

Prevenção do Tabagismo.

O fumo dos cigarros contém mais de 4000 substâncias químicas, 70 das quais podem provocar cancro. Também aumenta o risco de doenças cardíacas, doenças vasculares e doenças respiratórias.



Porque razão deve deixar de fumar?

- Viverá mais tempo – um em cada dois fumadores morre prematuramente, perdendo cerca de 16 anos de vida;
- Reduzirá para metade o risco de sofrer um ataque cardíaco nos cinco anos seguintes à cessação;
- Reduzirá para metade o risco de cancro do pulmão nos dez anos seguintes à cessação;
- Reduzirá o risco de cancro do pulmão e de doença cardíaca para a sua família e amigos, causados pelo seu fumo passivo;
- Dará um bom exemplo aos seus filhos, e a outros familiares;
- Ajudará os seus filhos a evitar ataques de asma e infeções respiratórias;
- Poupará dinheiro para gastar noutras coisas.

Constituem contraordenações, de entre outras, fumar nos locais de trabalho ou fora das áreas ao ar livre, ou das áreas para fumadores, que estejam identificadas com dístico, punidas com coima que pode ir dos 50 euros a 750 euros.

(alínea a), ponto 1, art.º 25, lei n.º 37/2007, de 14 de Setembro)

Vantagens de Deixar de Fumar

- Após 2 minutos, a sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas, não há mais nicotina no sangue;
- Após 8 horas, o nível de oxigénio no sangue fica normalizado;
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias, o seu olfato já percebe melhor os cheiros e o seu paladar já saboreia melhor a comida;
- Após 3 semanas, a respiração torna-se mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano, o risco de morte por enfarte do miocárdio fica reduzido a metade;
- Após 5 a 10 anos, o risco de sofrer enfarte será igual ao de quem nunca fumou;
- Após 20 anos, o risco de controlar cancro do pulmão será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Criar um Ambiente de Trabalho Livre de Fumo

A melhor forma de um empregador apoiar e proteger os seus trabalhadores é através da implementação de uma política antitabágica, incluindo um programa de cessação tabágica, bem como a proibição total de fumar nas instalações da empresa:

1º Passo: Encorajar e apoiar os fumadores a deixar de fumar

- Chamar a atenção para os danos provocados pelo tabagismo e motive os fumadores a deixar de fumar destacando as vantagens de uma vida sem tabaco.

2º Passo: Implementar uma proibição total de fumar

- Se determinadas recomendações forem seguidas, o cumprimento das proibições de fumar é geralmente alto e, normalmente, tanto os fumadores como os não fumadores apoiam estas políticas.

