



Recomendação ao público n.º 2 sobre a exposição ao fumo do tabaco de outras pessoas

Mantenha a sua casa e o seu carro livres de fumo do tabaco.

Resumo dos aspetos principais

- Sabe-se que a exposição ao fumo do tabaco exalado por terceiros ou proveniente da ponta acesa de um cigarro provoca cancro. O fumo pode ser invisível, permanecer no ar durante horas e acumular-se em superfícies.
- A exposição ao fumo em segunda mão do tabaco pode causar cancro do pulmão em pessoas que nunca fumaram e também aumentar o risco de outros tipos de cancro. Além disso, apresenta outros riscos para a saúde das mulheres grávidas, dos bebés e das crianças.
- A exposição ao fumo em segunda mão pode constituir um obstáculo para quem está a tentar deixar de fumar.
- Manter a sua casa e o seu carro livres de fumo ajudará a protegê-lo, bem como a outras pessoas, contra a exposição ao fumo em segunda mão.

Fumo em segunda mão e cancro

Em 2023, 23 % dos residentes na União Europeia (UE) com idade igual ou superior a 15 anos estavam expostos ao fumo do tabaco em espaços interiores, metade deles diariamente. A exposição diária ao fumo do tabaco em espaços interiores era mais frequente para os homens do que para as mulheres. Em 2021, a exposição ao fumo em segunda mão resultou em 53 000 mortes na UE, das quais cerca de 9 000 devido a cancro. A exposição ao fumo em segunda mão diminuiu entre 2002 e 2017 para as crianças com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, mas mantém-se elevada em alguns Estados-Membros da UE.

Sabe-se que a exposição ao fumo do tabaco exalado por terceiros (o chamado «fumo em segunda mão») e ao fumo proveniente da ponta acesa de cigarros, charutos, cachimbos e outros produtos de tabaco fumado, incluindo cachimbos de água (o chamado «fumo lateral»), provoca cancro. O fumo do tabaco contém mais de 5 000 produtos químicos, alguns deles cancerígenos.

A exposição ao fumo em segunda mão (especialmente durante períodos prolongados) pode causar cancro do pulmão em pessoas que nunca fumaram. Existem algumas provas de que a exposição ao fumo em segunda mão está associada aos cancros da mama, do colo do útero e da cabeça e pescoço. Estudos recentes sugerem que a exposição ao fumo em segunda mão em casa pode constituir um forte obstáculo à cessação do tabagismo em doentes com tipos de cancro que não são tradicionalmente considerados como estando relacionados com o tabaco. Há outros riscos graves para a saúde que estão associados à exposição ao fumo em segunda mão, especialmente para mulheres grávidas, bebés e crianças. Estes riscos incluem ter um bebé com baixo peso à nascença, após a exposição ao fumo em segunda mão durante a gravidez. Os bebés e as crianças expostos ao fumo em segunda mão correm um maior risco de contrair doenças respiratórias e auditivas, bem como de morte súbita infantil.

Medidas para reduzir o risco de cancro

Deixar de fumar é a melhor forma de eliminar o risco de exposição de outras pessoas ao fumo em segunda mão. Deixar de fumar em qualquer idade reduz o seu risco de cancro e as suas hipóteses de sucesso aumentam se puder aceder a ajuda profissional, incluindo apoio comportamental e farmacoterapia (medicamentos que ajudam a deixar de fumar).

Certifique-se de que não é permitido fumar em sua casa e no seu carro e evite espaços interiores onde outras pessoas estejam a fumar. Estas ações reduzem o risco de exposição ao fumo em segunda mão para si e para os outros. O fumo do tabaco pode propagar-se facilmente em casa e deslocar-se entre várias divisões. Pode permanecer no ar durante horas e a ventilação (abrir as janelas) em casa ou no carro não elimina totalmente o risco de exposição. Se fumar, ou se alguém do seu agregado familiar fumar, certifique-se de que fuma sempre no exterior e peça às outras pessoas que façam o mesmo. Tome medidas para manter o seu carro livre de fumo, nunca fumando enquanto conduz e pedindo aos outros passageiros que não fumem dentro do veículo.

Benefícios conexos para a prevenção de doenças não transmissíveis (DNT) com fatores de risco semelhantes e oportunidades de promoção da saúde

A exposição ao fumo em segunda mão pode causar doenças cardiovasculares, incluindo doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais, em pessoas que nunca fumaram. É também um fator de risco para doenças respiratórias, incluindo doença pulmonar obstrutiva crónica. Por conseguinte, reduzir ou evitar a exposição ao fumo em segunda mão reduzirá igualmente o risco destas doenças.

Grupos-alvo específicos

O tabagismo é a principal causa evitável de desigualdades no domínio da saúde. Em muitas partes da UE, pessoas que nunca fumaram e vivem com pessoas que fumam têm maior probabilidade de pertencer a agregados familiares com menos recursos. A exposição ao fumo em segunda mão, tal como o tabagismo ativo, contribui para estas desigualdades na saúde.



© Imagem de douceffleur/AdobeStock.com

Saiba mais sobre as políticas que apoiam a redução ou a cessação da exposição ao fumo em segunda mão

Há uma série de políticas que apoiam a redução ou a cessação do consumo de tabaco. Estas políticas contribuirão igualmente para reduzir a exposição ao fumo do tabaco de outras pessoas. A Convenção-Quadro da Organização Mundial da Saúde para o Controlo do Tabaco, que foi aprovada pela UE e pelos seus Estados-Membros, estabelece essas políticas.

- A introdução de legislação antitabaco abrangente contribui para proteger as pessoas contra o fumo em segunda mão nos transportes públicos, nos locais de trabalho, em espaços públicos fechados e noutros espaços públicos. A criação de espaços totalmente sem fumo ajuda quem fuma a deixar de fumar e evita que os jovens comecem a fumar.
- Alguns Estados-Membros da UE também introduziram políticas para combater o tabagismo em veículos particulares na presença de crianças e mulheres grávidas. Estas políticas são geralmente aplicadas pela polícia e implicam uma coima se um adulto for apanhado a fumar num veículo particular e um dos passageiros for uma criança.

Referências

Carreras et al., *Int J Cancer*, vol. 147, n.º 9, 2020, pp. 2387-2393, PMID: 32356370.

Carreras et al., *Prev Med*, vol. 129, art.º 105833, 2019, PMID: 31505203.

Centro Internacional de Investigação do Cancro, «Personal Habits and Indoor Combustions», *IARC Monographs*, vol. 100E, 2012.

Comissão Europeia, «Attitudes of Europeans towards tobacco and related products», 2024, disponível em: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

Gabinete Regional da Organização Mundial da Saúde para a Europa, *European tobacco use: trends report 2019*, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

Idris et al., *J Otolaryngol Head Neck Surgery*, vol. 48, n.º 1, 2019, pp. 1-6, PMID: 31337433.

Lawson et al., *Cancer*, vol. 121, n.º 15, 2015, pp. 2655-2663, PMID: 25877384.

Malevolti et al., *J Cancer Res Clin Oncol*, vol. 149, n.º 15, 2023, pp. 14353-14363, PMID: 37516982.

Öberg et al., *Lancet*, vol. 377, n.º 9760, 2011, pp. 139-146, PMID: 21112082.

Organização Mundial da Saúde, *WHO Framework Convention on Tobacco Control*, disponível em: <https://fctc.who.int/>.

Recomendação do Conselho, de 3 de dezembro de 2024, sobre espaços sem fumo nem aerossóis que substitui a Recomendação 2009/C 296/02 do Conselho.

Rede Colaborativa do Impacto Mundial das Doenças, «Global Burden of Disease Study 2021 Results», 2021.

Royal College of Physicians, *Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group*, 2010.

A presente ficha informativa foi elaborada pelo grupo de trabalho 1 sobre Determinantes do estilo de vida, com o apoio do grupo de trabalho 5 sobre Comunicação e literacia em saúde, e pelo Secretariado do projeto da 5.ª edição do Código Europeu contra o Cancro.

outubro de 2025

O documento intitulado *European Code Against Cancer 5ª edition: 14 ways you can help prevent cancer* foi publicado em 2025 pelo Centro Internacional de Investigação do Cancro (CIIC), que detém os direitos de autor sobre a obra original em língua inglesa (*Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs*). A autorização para traduzir uma edição para português foi concedida pelo titular dos direitos de autor à União Europeia, que é a única responsável pela tradução.



© União Europeia, 2026

Para qualquer utilização ou reprodução de elementos que não sejam propriedade da União Europeia, pode ser necessário obter autorização diretamente junto dos respetivos titulares dos direitos.

PDF ISBN 978-92-68-35626-5 doi:10.2875/3895303 EW-01-25-137-PT-N