



Deixar de fumar... um cigarro de cada vez

É possível deixar de fumar, sem imposições... um cigarro de cada vez. De forma inovadora, discreta e gradual. Sem datas definidas ou metas por cumprir.

É possível deixar de fumar de forma progressiva, ao ritmo de cada um.



A acção desenvolvida incluiu a distribuição do Saúde Pública® nas estações de comboio

Em Janeiro, o *Saúde Pública*®, em parceria com a Refer e com a coordenação científica da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, desenvolveu uma acção de sensibilização junto do grande público para esta problemática, com a distribuição de um jornal informativo em estações de comboio.

Como realça o Prof. Carlos Robalo Cordeiro, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, «o tabaco é a primeira causa de morte evitável em todo o Mundo, assim o declara a Organização Mundial de Saúde. Este tipo de hábito está intimamente relacionado com as principais causas de morte por doença: cancro do pulmão, doença pulmonar obstrutiva crónica, doenças cardiovasculares e cerebrovasculares e neoplasias de outros órgãos».

«Logo, os ganhos a nível da saúde de uma pessoa que deixa de fumar são evidentes, a partir do momento em que está a eliminar o principal factor de risco para estas doenças», frisa.

Como pode, então, enganar o seu próximo cigarro? A escolha está nas mãos de cada um. Contudo, há apoio nalgumas soluções disponíveis no mercado. O NiQuitin Menta alivia a ansiedade e ajuda a deixar de fumar de vez, mas de forma gradual. Disponível em farmácias e parafarmácias, esta pode ser a resposta para não fumar o próximo cigarro.

Para a Dr.ª Lurdes Barradas, coordenadora da Comissão de Tabagismo e pneumologista do IPO de Coimbra, «o tabaco é a principal causa de morte evitável no mundo e o seu consumo constitui um dos maiores problemas de saúde pública, com repercussões em toda a população, seja ela fumadora ou não».

«O tabaco é a principal causa de morte evitável no mundo e o seu consumo constitui um dos maiores problemas de saúde pública», afirma a Dr.ª Lurdes Barradas.

«Por ano, morrem cerca de 5,6 milhões de pessoas no mundo com doenças relacionadas com este hábito, das quais 5 milhões são fumadoras activas e cerca de 600 mil fumadoras passivas. A epidemia de tabagismo requer uma actuação multidisciplinar centrada na prevenção, na promoção da cessação e na protecção da exposição ao fumo ambiental», sublinha a especialista.