

## TABACO, TRABALHO E SAÚDE

Segundo a Organização Mundial de saúde, o consumo de tabaco na Europa, mata mais de um milhão de pessoas por ano. Estima-se que o consumo de tabaco em Portugal atinja 25% da população, sendo mais predominante no sexo masculino. O tabagismo tem sido cada vez mais penalizado pelos danos que causa à saúde pública, sendo um factor de risco para os fumadores e também para os não fumadores que estão expostos ao fumo passivo. Assim sendo, legislação tem sido alterada também, de forma a proibir/restringir o consumo de tabaco nos locais de trabalho e também nos locais públicos fechados e onde permaneçam menores de idade.

### Consequências do tabagismo

- O fumo do tabaco contém mais de 4.000 substâncias químicas, 70 das quais, susceptíveis de causar cancro;
- Aumenta o risco de doenças cardíacas, doenças vasculares e doenças respiratórias;
- Fumar reduz a fertilidade e pode ter efeitos nocivos nos fetos em desenvolvimento, sendo que, o aborto espontâneo, o atraso no crescimento e perturbações ao nível da placenta, são os problemas que acontecem com maior frequência;
- Aumenta o risco de impotência, podendo ter efeitos irreversíveis na fertilidade masculina;
- Provoca alterações no paladar e olfacto, mau hálito e aumenta o risco de doenças nos dentes e gengivas;
- O fumo passivo também é um risco, pois contém substâncias perigosas, que colocam em risco a saúde dos colegas, clientes, amigos e família;

### Motivos para deixar de fumar

Ao deixar de fumar:

- viverá mais tempo;
- Reduzirá a possibilidade de sofrer um ataque cardíaco;
- Reduzirá o risco de cancro de pulmão;
- Aumentará a sua fertilidade;
- Reduzirá o risco de problemas de saúde aos fumadores passivos que o rodeiam (família, amigos, colegas de trabalho);
- Economizará dinheiro;
- Sentir-se-á mais feliz e respirará e irá saborear melhor os alimentos e bebidas.

### O que ganha ao deixar de fumar

- Após 20 minutos – a pressão arterial e o ritmo da pulsação normalizam-se;
- Após 8 horas – os níveis de nicotina e monóxido de carbono no sangue diminuem e o oxigénio sobe para valores normais;
- Após 48 horas – a tensão arterial estabiliza e o paladar melhora;
- Após 72 horas – A respiração melhora e a pele torna-se mais luminosa;
- Após 2 – 12 semanas – a circulação sanguínea melhora e torna-se menos cansativo caminhar;
- Após 6 - 9 meses – O bem-estar aumenta gradualmente, sentindo mais vitalidade;
- Após 5 anos – a probabilidade de desenvolver cancro da boca e esófago reduz para metade;
- Após 10 anos – a probabilidade de desenvolver cancro do pulmão reduz para metade;
- Após 15 anos – O risco de doenças cardiovasculares, é idêntico ao de um não fumador, do mesmo sexo e idade.

### Conselhos para o empregador promover um local de trabalho livre de fumo

- Encorajar e apoiar os fumadores a deixar de fumar;
- Implementar regras de proibição total de fumar no local de trabalho;
- Promover informação sobre a implementação da proibição de fumar que permita que todos os trabalhadores se preparem para as novas condições/regras.

### Desvantagens de permitir fumar nos locais de trabalho

- Os fumadores têm tendência a ficar doentes mais frequentemente do que os não fumadores;
- Os fumadores são menos produtivos no local de trabalho quando fazem pausas para fumar;
- Os efeitos do fumo do tabaco, contribuem para o aumento dos custos suportados pelas empresas.

### Legislação aplicável

- Lei nº 63/2017, que procede à segunda alteração à Lei nº37/2007, de 14 de Agosto.

Fontes: [www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt); [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt); [osha.europa.eu/pt](http://osha.europa.eu/pt); [www.google.pt](http://www.google.pt)