

FUMAR MATA

Por: José Carlos Fernandes Pereira

Comissão Instaladora AAAEDF – Associação dos Antigos Alunos do Externato Delfim Ferreira
(jcarlospereira@netcabo.pt)



Fumar é um hábito essencialmente social, que se inicia, em regra, por influência de amigos e de grupos.

As substâncias que compõem o cigarro (cerca de 4.000 químicos, como o amoníaco, o arsénico, o butano, o hidrogénio cianide, o metano, o cádmio, o monóxido de carbono e a nicotina) levam à dependência e acarretam consequências nefastas no organismo, sendo várias as doenças associadas ao seu consumo, colocando-se muitas vidas em risco.

Os não fumadores, consequentemente fumadores passivos, também se encontram sujeitos às consequências maléficas do tabaco. Estes não têm no seu organismo as defesas que tem um fumador, correndo riscos acrescidos à sua saúde e à sua qualidade de vida.

As campanhas e os debates anti-tabágicos, suscitados com cada vez maior frequência no seio da União Europeia, têm feito surtir alguns efeitos. É facto que o fenómeno tabágico a que se assiste à escala planetária, mormente sobre alguns males que lhe são associados, tais como o cancro da laringe (1% dos tumores do organismo), o cancro do pulmão e outros, o aumento da pressão arterial e do ritmo cardíaco, o enfisema pulmonar, as doenças cardiovasculares, a doença vascular periférica, a redução da fertilidade feminina, a impotência sexual masculina, o risco acrescido de doença cardíaca em mulheres que tomam pílula contraceptiva (aumenta em dez vezes), etc., etc..

Durante o período de gestação, as fumadoras podem ter que enfrentar algumas complicações e problemas, como vômitos, pernas pesadas e varizes, azia, polaquiúria (urinar frequentemente), hemorragias, atraso de crescimento fetal, gravidez ectópica (implantação do embrião fora útero), pré-eclâmpsia (caracteriza-se por: tensão arterial elevada, edemas, alterações dos reflexos musculares, presença anormal de proteínas nas urinas e aumento de peso rápido e progressivo - mais de 0,5 Kg/dia), partos prematuros e com peso reduzido, maior probabilidade em os filhos desenvolverem bronquites, pneumonias e asma.

Mas os efeitos nefastos do tabaco não ficam por aqui: como atrás se adiantou, o tabaco é também responsável pela morte e por doenças de muitos não-fumadores.

Segundo dados do EUROSTAT, Portugal ocupava, em 1997, o 7.º lugar dos países da União Europeia (UE) com mais fumadores, atingindo uma média de 1681 cigarros que cada concidadão nosso fumou nesse ano, contra 1627 em 1996, situando-se estes valores dentro da média dos Quinze: respectivamente, 1646 cigarros em 1997 e 1641 em 1996.

Pelo menos neste ponto levamos vantagem à Grécia, que ocupa o primeiro lugar, com uma média de 3020 cigarros/dia – quase o dobro da média da UE – sendo o último lugar ocupado pela Finlândia, com uma média de 817 cigarros/dia.

Fontes da Euronews revelaram que o “velho continente” tem 90 milhões de fumadores, significando

1/3 da população adulta, e que 80% dos novos fumadores têm menos de 18 anos, morrendo por efeito do tabaco 550.000 pessoas em cada ano (mais de 1.500 pessoas por dia). No Mundo, o tabaco causa 3,5 milhões de mortes prematuras por ano (quase 100.000 por dia, que é o equivalente a duas tragédias do Titanic a cada hora).

Ironicamente, assistimos a avultados financiamentos da UE, na ordem dos milhões de euros, destinados ao cultivo e indústria tabaqueira, sendo a grega a maior da Europa!

Do ponto de vista economicista, cada um dos dez milhões de portugueses, em média, retira do seu bolso, para comprar tabaco, cerca de € 150,00/ano. Quem fumar 20 cigarros por dia (um maço) pode, ao fim de um ano, ver reduzido o seu saldo em mais de € 650,00!

No que respeita à questão social, esta tem-se tornado preocupante quando atinge pontos como os que se observam actualmente nos EUA, em que o acto de fumar se tornou numa desvalorização social tal que se tem criado um verdadeiro “apartheid” que ostraciza de uma forma cruel os fumadores.

É, por outro lado, preocupante a vaga de “fascismo higiénico” que se está a instalar na sociedade, sob alguns falsos moralismos.

Antes que a Europa chegue ao exagero do ostracismo americano, creio que terá que partir da parte dos fumadores uma maior abertura e cumprimento do dever de procurar não incomodar a saúde e a qualidade de vida dos outros. Para não darmos azo ao “fascismo higiénico”, devem os fumadores evitar o “fascismo tabágico”. Devem ainda os fumadores exigir legislação que obrigue uma maior eficácia na extracção de fumos nos locais públicos, entre outras.

E, acima de tudo, que o Estado cumpra e faça cumprir a panóplia de legislação nacional e comunitária existente, nomeadamente no que concerne ao respeito pelo Código da Publicidade, e ainda que transponha para o ordenamento jurídico as recomendações recentemente emanadas do Conselho de Ministros da UE de 2 de Dezembro de 2002.

Contudo, o melhor será decidir-se a deixar de fumar: terá uma vida mais longa e viverá melhor. Sabia que pode ser mais fácil do que pensa?

Se necessitar, não hesite em procurar ajuda médica ou ligue para o SOS Deixar de Fumar, para o número 808 20 88 88.