



**ETAPA 1**

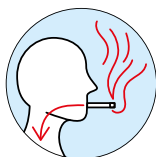
**Ventilar e ocultar o odor.**

**ETAPA 2**

**Esperar 5 anos até que as partículas desapareçam do sofá da sala.**

## OS TRÊS TIPOS DE FUMO

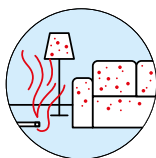
O fumo do tabaco tem repercussões nos fumadores e em quem os rodeia. Não existe um nível “seguro” relativamente à exposição ao fumo do tabaco. Consoante o seu tipo, o fumo tem consequências diretas e/ou indiretas:



O **fumo de primeira mão** é diretamente inalado pelos fumadores. Trata-se do tabagismo ativo.



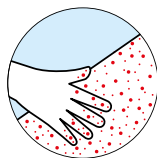
O **fumo de segunda mão** provém dos produtos do tabaco consumidos entre cada inalação. A este fumo junta-se o que é expirado pelos fumadores. A inalação involuntária deste fumo ambiente é responsável pelo tabagismo passivo.



O **fumo de terceira mão** resulta dos depósitos do fumo de segunda mão nas diferentes superfícies circundantes (cabelos, pele, móveis, têxteis, poeira, etc.). Além disso, certos resíduos do fumo podem interagir com elementos do meio ambiente para formarem novos compostos nocivos. Os elementos tóxicos do fumo de terceira mão resistem à ventilação das instalações e acumulam-se. É possível encontrá-los nas instalações para fumadores, mas também em locais onde já não se fuma há muito tempo. De facto, os resíduos tóxicos podem persistir durante anos em determinadas superfícies, mesmo que o odor do fumo tenha desaparecido. Tendo em conta a absorção “silenciosa” desses fumos tóxicos, fala-se por vezes de tabagismo ultra passivo.

## EXPOSIÇÃO AO FUMO DE TERCEIRA MÃO

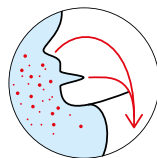
O fumo de terceira mão é tão perigoso como o fumo de segunda mão. Tem impacto nas pessoas não fumadoras, crianças e adultos, que a ele são expostos sem quererem e sem o saberem. Existem três formas de exposição ao fumo de terceira mão:



por via cutânea,  
tocando nas superfícies  
expostas ao fumo de  
terceira mão



por ingestão das partículas  
depostadas nas superfícies



por inalação dos  
compostos voláteis

## RISCOS PARA A SAÚDE

O contacto com o fumo de terceira mão acarreta diversos riscos para a saúde, com consequências graves. As crianças são mais frágeis perante este tipo de fumo. Absorvem até 20 vezes mais compostos tóxicos do que os adultos devido à finura da sua pele, ao seu contacto mais frequente com as superfícies contaminadas e à sua tendência para colocarem na boca objetos contaminados. O fumo de terceira mão pode, nomeadamente, favorecer:

### Nos adultos

Um aumento dos riscos de doenças de fígado, cancro, doenças cardiovasculares, fibroses, doenças pulmonares inflamatórias ou atraso de cicatrização.

### Tek fëmijët

Um aumento dos riscos de desenvolvimento de asma, alergias, infeções a nível de otorrinolaringologia, cólicas infantis, perturbações de comportamento, como hiperatividade.

**Ventilar não é suficiente, ocultar o odor muito menos! O fumo de terceira mão é invisível. Os resíduos tóxicos criados pela combustão de cigarros ficam impregnados durante meses, até mesmo durante anos.**

**Para limitar a exposição das pessoas mais próximas ao fumo de terceira mão, é preferível sair de casa para fumar ao ar livre.**

Para mais informações: [fumeetertiaire.ch](http://fumeetertiaire.ch)

Parar de fumar:



[Stop-tabac.ch](http://Stop-tabac.ch)



**Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET