

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu a **luta anti-tabágica** como prioridade para o século XXI, uma vez que o tabagismo é considerado o maior problema de saúde pública do mundo moderno. No século XX morreram 100 milhões de pessoas devido ao consumo de tabaco.

Em Portugal sabe-se que a colocação de rotulagem fez diminuir o consumo.

O Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva (INCP) tem uma linha SOS deixar de fumar e a União Geral dos Trabalhadores (UGT) aderiu ao projecto "Smoke at Work" que tem como objectivo proteger os fumadores passivos no seu local de trabalho.

O primeiro Tratado Mundial para a redução do consumo de tabaco entrou em vigor no dia 27 de Fevereiro de 2005 e já foi ratificado por 57 países, incluindo **Portugal** que aderiu a 9 de Janeiro de 2005. Este documento tem como objectivo principal a protecção dos não-fumadores.



Trabalho elaborado por:

Adriana Pinheiro;Nº1;7ºD

Elisabete Brochado;Nº6;7ºD

Fábio Silva;Nº7;7ºD

João Cunha;Nº9;7ºD

Alexandra Mota;Nº11;7ºD

Tânia Carvalho;Nº20;7ºD

Tânia Cunha;Nº21;7ºD

Constituintes do tabaco



Os principais constituintes do fumo do cigarro são:

O cigarro

Quando se constatou que o alcatrão presente no fumo do tabaco era o principal causador de cancro, introduziu-se o **filtro** e comprovou-se posteriormente que o cigarro com filtro reduzia em 30% o risco de cancro.

Contudo, pesquisas efectuadas recentemente nos Estados Unidos demonstraram que quem fuma cigarros com filtro vive, em média, dois a três anos menos!

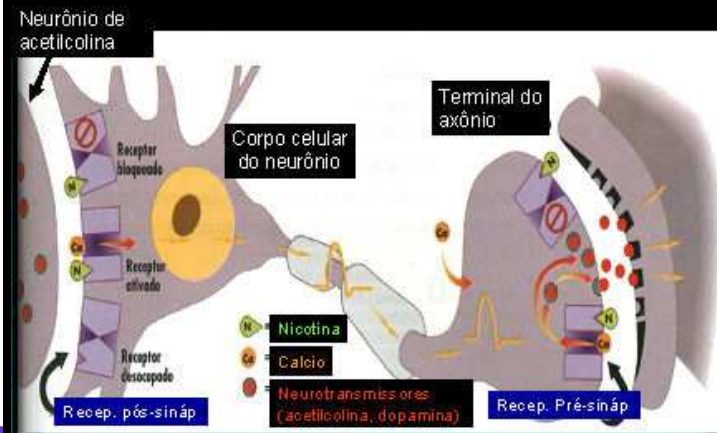
De facto, embora o fumo dos cigarros com filtro tenha menos alcatrão, tem um teor 26% superior em monóxido de carbono.

A introdução no mercado de cigarros com **baixo teor em nicotina** foi outra solução que contrariamente ao previsto veio prejudicar ainda mais os fumadores. Na realidade, estes cigarros "obrigam" a um maior consumo, uma vez que os fumadores passaram a fumar mais para compensar a quantidade de nicotina exigida pelo organismo.

Monóxido de carbono - Gás incolor e inodoro que resulta da combustão do cigarro. Está presente entre 1 a 5% no fumo e possui uma afinidade pela hemoglobina 200 vezes superior à do oxigénio. Por esta razão reduz a capacidade de oxigenação dos tecidos e interfere nos sistemas enzimáticos. Aumenta a viscosidade do sangue e provoca lesões nas veias e artérias.

Gases irritantes - Amónia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína, entre outros. Estimulam a produção de muco nos pulmões, dificultam a expectoração, provocam tosse e bronquite crónica.

Nicotina - Alcalóide amarelo pálido. Cada inspiração possui entre 100 a 200 microgramas. Causa dependência (à semelhança da morfina) e provoca taquicardia, hipertensão arterial e vasoconstrição periférica por induzir a síntese de acetilcolina, adrenalina e noradrenalina. Estimula igualmente a produção de dopamina, glutamato e a libertação de endorfinas. A dose letal em humanos é de 40 mg.



Alcatrão e outros agentes cancerígenos - São substâncias aromáticas capazes de se ligarem ao DNA, formando adutos de DNA. Estes adutos não são reconhecidos durante o processo de replicação de DNA o que provoca o aparecimento de erros, sendo estes os responsáveis pelo surgimento de células cancerígenas que originam e espalham o cancro em diversos órgãos.

O problema

Em Portugal, 23% da população é fumadora tendo-se verificado um aumento do consumo por parte das mulheres, em parte devido à associação de uma imagem de modernidade e emancipação.

Tem-se verificado igualmente que os jovens começam a fumar cada vez mais cedo, a maioria experimenta o primeiro cigarro antes de entrar na adolescência.