



Efeitos da exposição ao fumo do tabaco na saúde

Recentemente, com o intuito de proteger os não fumadores no local de trabalho e de encorajar os fumadores a deixar de fumar, foram feitas recomendações europeias destinadas a promover locais de trabalho livres de fumo. Em vários países da UE, foram implementadas proibições de fumar no local de trabalho. Apesar disso, em alguns casos, os trabalhadores continuam expostos ao fumo do tabaco presente no ambiente (FTA). Além disso, há grandes divergências entre os estados europeus no que diz respeito a esta questão, conforme revelou uma sondagem realizada em 2009 pela Comissão Europeia. Na Grécia, 60% dos inquiridos declararam estar expostos ao FTA no local de trabalho. Por outro lado, as percentagens mais baixas foram encontradas no Reino Unido, Finlândia e Suécia, países em que cerca de 10% das pessoas referiu este problema.

A exposição ao FTA, também conhecida como exposição ao fumo passivo, é uma causa significativa de doença, incapacidade e mortalidade na UE. A exposição profissional ao FTA refere-se à exposição ao fumo de tabaco no local de trabalho.

Lembre-se que:

- A exposição ao FTA aumenta o risco de contrair cancro do pulmão em 20–30%.
- As pessoas que já sofrem de asma ou doenças pulmonares crónicas podem correr um risco superior de vir a desenvolver problemas decorrentes da exposição ao FTA.
- A exposição involuntária ao fumo aumenta o risco de ataque cardíaco em 25–35%. Os efeitos cardiovasculares provocados por períodos breves (minutos a horas) de tabagismo passivo podem ser quase tão significativos (80%–90%) quanto os efeitos do tabagismo activo crónico.

- As mulheres expostas ao FTA durante a gravidez correm um risco superior de dar à luz bebés com pouco peso à nascença, perturbações congénitas e função pulmonar reduzida. A exposição ao FTA também aumenta a probabilidade de uma criança vir a desenvolver asma.



Aspectos económicos do tabagismo no local de trabalho

- O tabagismo é dispendioso. Os números demonstram que os fumadores tendem a estar de baixa médica prolongada e de curta duração mais frequentemente do que os não fumadores e ex-fumadores. Os fumadores são menos produtivos no local de trabalho quando fazem pausas para fumar. Os danos decorrentes de incêndios causados por cigarros, bem como os custos adicionais de limpeza e manutenção, acrescem igualmente aos custos impostos pelo tabagismo no local de trabalho.
- Os efeitos que o FTA tem sobre a saúde dos não fumadores também são substanciais e contribuem para o aumento dos custos suportados pelas empresas devido ao tabagismo.
- Gerir instalações em que é permitido fumar comporta diversos riscos. O custo do seguro contra incêndios é mais elevado. Os trabalhadores podem apresentar queixa caso sofram efeitos adversos para a saúde.

Tabagismo no local de trabalho: crenças comuns

- Ao contrário do que normalmente se pensa, há consenso entre os técnicos relativamente ao facto de não existir nenhum sistema de ventilação capaz de eliminar o fumo totalmente. Tal significa que as áreas para fumadores em espaços fechados poluem sempre o ar dos espaços para não fumadores.
- Localizar as áreas para fumadores junto a portas, janelas ou saídas de ar dos edifícios também contribui para a exposição profissional ao FTA causada pelo efeito de corrente de ar.
- As salas de fumo não impedem a exposição dos trabalhadores ao FTA. Os funcionários de limpeza trabalham nessas instalações durante o horário do expediente e são obrigados a respirar o ar poluído.
- Apesar da crença comum, a legislação antitabágica não tem efeitos adversos para o sector da restauração. Vários estudos que compararam os números antes e depois da entrada em vigor da proibição de fumar na UE e nos EUA concluíram que até é possível que as vendas aumentem.

Criar um ambiente de trabalho livre de fumo

A melhor forma de um empregador apoiar e proteger os seus trabalhadores é através da implementação de uma política antitabágica holística, incluindo um programa de cessação tabágica, bem como a proibição total de fumar nas instalações da empresa:

Primeiro passo: encorajar e apoiar os fumadores a deixar de fumar

- Chame a atenção para os danos provocados pelo tabagismo e motive os fumadores a deixar de fumar destacando as vantagens de uma vida sem tabaco.
- Existem uma série de diferentes programas de cessação tabágica que podem ser pagos pelas companhias de seguros. Pode ser útil pedir aos fumadores que comportem uma pequena parte dos custos para garantir o seu empenho nos cursos oferecidos. Pode ser útil permitir que os trabalhadores frequentem os cursos durante o horário de trabalho como forma de aumentar a sua motivação.



Segundo passo: implementar uma proibição total de fumar

Se determinadas recomendações forem seguidas, o cumprimento das proibições de fumar é geralmente alto e, normalmente, tanto os fumadores como os não fumadores apoiam estas políticas.

Existem vários princípios fundamentais que ajudam a implementar este tipo de política de forma tranquila e a garantir o seu sucesso:

- Chame a atenção para os efeitos sobre a saúde provocados pela exposição ao FTA e para o direito de cada um de trabalhar num ambiente livre de fumo.

- Crie uma comissão encarregue de supervisionar todas as medidas e a sua introdução:
 - Envolvendo os trabalhadores no processo de implementação e gozando do apoio dos representantes dos trabalhadores;
 - Conseguindo um compromisso total por parte dos quadros superiores através da sua participação na comissão.
- Elabore e distribua por escrito uma norma que ratifique as novas regras. Deve incluir indicações claras no que diz respeito ao propósito da política.
- Defina uma calendarização que indique os diferentes passos a dar, as consequências do incumprimento e as pessoas de contacto encarregues de responder a questões relacionadas com a política.
- Ofereça programas de cessação tabágica gratuitos e a possibilidade de consultas periódicas, como forma de encorajar tentativas de abandono bem-sucedidas.
- Disponibilize formação e informação de contextualização aos gerentes, supervisores e representantes dos trabalhadores.
- Não permita quaisquer excepções dentro das instalações da empresa após a entrada em vigor da proibição.
- Preveja possíveis consequências negativas de uma proibição de fumar como, por exemplo, o aumento do risco de incêndio decorrente de tentativas de fumar em segredo.

É necessário um planeamento a longo prazo e informação sobre a implementação de uma proibição de fumar para permitir que todos os trabalhadores se preparem para as novas condições. Devem ser considerados vários meses destinados à preparação.

Mais informações:

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, Prevenção do impacto negativo do fumo do tabaco no local de trabalho:

http://osha.europa.eu/pt/topics/whp/index_html

Filme do Napo sobre o fumo do tabaco:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Leia também os folhetos *Conselhos para fumadores* e *Conselhos para não fumadores*.



Vale a pena saber: A Direcção-Geral da Saúde e da Defesa do Consumidor da Comissão Europeia lançou em 2011 uma nova campanha anti-tabaco intitulada "Os Ex-fumadores são Imparáveis".

Esta campanha, com duração de 3 anos, disponibiliza uma ferramenta extremamente eficaz para ajudar os fumadores a parar de fumar. O iCoach é uma plataforma digital de acompanhamento de saúde, de acesso livre, em todas as línguas oficiais da UE. Ao contrário de outras ferramentas digitais de saúde, o iCoach dirige-se também aos que não pretendem deixar de fumar e àqueles que se encontram em elevado risco de recaída. Até agora, os resultados são impressionantes. Mais de 30% das pessoas que iniciam o programa deixam de fumar. Para mais informações: www.exsmokers.eu