

31 de Maio - Dia Mundial Sem Tabaco

Associação RESPIRA alerta para as consequências do tabaco e desafia população a subir Escadório do Bom Jesus de Braga

“Já pensou o que sente uma pessoa com DPOC quando tenta respirar?” é o desafio que a Associação RESPIRA lança à população, em parceria com a Sociedade Portuguesa de Pneumologia.

- 80% dos casos da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) são consequência do tabagismo;
- Os doentes com DPOC não conseguem desempenhar tarefas diárias banais como, por exemplo, fazer a higiene diária, realizar tarefas domésticas, subir escadas ou conduzir;
- A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) afecta 44 milhões de pessoas na Europa e estima-se que seja a 3^a causa de morte em 2030.

No Dia Mundial Sem Tabaco, a Associação Respira mostra como se sente uma pessoa com DPOC quando tenta respirar e desafia a população a subir o Escadório do Bom Jesus, com uma mola no nariz. A iniciativa visa alertar para as consequências do consumo de tabaco, pois a grande maioria dos casos de DPOC são de pessoas que fumavam.



“Convidamos todos os visitantes e turistas do Santuário Bom Jesus a subir as escadas com uma mola no nariz, respirando por uma palhinha, para que percebam as limitações de uma pessoa que sofre desta doença. Ao experienciarem as dificuldades, acreditamos que as pessoas vão refletir e mudar o seu comportamento face ao tabaco”, explica a Direcção da Respira.

“Estudos indicam que a DPOC afeta cerca de 14% na população portuguesa com mais de 40 anos, razão pela qual a SPP se junta a esta iniciativa da Respira na sensibilização para uma doença respiratória crónica grave, que está intimamente ligada ao consumo de tabaco”, refere Carlos Robalo Cordeiro, Presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia.

“Este ano, o tema do Dia Mundial Sem Tabaco é a luta contra o tabaco ilegal. O tabaco vendido de uma forma ilegal é menos dispendioso, não alerta para os perigos de saúde na sua sinalética e a sua produção não é controlada. Desta forma, o acesso às camadas mais jovens da população fica mais facilitado, o que aumenta consideravelmente o seu consumo”, conclui a Direcção da Respira.

O teste à população é simples:

1. Pegue numa palhinha
2. Faça uma inspiração profunda. Aperte o nariz e tape-o.
3. Inspire e expire lentamente, através da palhinha.

A palhinha representa a broncoconstrição que caracteriza o doente com DPOC. Já sente o seu peito mais “apertado” e alguma dificuldade em voltar a enchê-lo? Imagine respirar assim todo o dia...todos os dias...

A acção de sensibilização decorre no dia 31 de Maio, conta com o apoio da Confraria do Bom Jesus, da Junta de Freguesia de S. Victor, do Grupo Jovem Coop, das Farmácias Holon e da Trepel - Equipamentos Médicos S.A..

Sobre a Respira:

A Respira - Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e outras Doenças Respiratórias Crónicas foi, legalmente, constituída em Fevereiro de 2007, contando já com cerca de 500 associados em todo o país. Tem como objectivos, entre outros, fomentar programas de promoção da saúde respiratória e de prevenção primária e secundária do tabagismo, bem como promover um maior conhecimento e sensibilização sobre a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) entre a população em geral e os profissionais de saúde, alertando para os factores de risco e a necessidade de um diagnóstico precoce. Para isso contribui o seu jornal trimestral **O²** distribuído, gratuitamente, aos associados e em Centros de Saúde e Consultas de Pneumologia dos Hospitais do País, bem como várias brochuras e livros para informação sobre esta patologia e para apoio às pessoas com doenças respiratórias crónicas.

www.respira.pt

<https://www.facebook.com/RespiraAssociacaoportuguesadepessoascomdpo>

Sobre a Sociedade Portuguesa de Pneumologia:

A Sociedade Portuguesa de Pneumologia tem como fundamento nuclear a promoção da saúde respiratória e enquanto sociedade científica. É hoje e será amanhã o reflexo da capacidade de intervenção dos seus associados, num país onde a saúde respiratória não deve nem pode ser ignorada. O objeto social da SPP consiste na promoção e proteção da saúde respiratória dos portugueses, da educação e da formação profissional através de estímulo do estudo e da divulgação de todos os assuntos relacionados com a patologia respiratória sob qualquer aspeto ou modalidade.

Sobre a DPOC:

A **DPOC** é uma doença respiratória crónica e progressiva que vai retirando gradualmente, a capacidade de respirar. A partir dos 40 anos, fumadores e ex-fumadores entram no grupo de risco desta doença, mas muitos ignoram os sintomas e permanecem sem diagnóstico. Caracterizada por falta de ar (dispneia), tosse e aumento da produção de expectoração, dificulta a realização de tarefas diárias banais como, por exemplo, fazer a higiene diária, realizar tarefas domésticas, subir escadas e/ou conduzir. Com a progressão da doença a falta de ar manifesta-se até durante os períodos de descanso.

Para mais informações, por favor contactar:

Sofia Coelho Silva / scsilva@creativepress.pt / 91.487 69 64

Sara Ferreira / sferreira@creativepress.pt / 96.107 30 68