

Vai longe o tempo em que o fumar do primeiro cigarro era um rito de iniciação da chegada à idade adulta e a sua manutenção, para muitos, um modo de afirmação. **Hoje, como nunca, sabe-se quais são os malefícios do fumo do tabaco, quer seja inalado ativamente quer passivamente.** Por estas razões, são cada vez em maior número os locais onde se proíbe de fumar. Nos maços de cigarros são hoje bem claras as referências aos malefícios que ele provoca e só quem não sabe, ou não quer ler, é que não os conhece. O argumento de muitos, de que os cancros do pulmão e de outras doenças também acontecem a quem não fuma, parece descabido e despropositado. Contrapõe-se dizendo "que quem atravessa a estrada nas passadeiras também pode ser atropelado" ou "por ter ido e voltado da guerra não pode dizer que a guerra não mata".

Sabe-se que o tabaco contém cerca de 4000 diferentes partículas (para além da nicotina, alcatrão e monóxido de carbono), que são nocivas à saúde. A bronquite, a insuficiência respiratória, as doenças cardiovasculares o cancro do pulmão, do esófago e da bexiga, são algumas das muitas graves doenças provocadas pelo tabaco, que debilitam e causam sofrimento.

A problemática do fumo do tabaco também diz respeito ao pediatra. Além de educador ele é também promotor de estilos de vida saudável, defensor e protetor das crianças. Neste caso está a defendê-las de um ambiente nocivo responsável por muitas doenças e de um fator predisponente da síndrome de morte súbita do lactente (SMSL). A inalação de partículas que penetram na profundidade das vias aéreas, como está provado que acontece com a inalação passiva do fumo do tabaco, é causadora de muitas queixas respiratórias nas crianças, nomeadamente das tosse arrastadas, do desencadeamento ou agravamento da asma, das rinites, das bronquiolites, das otites, das laringites, e de muitas outras "...ites".

Está bem provado que em casa de fumadores, mesmo daqueles que dizem que só fumam nas varandas e janelas, a percentagem de crianças com doenças e manifestações respiratórias é maior do que naquelas onde não se fuma.

Sendo todos livres de fumar (apesar dos muitos riscos que sabem correr), todos em geral, mas principalmente os pais e demais família, devem tomar consciência que é importante não o fazer nos locais frequentados por crianças. Esta atitude não será apenas um bom exemplo (os filhos de fumadores têm mais probabilidade de também vir a ser fumadores a menos que presenciem as graves doenças vividas pelos pais), mas é também um contributo muito importante para a saúde das crianças. **Deixem de fumar!!! Pela vossa saúde, pela saúde das vossas crianças e ... (*)**

Eis alguns dos *slogans* da Direção Geral de Saúde, sobre o fumo do tabaco (www.dgs.pt – microsite tabaco): *Respire bem! Prefira ambientes sem fumo. Fumar prejudica gravemente a sua saúde e a dos que o rodeiam. Não fume em locais fechados. Fumar mata!*

Contudo, o que se diz sobre o tabaco (cigarros, cigarrilhas, cachimbo) deve também ser dito sobre outros poluentes a que as crianças estão muitas vezes expostas. Na realidade também os fumos de combustão de lareiras, braseiras ou fogueiras em locais sem arejamento ou deficiente tiragem podem causar irritação e provocar doenças das vias respiratórias. Os gases das cidades, nomeadamente os da poluição automóvel, são prejudiciais à saúde das crianças. Este problema pode ser acrescido em estacionamentos ou garagens mal ventiladas, pelo que a permanência nestes espaços deve ser evitado.

(*) e ... **pelas vossas carteiras.** (Faça uma conta "poupança-tabaco". Se fuma 1 maço/dia poupa mais de € 1.500/ano. Se são 2 fumadores a poupança anual = € 3.000/ano + juro + poupança nas despesas saúde de pais e filhos).