

# Fumo passivo mata 7 por dia n Brasil e eleva o risco de enfart

Fumaça de cigarro também aumenta a probabilidade de doenças respiratórias e de alergias em cria

**BRUNO FOLLI**

brunocf@diariosp.com.br

► Mesmo sem fumar, sete brasileiros morrem todos os dias por doenças relacionadas ao cigarro. São os fumantes passivos: pessoas que se tornam ameaçadas simplesmente por convivem com tabagistas. “O risco de doenças cardiovasculares é 25% maior nos fumantes passivos”, afirma Gustavo Prado, pneumologista do Instituto do Câncer.

Ele cita um alerta já bastante divulgado pelos próprios maços de cigarros: “Não há nível seguro de exposição a essa substância”. Em outras palavras, isso significa que, mesmo em ambientes com ampla ventilação ou com sistemas de exaustão, a fumaça do cigarro pode agravar o risco de uma série de doenças.

“Ela é perigosa especialmente para crianças, porque agrava o risco de doenças respiratórias e alergias”, comenta. Um filho de fumante, se muito exposto à fumaça do cigarro, corre mais risco de ter asma e rinite. “Além disso, a exposição ao cigarro é cumulativa”, acrescenta.

Um fumante passivo tem 30% mais risco de desenvolver câncer de pulmões no decorrer da vida. E não há janela aberta

que vá reduzir esse perigo. “A única forma segura de prevenção contra o cigarro é não ter exposição nenhuma a fumaça”.

Parentes e amigos de fumantes podem se tornar importantes aliados no combate ao tabagismo. Eles podem incentivar o fumante a combater o vício, apoiando ele com dicas preciosas. Para isso, é importante conhecer os tratamentos atuais contra o cigarro.

**Risco de câncer nos pulmões é 30% maior para quem convive com fumantes**

Para largar o vício, o fumante deve mudar uma parte significativa de seu estilo de vida. É importante fazer exercícios com regularidade. Jogue fora tudo que lembro o cigarro, como isqueiros, fósforos e cinzeiros. Coma palitos de cenoura para saciar a fome e enganar a vontade de fumar. Procure apoio psicológico. Em alguns casos, pode ser preciso usar medicamentos.

**+**  
SAIBA MAIS

## Senado adota votação da lei antifumo

Mais de 94% da população mundial está legalmente pro contra o fumo, segun Organização Mundial Saúde (OMS). Em se relatório, a OMS dis políticas antifumo sã cruciais para reduzir dano do fumo passiv que estaria matand mil pessoas por ano

O relatório, no entanto, aponta alg progressos. Em 200, cerca de 154 milhõe pessoas (2,3% do to mundial) foram beneficiadas por nov leis antifumo.

No Brasil, pela segunda semana consecutiva, a Comis de Constituição e Ju do Senado retirou d pauta a votação do projeto de lei que pr o uso de cigarro em recintos fechados, p e privado.

# Até os fumantes respiram melhor em SP

► Um estudo divulgado ontem pelo Instituto do Coração (Incor) aponta que a Lei Antifumo, que proíbe o consumo de cigarros e tabaco em geral em ambientes coletivos fechados em todo o estado, é benéfica inclusive para a saúde dos fumantes.

No estudo, foi medida a concentração de monóxido de carbono (resultante da fumaça) no ar em 710 bares e restaurantes, antes e depois da lei entrar em vigor. Além disso, foi medida a concentração do gás tóxico no organismo de garçons fumantes

e não-fumantes. A concentração do monóxido de carbono para um quinto do registros antes da lei nos ambientes fechados entrar em vigor. No caso dos fumantes, a concentração do gás tóxico caiu mais de 30%. Nos não-fumantes, a queda foi de 50%

## O IMPACTO DO CIGARRO

### AMEAÇA NO AR

Ambientes esfumaçados aumentam o risco de doenças respiratórias e alergias (asma e rinite)  
O efeito do fumo passivo é cumulativo



**7** pessoas morrem por dia no país por causa do fumo passivo

**30%** mais risco de câncer de pulmões

**25%** mais risco de doenças cardiovasculares

### DICAS PARA PARAR DE FUMAR

1. Comece a fazer exercícios
2. Busque orientação psicológica
3. Existem medicações para os casos graves
4. Evite bebidas alcoólicas
5. Jogue fora tudo que lembra o vício (isqueiros, fósforos, cinzeiros e maços de cigarro)
6. Coma palitos de cenoura quando quiser fumar

Fonte: Médicos ouvidos pelo DIÁRIO