

## Referências

Ambiente Livre de Cigarro é Direito de Todos - INCA  
<http://www.inca.gov.br/tabagismo/index.asp>

## Pare de Fumar

Disque Saúde - Ministério da Saúde 0800 61 1997

## Organização Mundial da Saúde

<http://www.who.int>

## Tabagismo

<http://www.tabagismo.hu.usp.br/ajuda.htm>

Seu **filho**  
precisa de  
**ar** puro

## Lembre-se

- Se você fumar próximo de seu filho, ele estará fumando também.

É fácil proteger sua criança do fumo passivo - faça da sua casa e carro ambientes livres de cigarro e as proteja



PROJETO UFPel  
**LIVRE**  
DE TABACO



**CRIANÇA E CIGARRO NÃO COMBINAM**

## Se alguém fumar próximo de seu filho, ele estará fumando também

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 700 milhões de crianças respiram ar contaminado pela fumaça dos derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, etc.). Isso porque quando estamos no mesmo ambiente que um fumante, o ar que respiramos contém as mesmas substâncias nocivas que o fumante aspira e que estão presentes, não só na parte gasosa da fumaça (parte visível), mas também nas pequenas partículas invisíveis que se misturam com o ar e se depositam, por tempo indeterminado, nas roupas, móveis, paredes, etc.

## Respirar fumaça de cigarro causa danos à saúde das crianças

Crianças que convivem com a fumaça de cigarro de pais e outros adultos (fumo passivo), além de ficarem com olhos e vias aéreas irritados, correm um sério risco de ter inúmeros problemas de saúde, entre eles:

- Redução da taxa de crescimento pulmonar;
- Tosse e dificuldades em respirar;
- Infecções do ouvido médio;
- Ataques de asma freqüentes e mais sérios;
- Aumento do risco de desenvolverem câncer e doenças do coração na idade adulta;
- Maior incidência de cárie e aumento do risco de desenvolverem diabetes;
- Desordem comportamental e dificuldades de aprendizagem.

## Riscos do fumo passivo nos bebês

- Baixo peso ao nascer;
- Risco, cinco vezes maior, de morrerem subitamente sem causa aparente (Síndrome da Morte Súbita Infantil).

## Ações que vão fazer seu filho respirar aliviado

- Transforme a sua casa e o seu carro em ambientes livres de tabaco;
- Se você estiver fumando fora de casa e crianças estiverem próximas, nunca exale a fumaça na direção deles;

- Se você for fumante, fume fora de casa e nunca próximo de seu filho ou de outras crianças;
- Nunca fume no carro ou próximo a entradas de ar (janelas, portas, etc.) de sua casa ou outros ambientes.

## Substâncias presentes no ambiente poluído pela fumaça do cigarro

Existem mais de 4.700 substâncias químicas diferentes no cigarro e o ar poluído por ele pode conter três vezes mais nicotina e monóxido de carbono e, até cinquenta vezes, mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que entra pela boca do fumante, depois de passar pelo filtro do cigarro.

## Algumas substâncias do cigarro



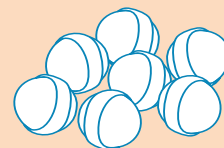
Nicotina



Alcatrão



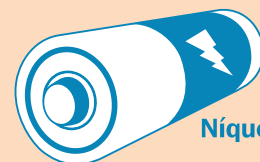
Monóxido de Carbono



Naftalina



Acetona



Níquel



Benzeno