

Nome \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_

[2minutos.pt/episodios/9](https://2minutos.pt/episodios/9)

## Um charutinho ao domingo faz lá mal?

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

Que fumar faz mal, todos sabem. E se for só um cigarrinho de vez em quando, será seguro? Haverá alguma forma de fumar sem riscos?

A relação causa-efeito entre o tabaco e o cancro do pulmão é uma evidência médica incontestável: fumar causa mais de 85% dos casos de cancro do pulmão - o mais frequente e mortal no mundo. Mas fumar causa ainda outros 13 tipos de cancro, o que explica que o tabaco seja a principal causa de morte por cancro.

Mas se as consequências do tabaco para quem fuma regularmente são conhecidas e amplamente divulgadas em anúncios e embalagens de cigarros, não se pode dizer o mesmo dos riscos para quem fuma ocasionalmente, isto é, menos de 10 cigarros por dia. Ao contrário de uma guloseima ocasional ou um excesso alimentar nos dias de festa, no tabaco não existe limite mínimo de segurança: um único cigarro é suficiente para induzir mutações que podem originar cancro:

- basta fumar 1 cigarro por dia para aumentar em 64% o risco de morte prematura, e esse risco triplica quando se fuma 10 cigarros por dia;
- fumar 1 a 4 cigarros por dia determina um risco aumentado em 2,8 vezes de morte por doença isquémica do coração e um risco aumentado em 3,8 vezes de morte por cancro do pulmão.



**Fumar 1 cigarro por dia aumenta em 64% o risco de morte prematura.**

As notícias trazidas pelos mais recentes resultados de investigação desmistificam por completo a ideia de que se for “só um cigarro de vez em quando” - quando se sai à noite, ou nos momentos de maior stress - não há perigo. E não é por fumar derivados de tabaco que o cenário muda: cigarrilhas, charutos, cachimbo, tabaco de mascar ou enrolar, narguilé causam malefícios semelhantes aos dos cigarros normais.

Feitas as contas, a equação dos riscos do tabaco é bastante simples, entre fumar muito e fumar pouco o ideal é mesmo largar o tabaco. E quem “só fuma um de vez em quando”, não pode dizer que “não fuma”.

Fumar ocasionalmente pode não ser tão prejudicial como fumar frequentemente, mas basta um cigarro para o risco disparar. Não fumar implica largar de vez o cigarro, ou o charuto ou a cigarrilha. Pode não ser fácil, mas os benefícios são tanto maiores quanto mais cedo se deixa de fumar. Deixar de fumar antes dos 40 anos permite uma redução de 90% do risco de morrer de doenças relacionadas com o tabaco. E mesmo para aqueles que tiveram um diagnóstico de cancro, parar de fumar reduz o risco de morte entre 30 a 40%.

## Questões\*

### 1. Este episódio fala sobre...

- os perigos associados ao consumo ocasional de tabaco.       os perigos associados ao consumo frequente de tabaco.  
 os perigos associados ao fumo passivo.       os perigos associados ao cigarro electrónico.

### 2. Fumar um cigarro por dia aumenta o risco de morte prematura em...

- 0%.       43%.  
 64%.       85%.

### 3. Deixar de fumar antes dos 40 anos pode reduzir o risco de cancro até...

- 70%.       80%.  
 90%.       100%.

### 4. Fumar aumenta o risco de várias doenças incluindo...

- acidente vascular cerebral.       doença pulmonar obstrutiva crónica.  
 cataratas.       todas as opções anteriores.

### 5. Que tipo de tabaco não é prejudicial à saúde?

- Charuto.       Cigarrilha.  
 Cigarro electrónico.       Nenhuma das opções anteriores.

### 6. Comenta a seguinte frase: “Não há um nível de consumo seguro para o tabaco”.

---

---

---

---

---

---

---