

Nome \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_

[2minutos.pt/episodios/8](https://2minutos.pt/episodios/8)

## Porque tens de te meter no meu prazer de fumar?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

O lar é território sagrado: na própria casa cada um faz o que bem entender. E quando se acende um cigarro? Teremos o direito de o fazer onde nos apetecer? Quais os riscos para quem não fuma?

Cada vez que um fumador acende um cigarro aumenta o seu risco de cancro do pulmão mas não só, já que o tabaco causa ainda outros 13 tipos de cancro diferentes: boca, faringe, laringe, esófago, fígado, pâncreas, estômago, rim, cólon e recto, bexiga, ovário, colo do útero e leucemia mielóide aguda. E ainda várias doenças como insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral, aneurisma da aorta, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), diabetes, osteoporose, artrite reumatóide, cataratas, pneumonia e tuberculose. Contudo, apesar dos riscos, cada um é soberano na decisão de acender mais um cigarro. O direito a fumar não está em causa, ainda que se espere que essa escolha seja resultado de uma decisão informada, que reconheça todas as consequências do tabaco na saúde.



**O fumo passivo é responsável por 1 em cada 10 mortes causadas pelo tabaco.**

O assunto muda radicalmente quando um fumador decide acender o cigarro na presença de outras pessoas, num espaço fechado. Como é óbvio, fumar liberta fumo no ar – o fumo ambiental, uma potente mistura com mais de 7000 químicos tóxicos. Mas o que não é tão óbvio é que parte desse fumo é inalado involuntariamente por todos aqueles que estejam no mesmo local. O fumo passivo é um problema invisível: a maioria desse fumo não se vê, o que dificulta a percepção do risco.

O tabaco mata quem fuma, mas também quem nunca o fez: o fumo passivo é responsável por 1 em cada 7 mortes pelo tabaco. Das 8 milhões de mortes anuais causadas pelo tabaco em todo o mundo, 1,2 milhões dizem respeito a pessoas que não fumavam. Os efeitos do fumo passivo são particularmente perversos em bebés e crianças: os filhos de fumadores ficam doentes mais vezes, desenvolvem mais infecções pulmonares, mais episódios de asma, e apresentam mais frequentemente tosse e falta de ar. Nos casais onde apenas um dos cônjuges é fumador, o risco do(a) parceiro(a) desenvolver cancro do pulmão aumenta 20 a 30%, enquanto que a exposição ao fumo passivo no local de trabalho aumenta esse risco entre 12 a 19%.



Existem dois caminhos para reduzir drasticamente o número de vítimas do fumo passivo. O primeiro depende dos fumadores, que não devem fumar na presença de outras pessoas, particularmente crianças e jovens. Além disso, devem optar por fumar em espaços abertos, o que implica nunca fumar em casa, nem mesmo à janela, ou dentro do carro. O segundo caminho implica que todos os não fumadores evitem ao máximo estar no mesmo local onde alguém esteja a fumar, ou em locais onde se fume regularmente. O fumo não desaparece após o cigarro ter sido apagado e pode depositar-se em objetos como tapetes ou brinquedos.

Existe ainda outra possibilidade para os fumadores – deixar de fumar. Não é uma opção fácil, mas existem consultas de cessação tabágica que facilitam o processo.

## Questões\*

1. *Quantos não-fumadores morrem todos os anos devido ao tabaco?*

- 1 200.  12 000.  
 120 000.  1 200 000.

2. *O tabaco pode causar quantos tipos de cancro?*

1.  4.  
 10.  14.

3. *O fumo passivo é responsável por quantas mortes associadas ao tabaco?*

- 1 em cada 2.  1 em cada 4.  
 1 em cada 7.  1 em cada 10.

4. *Viver com um fumador aumenta o risco de cancro do pulmão em...*

- 5% a 10%.  10% a 20%.  
 20% a 30%.  30% a 40%.

5. *Quantos fumadores têm que estar presentes num local fechado para existir risco de exposição a fumo passivo?*

- Basta 1.  Pelo menos 2.  
 Pelo menos 3.  Mais do que 3.

6. *Explica de que modo a liberdade individual dos fumadores colide com a liberdade dos não-fumadores quando se fuma num espaço fechado.*

---

---

---

---

---

---

---