

31 maio 2021 – Dia Mundial Sem Tabaco; OMS – “O compromisso de deixar de fumar”

**A melhor maneira de não fumar é não começar.
Adolescentes sem tabaco, sem nicotina, sem mitos.**

A adolescência é um período de desenvolvimento psicossocial e de construção da identidade

É tendencialmente um período de vida saudável e de reduzida percepção de risco.

É uma etapa de experimentação e de escolhas que irão condicionar o futuro do adolescente.

É uma janela de oportunidade única para desconstruir **mitos** e promover comportamentos de vida saudável.

Não Fumar é a melhor forma de proteger a saúde e a liberdade de escolha.

Atualmente existem diferentes produtos de tabaco. O mais conhecido é o cigarro convencional. Recentemente surgiram o cigarro eletrônico, o tabaco aquecido, etc como sistemas inovadores ou inócuos, no entanto todos contêm nicotina, para além de centenas de outros compostos químicos.¹

A Nicotina é a substância responsável por tornar a pessoa viciada, afetando o próprio desenvolvimento cerebral², sendo a dependência de nicotina uma doença em si. Num fumador, a falta de nicotina gera ansiedade e irritabilidade (síndrome de abstinência) o que leva os fumadores a continuarem a fumar.

O potencial aditivo da nicotina é quimicamente aumentado por outros compostos, p.ex.: acetaldeído³, para que o cérebro fique viciado mesmo com poucas utilizações. A probabilidade de se tornar um fumador para toda a vida aumenta com o número de vezes que se experimenta fumar e quanto mais novo se é na iniciação e consumo.

Os cigarros eletrónicos e o tabaco aquecido contêm nicotina e novos compostos químicos derivados dos dispositivos eletrónicos cujos efeitos ainda não são totalmente conhecidos².

Os compostos químicos extra nos produtos de consumo de nicotina servem para aumentar a tolerabilidade e a atratividade dos produtos. Por exemplo, o sabor a mentol, além do cheiro e paladar mais agradável tem um efeito anestésico das vias aéreas³, que induz os jovens a começar a fumar e assim se tornem compradores destes produtos para toda a vida.

A cada 40 minutos morre 1 fumador por causas associadas ao tabaco. O tabaco é constituído por centenas de substâncias que prejudicam todos os órgãos do corpo. Mesmo um consumo ocasional ou o consumo de 1 a 4 cigarros/dia aumenta o risco de morte por várias doenças. Deixar de fumar traz benefícios em todas as idades, mas quanto mais cedo for a cessação, maiores serão os benefícios.⁴

Não existem níveis seguros de exposição ao tabaco e nicotina, nem sequer na exposição passiva ao fumo de outros, sendo as crianças ainda mais vulneráveis aos efeitos do fumo do tabaco devido à imaturidade do seu organismo.⁵

O tabaco diminui a distribuição de oxigénio por todo o corpo o que diminui a elasticidade da pele, aumentando as rugas e o aspeto envelhecido, além de reduzir a capacidade cardiorrespiratória e a aptidão desportiva.⁵

As beatas são a maior fonte de lixo e poluição nas praias e mesmo no pressuposto de existirem condições ideais demorarão cerca de nove meses a degradarem-se. Os novos dispositivos contêm múltiplas peças plásticas e eletrónicas que contribuem para o acréscimo de lixo eletrónico e para a contaminação do ambiente.⁶

Não te deixes enganar por mitos que te querem agarrar:

“Fumar só me faz mal a mim, não afeta quem me rodeia nem o ambiente”

“Os cigarros eletrónicos e o tabaco aquecido não fazem mal à saúde.”

“Fumar de vez em quando não vicia, nem faz mal.”

¹ Elsa Lavado, et al., Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências 2019, 2020.

² US Department of Health and Human Services E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: Fact Sheet. Surg. Gen. Rep., 2016, 2.

³ Tobacco-Free Kids., Aditivos em produtos de tabaco., 2016.

⁴ Inoue-Choi et al., Association of long-term, low-intensity smoking with all-cause and cause-specific mortality in the national institutes of health-AARP diet and health study. JAMA Intern. Med., 2017.

⁵ US Department of Health and Human Services The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress A Report of the Surgeon General., 2014.

⁶ Truth initiative., Tobacco and the Environment., Washington DC , 2021.