



Texto - O FUMO

O fumo é hoje o factor que mais provoca doenças e mortes no mundo ocidental. O fumo está causando mais câncer no pulmão do que a própria poluição do ar. É mais prejudicial do que o álcool.

Na fumaça do cigarro existem mais de 3.000 substâncias, entre as quais muitos gases e partículas que prejudicam o organismo. Além da **nicotina** (líquido venoso das folhas do tabaco) existe na fumaça o **monóxido de carbono**, um gás extremamente perigoso. Este gás passa para a corrente sanguínea provocando graves problemas nos vasos sanguíneos e no coração. Aumenta o risco de derrame e enfarte.

A partir do momento em que a fumaça toca os lábios do fumante, começa a agredir por onde passa: boca, garganta, esófago, estômago, vias respiratórias, pulmões. Milhões de minúsculas partículas de fuligem são depositadas em todo o trajeto que a fumaça percorre pelo corpo. O fumante diz "Eu não trago" engana-se totalmente supondo que a fumaça só faz mal se penetra nos pulmões. A fumaça absorvida pela mucosa da boca passa para o sangue alcançando o pâncreas e os rins; vai até a urina e atinge a bexiga. Cada parte do corpo que entrou em contacto com os tóxicos do cigarro pode ficar com câncer.

Os venenos da fumaça do cigarro não se perdem no espaço. Continuam no ar poluindo o ambiente e causando nas pessoas que não fumam, nos "**fumantes passivos**", os mesmos problemas de saúde.

Na casa que há fumantes, as crianças frequentemente têm problemas do aparelho respiratório.

Mulher de marido fumante tem duas vezes mais possibilidade de contrair câncer do pulmão, comparado com mulher de marido que não fuma. Porém, se a própria mulher também fuma, o risco de contrair essa espécie de câncer aumenta quatro vezes.

A **nicotina** atinge o útero da **gestante** que fuma. Por esse motivo, ela corre um risco maior de abortar, de ter filhos que nascem mortos ou morrem no primeiro ano de vida, de ter filhos menores ou com defeitos físicos. Os filhos que sobrevivem têm mais risco de pneumonia e outras doenças respiratórias. Além disso, eles têm mais dificuldades de aprender.

O fumo produz dependência química da nicotina e uma dependência psicológica do cigarro. A dependência química desaparece em poucos dias depois que a pessoa deixa de fumar. A dependência psicológica é mais difícil de combater. A pessoa habituou-se a ficar com o cigarro na mão ou na boca, dar uma tragada e soltar a fumaça. Ela faz isso tudo automaticamente sem pensar. Para se livrar do vício, decidir antes o que vai fazer quando sentir o impulso de fumar. Por exemplo, ela pode enxaguar a boca, respirar bem fundo várias vezes, falar consigo mesmo ou dar uma volta.

Estão sendo usadas várias técnicas para ajudar o fumante a parar de fumar. Destacam-se técnicas como hipnose e acupuntura na orelha (auriculares).

Qualquer programa de ajuda ao fumante precisa incluir um trabalho de acompanhamento, durante muito tempo, para as pessoas que deixaram de fumar. Sem este acompanhamento, a maioria dos fumantes perde o estímulo e volta a fumar.

Adaptado, David Werner

1. **"O fumo é hoje o factor que mais provoca doenças e morte no mundo ocidental." Com esta frase o autor quer dizer que o fumo é...**
 - A. a maior causa de doenças e mortes no mundo.
 - B. a principal causa de doenças e mortes no mundo ocidental.
 - C. a causa de doenças e morte por asfixia no mundo.
 - D. uma das maiores causas de morte no mundo.
2. **Segundo o texto, o fumo causa mais câncer no pulmão do que...**
 - A. a poluição ambiental
 - B. a poluição do ar
 - C. o álcool
 - D. cigarro
3. **Segundo o texto na fumaça do cigarro existem...**
 - A. gases e partículas prejudiciais
 - B. substâncias prejudiciais a saúde
 - C. uma menor quantidade de gases e partículas prejudiciais a saúde
 - D. uma maior quantidade de substâncias prejudiciais a saúde
4. **As substâncias nocivas presentes na fumaça do cigarro são:**
 - A. um gás e um líquido perigoso
 - B. um gás e um líquido venenoso

