

PREVENÇÃO E MEDIDAS PROTETORAS

A única forma eficaz de proteger as crianças do fumo passivo é garantir que o ambiente onde vivem e passam tempo seja **100% livre de fumo**.

Fumar à janela, na varanda ou dentro do carro mesmo com janelas abertas **não elimina os riscos**, pois as partículas nocivas permanecem no ar e nas superfícies por longos períodos.

Campanhas de sensibilização, **apoio à cessação tabágica** e políticas públicas rigorosas são fundamentais para reduzir a exposição infantil ao tabaco.



APOIOS

Consulta de cessação tabágica:
gratuitas no centro de saúde

Linha SNS 24: 808 24 24 24

**Programa Nacional para a
Prevenção e Controlo do Tabagismo
(DCS)**

Apps de apoio (*QuitNow, EasyQuit, Smokefree*)

Proteger as crianças do fumo passivo é um gesto simples que faz toda a diferença na saúde delas!

MENOS FUMO, MAIS VIDA!

FUMO PASSIVO NAS CRIANÇAS



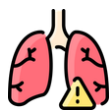
EXPOSIÇÃO AO FUMO PASSIVO DO TABACO E FORMAS ALTERNATIVAS

A **exposição ao fumo passivo** — também conhecido como fumo ambiental do tabaco — representa um **risco significativo para a saúde das crianças**, especialmente quando os pais ou cuidadores são fumadores. As crianças são um grupo particularmente vulnerável, pois o organismo ainda está em desenvolvimento, sendo mais **suscetível aos efeitos nocivos das substâncias tóxicas**. A exposição a **novas formas de tabaco** também **não é segura**, gerando aerossóis com compostos igualmente prejudiciais para a saúde das crianças.



RISCOS PARA AS CRIANÇAS

Problemas respiratórios: maior risco de infecções respiratórias, como bronquite, pneumonia e otite média. Aumenta o risco de asma e exacerbação de doenças respiratórias crônicas.



Impacto no desenvolvimento pulmonar:

O fumo passivo pode interferir no crescimento normal dos pulmões, levando a uma função pulmonar reduzida.



Morte súbita do lactente: em bebês, a exposição ao fumo passivo está associado a um aumento do risco de morte súbita do lactente.



Doenças cardiovasculares e metabólicas:

a exposição precoce ao fumo passivo aumenta o risco de hipertensão arterial e até obesidade.



Problemas cognitivos e de comportamento: o fumo passivo pode estar associado a dificuldades de aprendizagem, déficit de atenção e problemas de comportamento.

IMPACTO PSICOLÓGICO E SOCIAL

Além das consequências físicas, crescer num ambiente onde se fuma pode ter **efeitos psicológicos negativos**.

Crescer com pais fumadores pode levar as crianças e jovens a normalizar o hábito, **aumentando a probabilidade de se tornarem fumadores** na adolescência ou idade adulta.

Além disso, podem sentir-se **preocupadas com a saúde dos pais**, gerando ansiedade e insegurança.

