



A CHICHA



Fumar chicha é como fumar 40 cigarros.

A chicha dá-me dor de cabeça.

Com amigos, cerveja na mão, tubo na boca.

Informações úteis e objetivas a propósito da chicha.



ORIGEM E UTILIZAÇÃO

A **chicha** está associada a tradições orientais. Também é conhecida por cachimbo de água, narguilé, hookah. **As suas origens são misteriosas** e suscitam por vezes divergências. Desempenha um papel importante em algumas culturas e simboliza o diálogo. A chicha é geralmente consumida em grupo e representa um momento de convívio e de relaxamento para os fumadores.

A chicha espalhou-se nestes últimos anos pelo ocidente. Abriam um pouco por todo o lado na Europa inúmeros bares e restaurantes de chicha.

Porém, muitos consumidores parecem estar **mal informados** dos efeitos da chicha na saúde. Alguns testemunhos recolhidos pelo FARES (Fonds des Affections Respiratoires - Fundo das Infeções Respiratórias) evidenciam um grande número de falsas crenças.

Esta brochura foi criada com o objetivo de fornecer informações úteis e objetivas sobre a chicha.



O QUE É A CHICHA?



A **chicha** é um cachimbo de água que permite principalmente fumar tabamel aquecido com carvão. Na parte superior do cachimbo, o tabamel é colocado no fornilho por debaixo das brasas acesas de carvão. O fumador inspira no tubo, o que faz descer o fumo ao longo do tubo que está imerso. O fumo sobe então até à superfície da água e depois entra no tubo.

O **tabamel** é o tipo de tabaco mais consumido na chicha. É composto por cerca de 30% de tabaco e 70% de melaço. O melaço é uma mistura de mel e de frutas à qual se junta um aroma artificial ou não.

As **pedras de vapor** (ou **pedras de chicha**, *steam stones*) são uma **alternativa ao tabamel**. São pedras porosas cobertas de glicerol e de um perfume artificial. Aquecidas com o carvão, produzem vapor como o cigarro eletrónico. Têm a vantagem de não conterem nicotina.

O **carvão** serve para fazer a **combustão** (queima) do tabamel. Existe carvão tradicional e carvão de ignição rápida. Este último é recoberto de uma substância que acelera a combustão; produz uma quantidade mais importante de **substâncias tóxicas**.

O **carvão elétrico** é uma alternativa ao carvão clássico. Consiste numa resistência elétrica que aquece o tabamel ou as pedras de vapor evitando a combustão. Neste caso não há produção de monóxido de carvão (CO), nem de alcatrão.



A CHICHA À LUPA

O **alcatrão** é uma matéria negra e oleosa, produzida pela combustão do tabaco e de qualquer outro combustível natural (ex: carvão) aquecido a alta temperatura. A produção de alcatrão por uma única chicha é 100 vezes superior à de um único cigarro.

↳ **A maioria dos alcatrões produzidos pela combustão do tabaco e do carvão atravessa a água, que retém apenas pouco menos de metade dessas substâncias. Estas são portanto inaladas pelo fumador, provocando irritação, tosse e ingestão de numerosas substâncias químicas tóxicas ou cancerígenas.**

A **nicotina** é uma molécula presente no tabaco. Quando consumida num cigarro clássico ou eletrónico, atua no cérebro e provoca em alguns segundos uma sensação de bem-estar que pode acarretar uma dependência. A velocidade de ação da nicotina é mais baixa com a chicha do que com um cigarro clássico, enquanto que a quantidade de nicotina inalada é duas vezes superior.

↳ **No entanto, o risco de dependência da nicotina com um consumo frequente de chicha não é negligenciável, especialmente porque está frequentemente associado a rituais sociais importantes que podem reforçar a vontade de recomeçar a experiência.**

O **monóxido de carbono** (CO) é um gás produzido durante uma combustão. É um gás incolor e inodoro mas altamente tóxico. Quando inalado, o CO fixa-se nos glóbulos vermelhos no lugar das moléculas de oxigénio (O₂). Os órgãos e músculos do corpo são portanto menos bem irrigados com oxigénio. Para tentar compensar a falta de O₂, a medula óssea aumenta a produção de glóbulos vermelhos, o que faz engrossar o sangue.

↳ **A quantidade de CO inalada numa única sessão de chicha equivale mais ou menos à que é inalada quando se fumam dois maços de cigarros.**



OS EFEITOS NA SAÚDE

O consumo regular de chicha provoca riscos para a saúde do fumador e daqueles que o rodeiam. Os efeitos na saúde do fumador estão nomeadamente associados à irritação crónica das vias respiratórias e à exposição aos componentes do fumo de tabagem e de carvão (CO, alcatrão, aditivos, nicotina), podendo estar na origem de:

- › cancro
- › doenças cardiovasculares: enfartes, trombozes, AVC (acidente vascular cerebral)...
- › doenças respiratórias crónicas: enfisema, BPCO (broncopneumopatia crónica obstrutiva).

Fumar tem igualmente um impacto na vida sexual, na fertilidade, no olfato, no paladar, no humor, na higiene oral...

O tabagismo passivo é a inalação do fumo pelas pessoas que rodeiam um fumador. Durante uma sessão de chicha, o fumo expelido pelo consumidor espalha-se no ar e é inalado por quem o rodeia. O não-fumador que esteja no local inala tanto o fumo que sai diretamente da chicha como aquele que é expelido pelo fumador.

↳ **Estando presente durante uma sessão de chicha, o “fumador passivo” expõe-se a riscos para a saúde que são semelhantes aos do consumidor.**



A chicha pode ser um fator de recaída para um ex-fumador de cigarros.



ALGUNS CONSELHOS

Aqui estão alguns conselhos para diminuir os riscos para a saúde quando se utiliza uma chicha:

CONSELHOS

INSTRUÇÕES

- › Utilizar apenas água no reservatório.
- › Repartir o carvão uniformemente para não carbonizar o tabaco.
- › Não comprimir demasiado o tabaco de chicha no interior do forninho.
- › Inalar o fumo de modo pouco profundo e pouco frequente.

CARVÃO E TABAMEL

- › Preferir as pedras de vapor ao tabamel limitando assim a ingestão de produtos tóxicos.
- › Preferir as fontes de calor sem combustão, como o carvão elétrico.
- › No caso da utilização de carvão clássico, optar pelo carvão vegetal natural, em vez do de ignição rápida.
- › Não utilizar carvão vegetal para barbecue.
- › Utilizar tabaco de chicha cuja composição esteja claramente mencionada.

AMBIENTE

- › Utilizar chicha em locais bem ventilados (com duas fontes de arejamento para fazer corrente de ar).

MANUTENÇÃO

- › Mudar frequentemente o tubo flexível
- › Mudar a água do recipiente tão frequentemente quanto possível.

HIGIENE

- › Utilizar uma boquilha de plástico estéril e descartável para cada um dos fumadores de chicha



A fim de reduzir os riscos para a saúde, consuma no exterior, prefira as pedras de vapor aquecidas com carvão elétrico, e utilize apenas água na chicha. Estes conselhos permitem-lhe limitar consideravelmente a inalação de produtos tóxicos, de alcatrão e de monóxido de carbono.



O QUE DIZ A LEI?

Desde 1 de julho de 2011, é proibido fumar tabaco, produtos à base de tabaco ou produtos similares em todos os locais fechados acessíveis ao público, sem exceção. É também o caso da chicha quando o é utilizado tabamel.

Continua porém a ser autorizado:

- › fumar numa esplanada, na condição de pelo menos um dos lados (ou paredes) estar totalmente aberto. Não basta abrir as janelas de um local fechado;
- › fumar numa sala de fumadores, se esta satisfizer as condições de instalação definidas na lei.

Em todos os casos, a lei impõe:

- › que se coloquem sinais de proibição de fumar à entrada e no interior do estabelecimento em local bem visível para toda a gente;
- › que retire qualquer elemento suscetível de fazer crer que fumar é autorizado (ex:cinzeiros);
- › que se respeite e faça respeitar a proibição de fumar qualquer produto de tabaco ou produto similar (cigarro, tabaco para chicha, cigarro eletrónico...) num local público;
- › que se proteja o local público do fumo do tabaco.

Além disso, a chicha está sujeita às mesmas leis que as relativas aos produtos de tabaco: proibição de venda aos menores de 18 anos, obrigação de assinalar no maço os riscos para a saúde...



Segundo a Organização Mundial de Saúde: “o narguilé constitui não só um risco sanitário mas também uma porta de entrada no tabagismo para um certo número de jovens”(World Health Organisation report on the global tobacco epidemic,2008; the power package) (relatório da Organização Mundial de Saúde sobre a epidemia global de tabaco,2008, pacote de energia).



A QUEM COLOCAR AS SUAS QUESTÕES?

- › Ao seu **médico** ou a qualquer outro profissional de saúde
- › A um **tabacólogo**, ou seja um profissional de saúde especializado no acompanhamento e na gestão do tabagismo – www.tabacologue.be
- › Num **Centro de ajuda a Fumadores – Centre d’Aide aux Fumeurs–CAF®** (equipa multidisciplinar)
– www.centresdaideauxfumeurs.be
- › Ao **Tabacstop** (chamada gratuita) 0800111100 onde é atendido por um tabacólogo que responde às suas questões, e poderá mesmo iniciar um acompanhamento regular se pretender parar de fumar
– www.tabacstop.be

As consultas de tabacologia são parcialmente comparticipadas pela mutuelle.

**PARA MAIS INFORMAÇÕES, VÁ AO NOSSO BLOG WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE
OU AO NOSSO SITE WWW.FARES.BE**

Uma iniciativa de



Com o apoio de



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE