

# Programa de Prevenção do Comportamento de Fumar

## Ficha de trabalho nº8

### Fumar será apenas um problema dos fumadores?

Quando fuma tabaco, o fumador origina três correntes de fumo, representadas na figura 1.

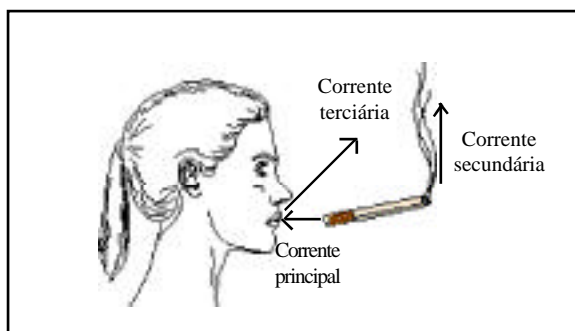


Figura 1  
Correntes do fumo



Figura 2  
Poluição causada pelo tabaco

A corrente secundária, correspondente ao fumo desprendido pela extremidade acesa do cigarro, é a principal causa da poluição ambiental ligada ao comportamento de fumar. Em locais pouco arejados, o nível de poluição causado pelos fumadores é verdadeiramente insustentável (figura 2). A esses ambientes poluídos ficam sujeitos, não só os fumadores, como os não fumadores. Não fumando de forma activa acabam por fumar de forma passiva e involuntária. São por isso designados por fumadores passivos.

Verificou-se que um não fumador exposto a um ambiente "sujo" com fumo de cigarro pode absorver ao fim de uma hora, quantidades de fumo equivalente às que absorveria se tivesse ele próprio fumado um cigarro.

#### 1. Baseando-te no texto define fumador passivo

---

2. Em locais pouco arejados, o nível de poluição causados pelos fumadores é verdadeiramente insustentável.

2.1. Indica três locais em que o nível de poluição causados pelos fumadores seja elevado.

---

3. Com base nos dados do texto, estima quantos cigarros "fuma" um não fumador que se encontre exposto ao fumo dos outros durante oito horas \_\_\_\_\_

---

Desde há muito que se investiga as consequências do fumo passivo na saúde.

As investigações mostraram que uma exposição temporária ao fumo do tabaco provoca, na maioria das pessoas: tosse; aceleração do pulso; aumento da pressão arterial; inflamação dos olhos, das mucosas do nariz e da garganta.

Numerosas investigações mostraram que a incidência anual de bronquites e surtos de pneumonia, era mais elevada nos filhos dos pais e/ou mães que fumavam do que nos filhos dos não fumadores.

Verificou-se que o fumo passivo é particularmente nocivo para os indivíduos mais susceptíveis como: as crianças, os asmáticos, as pessoas com insuficiência respiratória e as mulheres grávidas.

Outros estudos revelaram que uma exposição prolongada ao fumo ambiental do tabaco, pode causar nos fumadores passivos, as mesmas doenças que aparecem nos fumadores activos e que estão relacionadas com o fumo do tabaco, como é o caso do cancro de pulmão, dos ataques cardíacos, da bronquite e do enfisema.

4. Quais são os efeitos imediatos do fumo passivo sobre as pessoas?

---

5. Quais são as consequências mais graves para as crianças resultante dos pais fumarem em casa?

---


6. Quem são as pessoas mais prejudicadas pelo fumo dos fumadores?

---

7. Que doenças podem os não fumadores contrair por aspirarem o fumo dos fumadores?

8. Para além de um problema de saúde para os não fumadores, o fumo dos fumadores torna-se inconveniente para as pessoas que não fumam.

8.1. Relata uma situação em que já tenhas sido incomodado(a) pelo fumo dos outros.

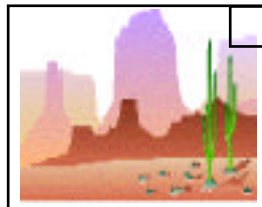
9. Em quais dos seguintes locais colocarias este símbolo ? Explica



Discoteca



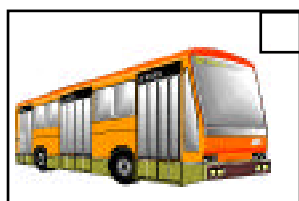
Casa



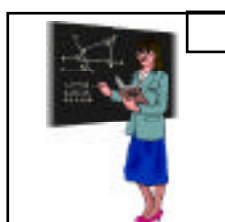
Deserto



Local de trabalho



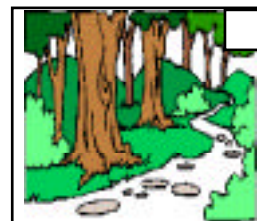
Transportes públicos



Escola



Restaurante



Floresta

### TRABALHO PARA CASA

10. Lê atentamente a seguinte história

Tal como o pai, também o irmão e a mãe do Tiago andavam com tosse persistente e por isso decidiram consultar o médico. Após um exame detalhado, este diagnosticou aos dois um princípio de bronquite. Para tentar perceber as causas da doença, o médico perguntou à mãe do Tiago se ela ou o filho fumavam. Ela respondeu-lhe que não. Perguntou-lhe depois se o marido fumava em casa. Ela respondeu afirmativamente.

10.1. Qual será a causa da bronquite que afectava o irmão e a mãe do Tiago?

\_\_\_\_\_

10.2. Que conselho davas ao pai do Tiago?

\_\_\_\_\_

10.3. Se o teu pai fumasse em casa que atitude tomavas?

\_\_\_\_\_

11. Qual a tua opinião sobre as seguintes afirmações:

**“Fumar é apenas um problema dos fumadores pois só se prejudicam a eles próprios por fumarem”**

Discordo totalmente  Discordo  Não tenho opinião  Concordo  Concordo totalmente

**"Os fumadores deviam evitar fumar ao "pé" dos não fumadores"**

Discordo totalmente  Discordo  Não tenho opinião  Concordo  Concordo totalmente