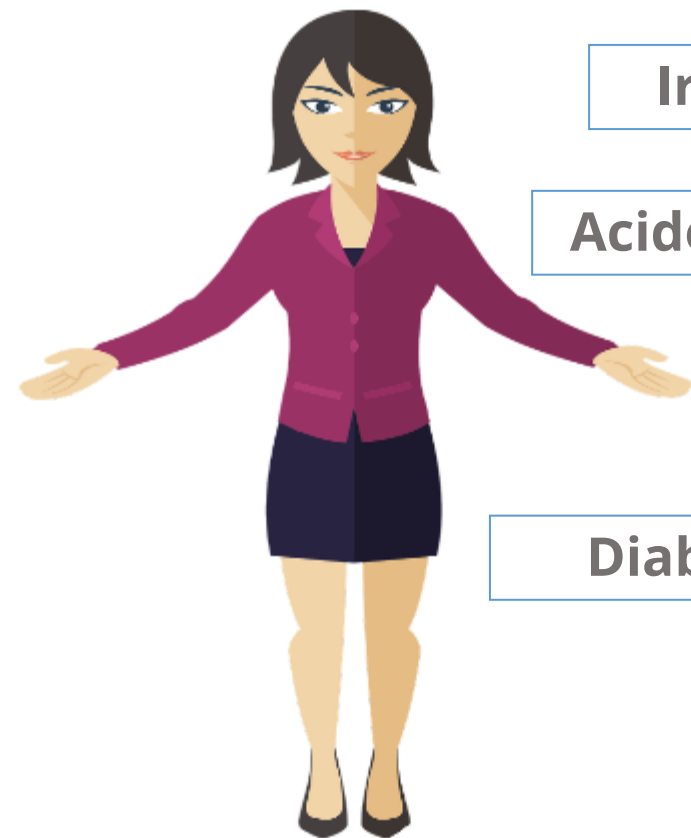
Fontes: CDC (2020) Health Effects of Secondhand Smoke (Consul.10/11/2020):

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm

CDC (2020) Children in the home. [(Consul. (10/11/2020))]: [Children in the Home | Smoking & Tobacco Use | CDC](#)

Imagem: Pinterest: <https://www.pinterest.pt/pin/70228075426585834/>

Consequências da exposição ao fumo passivo na saúde da pessoa adulta



Irritação nasal e ocular

Cancro do pulmão

Acidente Vascular cerebral

Infeções respiratórias

Tosse, pieira, falta de ar e agravamento de asma

Diabetes *Mellitus* tipo 2

Doença coronária

Doença respiratória crónica



CDC (2020) Health Effects of Secondhand Smoke (Consul.10/11/2020): https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm American Optometric Association (2019) Beyond irritating, secondhand smoke could harm children's eyes
Imagens:: Pessoa: <https://pixabay.com/pt/vectors/empres%C3%A1rio-naipe-gravata-neg%C3%B3cios-28807/> ! <https://pixabay.com/pt/vectors/neg%C3%B3cios-desenhos-animados-2025817/>

Irritação dos olhos e das vias respiratórias

O fumo passivo contém muitos químicos que podem irritar os olhos e danificar a mucosa das vias respiratórias.

Mesmo uma breve exposição pode desencadear sintomas imediatos, incluindo irritação dos olhos e do nariz, tosse, pieira e falta de ar.

As pessoas que sofrem de asma ou de outras doenças respiratórias, são particularmente vulneráveis aos efeitos do fumo passivo, devendo tomar precauções especiais para evitar

esta exposição.

Fonte: CDC (2020) - Health Effects of Secondhand Smoke (Consult. 10/11/2020):

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm

Imagem: Asthma: <https://pixabay.com/photos/inhaler-breath-asthma-breathing-2520471/>



Doenças cérebro-cardiovasculares

A inalação do fumo passivo tem efeitos nocivos imediatos sobre o aparelho circulatório, que podem **aumentar o risco de ataque cardíaco e de acidente vascular cerebral (AVC)**.

As pessoas que sofrem de doença cardíaca têm um risco mais elevado de sofrerem um ataque cardíaco.

As pessoas não-fumadoras expostas ao fumo passivo em casa, ou no local de trabalho, aumentam o risco de doença cardíaca em cerca de 25 a 30% e o risco de AVC em 20 a 30%.

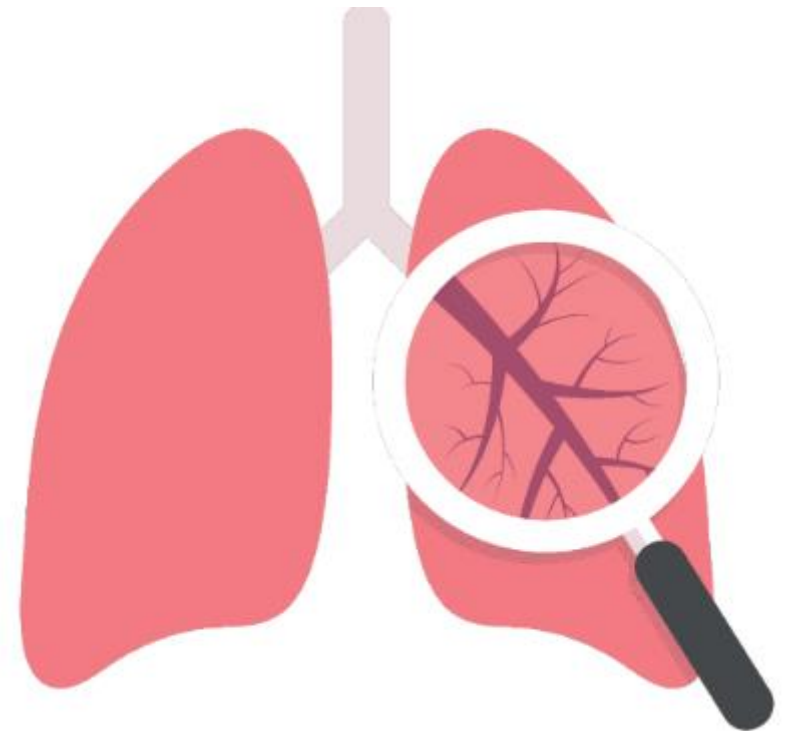


Fontes: CDC (2020) Health Effects of Secondhand Smoke (Consul. (10/11/2020): https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm
Imagem: Hiclipart: Heart: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-xqkan>

Cancro do pulmão

A exposição aos químicos do fumo passivo atuam sobre o funcionamento das células e criam condições para o aparecimento de cancro do pulmão.

As pessoas não-fumadoras expostas ao fumo passivo, em casa ou no trabalho, aumentam o risco de cancro do pulmão em 20 a 30%.



Fontes: CDC (2020) Health Effects of Secondhand Smoke [Consul. 10/11/2020]:
https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm
Imagem: Hiclipart: Lungs: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-mbxhg>

Em que locais há maior risco de exposição?



Para a maioria das crianças, a exposição ao fumo do tabaco acontece **em casa ou no interior do carro**, sendo provocada pelos pais ou outros coabitantes fumadores.



Fontes: CDC (2018): Secondhand Smoke Fact Sheets. [Consul. (10/11/2020):

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/index.htm

CDC (2020) Children in the home [Consul. 10/11/2020) [Children in the Home | Smoking & Tobacco Use | CDC](#)

Imagens: Pixabay: House: <https://pixabay.com/photos/apartments-architecture-balconies-1845884/>

Hiclipart: Red Car: <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-dysap>

Fumo passivo em casa

O fumo pode circular num prédio através dos sistemas de ventilação, das fissuras nas paredes, através dos poços dos elevadores, ou dos espaços comuns, podendo contaminar apartamentos noutros andares, mesmo nos que se situam longe da fonte do fumo.

Abrir uma janela ou restringir o fumo a uma divisão da casa, oferece pouca proteção da exposição ao fumo passivo.

Hoje sabemos que o fumo de um cigarro pode permanecer numa divisão da casa, durante várias horas, mesmo com a janela aberta.

CDC (2018) Secondhand Smoke (Consul.12/11/2020):

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm

CDC (2020) Children in the home [Consul. 10/11/2020) [Children in the Home | Smoking & Tobacco Use | CDC](#)

Imagem: Pixabay: Window: [Clouds Window Frame - Free photo on Pixabay/](#)



Fumo passivo em casa

Fumar à janela não é eficaz para manter o fumo fora de casa.

Fumar na varanda ou no terraço pode não ser suficiente para evitar a poluição do ar interior da casa, em particular se a porta da varanda ou do terraço estiverem abertas.

Muitos dos químicos do fumo do tabaco depositam-se nas paredes, cortinados, tapetes, roupas e brinquedos, afetando continuamente a saúde dos seus habitantes, mesmo quando ninguém está a fumar.



CDC: Going Smokefree Matters - Multiunit Housing (Consul.12/11/2020): https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/going-smokefree-matters/multi-unit/pdf/going-smokefree-matters-multiunit-housing-infographic-h.pdf e Imagem: House: <https://pixabay.com/pt/illustrations/rua-vila-casas-coloridas-flores-1227246/>

O fumo passivo é perigoso para os animais de estimação



Os animais de estimação não sofrem só com os efeitos nocivos da inalação do fumo, mas também com o fumo que se acumula no seu pelo e que é ingerido, quando se “higienizam”.

Também estão sujeitos a ingerir cigarros e outros produtos do tabaco, o que pode causar **intoxicação por nicotina**.

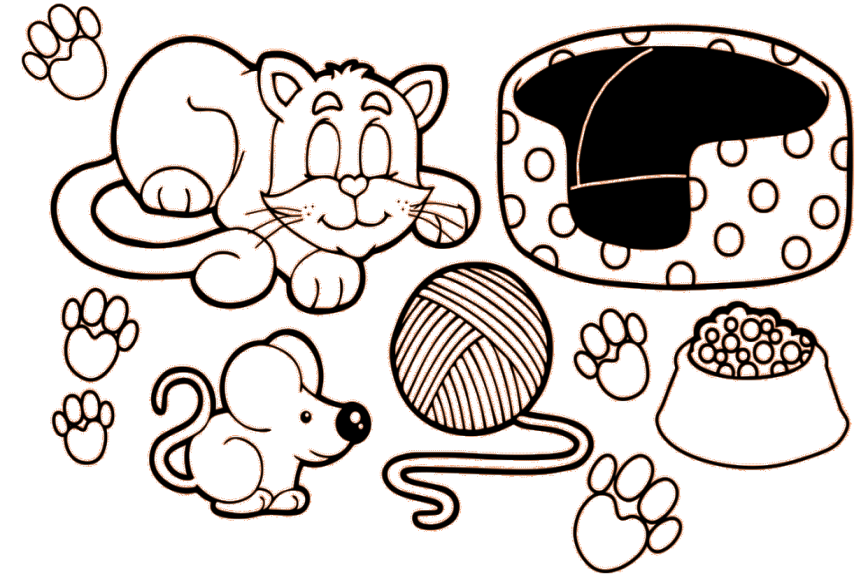
Para sabers mais, consulta: CDC (2017): Be Smoke-free and Help Your Pets Live Longer, Healthier Lives Housing [Consul.10/11/2020] : <https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/be-smoke-free-and-help-your-pets-live-longer-healthier-lives#dog> e Imagem: Dog: <https://pixabay.com/pt/photos/animal-de-estima%C3%A7%C3%A3o-c%C3%A3o-sheep-dog-5054023/>

Sabias que...

A forma como o fumo afeta um **cão** depende do comprimento do seu nariz? Que certas raças apresentam mais risco de cancro do nariz ou do pulmão?

Que os **gatos** que vivem com pessoas que fumam mais de um maço de cigarros por dia, têm três vezes mais risco de desenvolver linfoma, um cancro do sistema imunitário?

Que fumar pode colocar em perigo os **pássaros de estimação**, os **porquinho-da-índia** e até mesmo os **peixes**?



Para sabers mais, consulta: CDC (2017): Be Smoke-free and Help Your Pets Live Longer, Healthier Lives Housing [Consul.10/11/2020]: <https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/be-smoke-free-and-help-your-pets-live-longer-healthier-lives#dog>

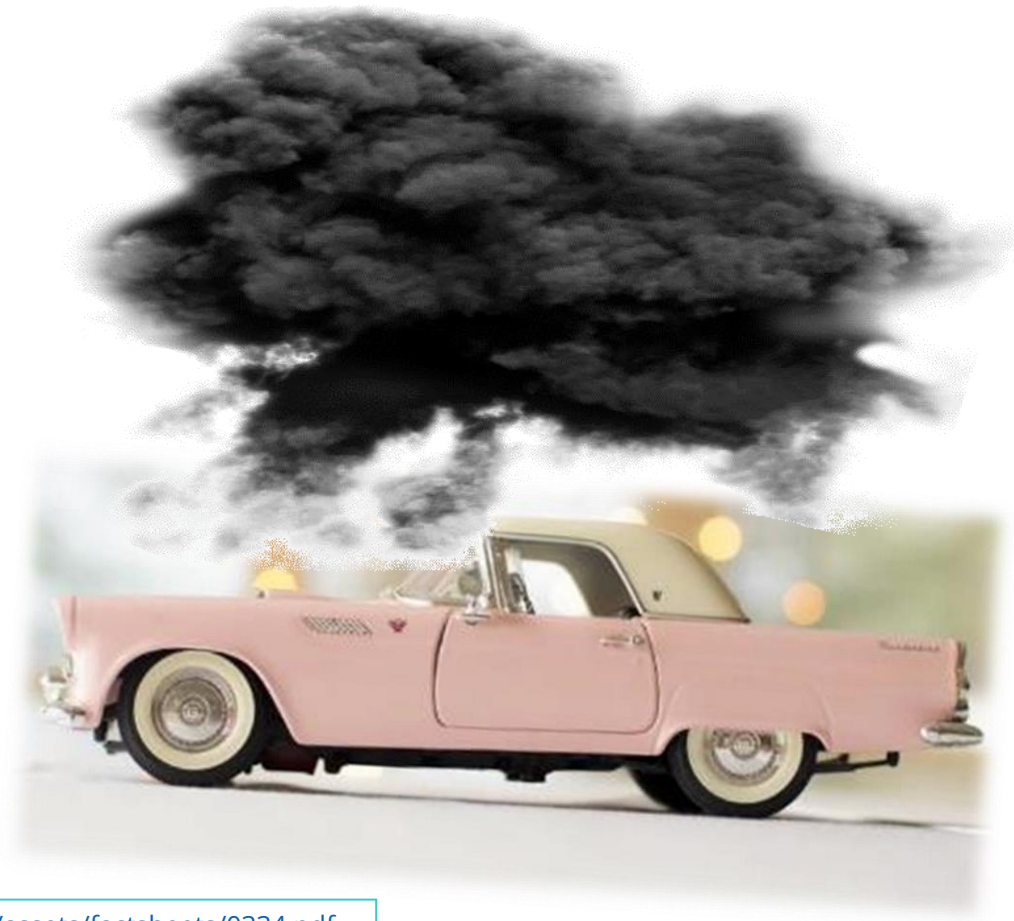
Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/animais-linha-arte-gatos-c%C3%A3es-mouse-5386515/>

Fumo passivo no interior do carro

Os automóveis, devido à limitação do ar interior, são um microambiente onde as pessoas podem estar expostas a elevadas concentrações de fumo, se alguém fumar.

Mesmo quando se fuma com as janelas abertas ou a ventilação ligada, os riscos não desaparecem.

Fumar no interior do carro pode provocar níveis de poluentes tóxicos inaláveis, muito superiores aos encontrados no interior de edifícios.



Fontes: TobaccoFreeKids (2020): Second hand smoke and cars [Consul.10/11/2020] <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0334.pdf>
Imagem: Car: <https://pixabay.com/photos/car-pink-car-thunderbird-drive-1957037/>

Fumo passivo no interior do carro

Quando alguém fuma dentro do carro, o fumo permanece no seu interior, mesmo depois de se ter apagado o cigarro.

Não basta abrir a janela para que o fumo desapareça.

As micropartículas podem permanecer nos estofos e tapetes do automóvel, conferindo assim um cheiro característico ao seu interior.

Todas as pessoas ocupantes do veículo ficam expostas mesmo quando não há ninguém a fumar.



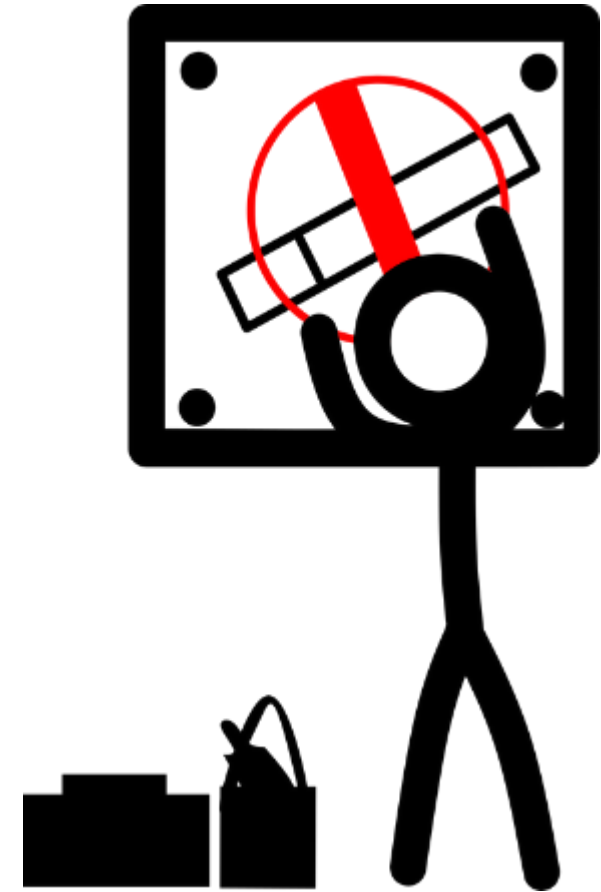
Campanha DGS (2015) Eu Fumo, Tu Fumas

<https://www.youtube.com/watch?v=d0CEuzpp0yk>

Respirar ar livre de fumo do tabaco é um direito de todos nós!

A única forma de eliminar completamente a exposição ao fumo ambiental do tabaco é a adoção de **políticas 100 % livres de fumo!**

Fontes: CDC (2019) Going Smokefree Matters: Bars and Restaurants and Casinos (Consul.10/11/2020): https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/going-smokefree-matters/casinos/index.html
WHO Protection from exposure to second-hand tobacco smoke. Policy recommendations. WHO, 2007. [untitled \(who.int\)](https://www.who.int)
Imagem: <https://pixabay.com/vectors/ads-guidance-no-smoking-helth-work-2867548/>



Decide por ti!

Escolhe saúde. Diz não ao tabaco!



Depois desta apresentação,
esperamos que tenhas ainda mais
capacidade para **tomar decisões de
modo informado, responsável e
autónomo.**

Quem controla a tua vida és tu!
Não deixes que seja o tabaco!



Imagens: Pixabay:<https://pixabay.com/es/illustrations/spider-girl-ni%C3%B1a-super-superh%C3%A9roe-2478975/> e <https://pixabay.com/illustrations/superman-kid-hero-superhero-hero-2478978/>



Direção-Geral da Educação



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Direção-Geral da Saúde | Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo

Dezembro, 2020.