PT

Tabaco

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

O tabaco é um produto obtido das folhas da planta *Nicotiana tabacum*.

Supõe-se que esta planta terá sido trazida das Bahamas para a Europa por Cristóvão Colombo no século XV. A prática de fumar tabaco ter-se-á divulgado a partir do século XVII. De início, o tabaco era fumado com cachimbo. A partir do século XIX, iniciou-se a produção industrial e a comercialização do tabaco sob a forma de cigarros.

Princípio ativo

- Nicotina

Estatuto jurídico

- lO tabaco é uma droga legal
- Mas é proibida a sua venda e distribuição a jovens com menos de 18 anos
- Além disso, é proibido fumar:
  - em edifícios públicos *(por exemplo, escolas, hospitais)*
  - em bares, cafés e restaurantes
  - em instalações desportivas/recreativas cobertas
  - em recintos desportivos *(se aí praticarem desporto jovens com menos de 16 anos)*, em parques infantis
  - dentro dos automóveis (*na presença de crianças com menos de 12 anos)*
- A lei aplica-se aos produtos do tabaco e aos cigarros eletrónicos

Formas de consumo

- O tabaco é sobretudo fumado *(cigarro, charuto, cachimbo, shisha)*
- Há ainda quem o mastigue ou aspire pelas narinas *(tabaco de mascar, rapé)*

Início e duração do efeito

- **Início:** cerca de 10 segundos após a inalação
- **Duração:** cerca de 10 a 30 minutos

Ação

- Excitante, estimulante
- Calmante, relaxante
- Aumenta a atenção e a concentração
- Reduz o stress e as fobias
- Suprime a fome e favorece a digestãot

Riscos e efeitos secundários

- Limitação do sentido do olfato e do paladar
- Os vasos sanguíneos contraem-se
- Sobe a tensão arterial e aumenta a frequência cardíaca
- Vertigens e dores de cabeça
- Tosse e irritação das vias respiratórias que pode levar a vomitar
- Aumento da produção do suco gástrico
- Redução da quantidade de oxigénio no sangue

Riscos a longo prazo

- Dependência
- Parodontose: inflamação das gengivas, perda de dentes
- Envelhecimento precoce da pele
- Disfunção erétil, impotência, redução da fertilidade
- Doenças das vias respiratórias: tosse e catarro do fumador, bronquite crónica, inflamação pulmonar, asma, doença pulmonar obstrutiva crónica *(DPOC)*
- Doenças oncológicas: cancro do pulmão, da cavidade oral, da traqueia, do esófago, do estômago e do pâncreas
- Doenças cardiovasculares: tensão arterial elevada, alterações do ritmo cardíaco, ataque cardíaco, enfarte, AVC, "perna de fumador" *(doença arterial obstrutiva dos membros inferiores)*

Convém saber...

- A nicotina é muito viciante, a pessoa torna-se dependente muito depressa, mesmo em idades muito jovens. Muitos são os fumadores que já não conseguem viver sem nicotina.
- A maior parte dos problemas de saúde causados pelo tabagismo não resultam da nicotina em si, mas dos efeitos de tudo o que contém o fumo do tabaco. Trata-se de uma mistura de mais de 5.000 substâncias, entre as quais inúmeros constituintes tóxicos e cancerígenos. Não existe nenhuma dose que se possa considerar isenta de riscos.
- Fumar regularmente conduz, em média, a uma redução de 10 anos da esperança de vida. Quem deixa de fumar consegue apenas inverter em parte o processo de degradação da saúde induzido pelos hábitos tabágicos. Quanto mais cedo um fumador parar de fumar, mais depressa desce o seu nível de risco para voltar a equiparar-se ao nível de risco que corre um não-fumador.
- Também os fumadores passivos podem vir a sofrer de doenças causadas pelos hábitos tabágicos de quem fuma ao seu redor ou ver agravadas doenças de que já sofriam. Passam a correr um risco acrescido de contraírem doenças das vias respiratórias, problemas cardíacos, acidentes vasculares-cerebrais e cancro dos pulmões. Não existe um limiar de consumo de tabaco que se possa considerar inócuo, isto é, completamente isento de riscos. Quer isto dizer que até mesmo um pouco de fumo no ar pode ser perigoso. Por essa razão, as proibições de fumar que foram introduzidas servem em primeira instância para proteger os não-fumadores das consequências do fumo passivo.

Serão as shishas menos perigosas do que os cigarros?

- Numa shisha *(espécie de cachimbo de água)* é normalmente utilizado tabaco aromatizado *(aromas de maçã, manga, chocolate, etc.)*.
- Os efeitos e riscos são semelhantes aos do consumo de cigarros.
- As substâncias tóxicas do fumo de shisha não são filtradas pela água.
- Se o tabaco usado na shisha tiver nicotina *(isto porque também há produtos sem nicotina)*, também o fumo de shisha pode criar dependência da nicotina.

Será o cigarro eletrónico uma alternativa aos cigarros convencionais?

- Os produtos de inalação eletrónicos *(o cigarro eletrónico ou a shisha eletrónica)* produzem, sem processo de combustão, um vapor que é depois inalado.
- Existem cargas *("Liquids")* com e sem nicotina.
- Ao passar ao estado de vapor, são libertadas menos substâncias tóxicas do que na combustão de um cigarro, mas infelizmente ainda não existe nenhum estudo baseado numa avaliação dos seus perigos para a saúde a longo prazo.
- O cigarro eletrónico pode ser uma forma para ajudar o fumador a abandonar os cigarros convencionais e deixar de fumar.
- No entanto, o melhor para a saúde é mesmo não inalar fumo nem vapor.
- Sobretudo as crianças e os jovens que anteriormente não haviam experimentado cigarros convencionais ou outros produtos de tabaco poderão, convencidos que o cigarro eletrónico ou a shisha eletrónica são menos perigosos, começar a usá-los e viciarem-se na nicotina.

Será que parar de fumar faz automaticamente ganhar peso?

Nos primeiros meses após o último cigarro, os ex-fumadores ganham em média 2 a 4kg.

Este aumento de peso deve-se a duas razões:

- A nicotina "queima" cerca de 200 calorias adicionais por dia. Quando não é administrada mais nicotina ao organismo, desce a necessidade diária de calorias, ou seja, são usadas menos calorias.
- Por outro lado, deixa de haver o efeito de supressão do apetite causado pela nicotina. Muitas vezes, para substituir o prazer que proporcionava o cigarro, o(a) ex-fumador(a) recorre a doces ou outros alimentos com açúcar que o(a) consolem. Se, em vez disso, a pessoa consumir fruta e legumes e praticar exercício regularmente, não terá de recear qualquer aumento do peso corporal. De resto, mesmo que se ganhe alguns quilos, o que se ganha em parar de fumar pesa muito mais do que uns quilos a mais!

Vale a pena deixar de fumar!

Não interessa quantos cigarros uma pessoa fumou, nem durante quantos anos o fez:

- Após algumas horas o organismo começa logo a ser melhor oxigenado.
- Após 24 horas diminui o risco de ataque cardíaco.
- Após 2 a 3 dias já se consegue sentir melhor o cheiro e sabor de tudo.
- Após 2 a 3 semanas melhora a circulação sanguínea e o funcionamento dos pulmões.
- Ao longo dos anos que se seguem ao momento em que uma pessoa parou de fumar, diminuem igualmente os riscos de acidente vascular-cerebral, cancro dos pulmões e outras doenças oncológicas.

Quem pretende deixar de fumar encontra no seguinte sítio web várias ofertas de ajuda:

www.tabac-stop.lu

Nenhum consumo de drogas legais ou ilegais é isento de riscos!

No consumo de drogas permitidas ou não por lei, os efeitos que cada um sente variam muito e dependem de vários fatores (*tipo de consumo, dose, idade, sexo, meio envolvente, estado de espírito, bem como experiência e expetativa*).

O consumo de qualquer droga pode levar à dependência.

Há que evitar o consumo de drogas legais e ilegais nas seguintes situações:

- Na juventude *(durante a fase de desenvolvimento físico e psíquico)*
- Na circulação rodoviária e no exercício de outras atividades que exijam uma cabeça fria *(desporto, operação de máquinas e ferramentas…)*
- No local de trabalho / na escola
- No caso do tabaco, há que evitar o consumo na presença de outras pessoas
- Durante a gravidez e a amamentação
- Se se sofrer de alguma doença crónica

Além disso importa ter o máximo cuidado:

- Se não se conhece a qualidade do produto e não há forma de a verificar
- No caso de um consumo combinado de várias substâncias
- No caso da toma simultânea de medicamentos

Sempre que se constatar que uma pessoa não se sente bem após ter consumido drogas legais ou ilegais, há que adotar uma atitude responsável e ajudar essa pessoa. Em caso de dúvida, deve-se ligar para o número das urgências 112 e aplicar medidas de primeiros socorros.

112

Fro No

Tem perguntas sobre a dependência, as drogas e as ofertas de ajuda?

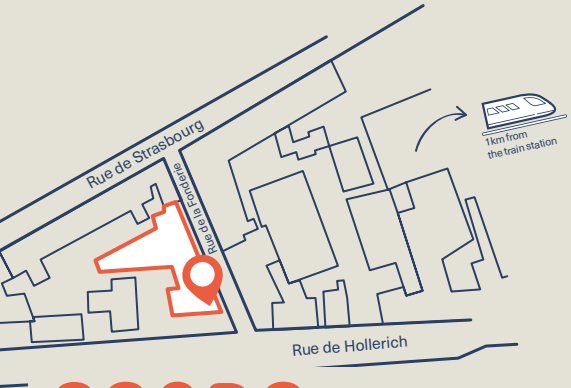
Questions about addiction, drugs and assistance?

T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions - 2020. A presente brochura é financiada pelo fundo de luta contra certas formas de criminalidade.

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions (National Centre for Addiction Prevention) - 2020. This leaflet is financed by the fighting fund against certain forms of criminality.



cnapa

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg
T +352 49 77 77-1 | **www.cnapa.lu** | **info@cnapa.lu**

Ofertas:

Cursos de especialização e apoio a projetos no domínio da prevenção da toxicodependência e da promoção da saúde
Informações sobre a prevenção da toxicodependência e propostas de ajuda
Biblioteca (catálogo online): Empréstimo de livros e materiais didáticost
http://bib.cnapa.lu/public/index.php

Offerings:

Training courses and project counselling on addiction prevention and health promotion
Information on addiction prevention, dependencies and assistance
Library (online catalogue):
Lending of books and educational material
http://bib.cnapa.lu/public/index.php