

## Dia Mundial Sem Tabaco – 31 de Maio

# Comissão de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia alerta:

## “A única forma segura de fumar é não fumar”



“A única forma segura de fumar é não fumar”, é o mote da campanha que, lançada pela Comissão de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, assinala o Dia Mundial Sem Tabaco, no próximo dia 31 de Maio. Uma mensagem que procura chamar a atenção para a importância da cessação tabágica como única forma de evitar os malefícios do tabagismo que continua a ser a principal causa de morte evitável em todo mundo.

Esta é uma campanha que, mais do que chamar a atenção para os malefícios do tabaco, procura alertar para qualquer meio de consumo de nicotina, seja este através de cigarros convencionais, de enrolar, eletrónicos ou até cigarrilhas, charutos ou cachimbos.

Segundo Ana Figueiredo, Coordenadora da Comissão de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia “é importante consciencializar os fumadores para a importância da cessação tabágica, promovendo o combate à dependência física e psicológica, a qual não deve passar por substitutos como cigarros light e slim, anunciados como tendo menos nicotina, ou até cigarros eletrónicos.”

Em foco está ainda a promoção da saúde, a qual encontra nas novas diretivas europeias a introdução de importantes medidas que podem ajudar a combater o tabagismo e a introdução de novas formas de consumo de nicotina, especialmente pelas camadas mais jovens. Apesar de estar prevista a eliminação de aromas como o mentol, que tornam o tabaco mais atrativo, a Comissão de Tabagismo considera que ainda há muito para fazer no que diz respeito à regulamentação de questões como a do cigarro eletrónico. “A luta contra o tabagismo deve passar pela eliminação da dependência, o que não acontece com o uso do cigarro eletrónico que acaba por constituir um retrocesso na luta contra o hábito quando o objetivo é a cessação tabágica, não é a sua substituição”, acrescenta Ana Figueiredo

O tabagismo é hoje a principal causa de morte evitável em todo mundo, provocando cerca de 6 milhões de mortes por ano. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o tratamento dos fumadores é fundamental para controlar esta epidemia, a par com outras medidas tais como a informação e educação dos jovens, impostos sobre o tabaco e legislação mais restritiva. Vários estudos indicam que a cessação tabágica irá trazer benefícios nos próximos 20 a 30 anos. Feitas as contas se metade dos fumadores deixar de fumar nos próximos 20 anos, evitar-se-ão 400 milhões de mortes.

“A única forma segura de fumar é não fumar” é a convicção da Comissão de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia que lança no próximo Dia Mundial Sem Tabaco uma campanha que estará presente em mais de 500 instituições de saúde de norte a sul do país.

**Para mais informações, por favor contactar:**

**MULTICOM** Sónia Matos | Tel.: 21 724 93 00 | Telm.: 91 251 98 67 | [soniamatos@multicom.co.pt](mailto:soniamatos@multicom.co.pt)  
comunicação



### **Sobre a Comissão de Tabagismo da SPP:**

A Comissão de Tabagismo existe desde 1992, dela fazem parte 58 pneumologistas. Ao longo de mais de 20 anos a Comissão de Tabagismo foi crescendo e actuando em áreas tão distintas como a Prevenção (acções na comunidade incluindo rastreios com realização de espirometrias e doseamento de CO no ar expirado, elaboração de posters e folhetos, organização de actividades no dia Mundial Sem Tabaco e no Dia do Não Fumador), a Formação (elaboração de normas de actuação no Tabagismo adaptadas à realidade nacional, realização de acções de formação para pessoal de saúde, incluindo cursos pós-graduados nos Congressos anuais da SPP e no âmbito da Escola de Pneumologia) e Intervenção (mais de 90% das consultas Hospitalares de Cessação Tabágica são efectuadas por Pneumologistas, que colaboraram também activamente na formação de médicos de Medicina Geral e Familiar para criação de Consultas especializadas). O objetivo principal desta comissão é ajudar a controlar e tratar a epidemia do tabagismo em parceria com outras sociedades ou organismos envolvidos nesta área.

**Para mais informações, por favor contactar:**

**MULTICOM** Sónia Matos | Tel.: 21 724 93 00 | Telm.: 91 251 98 67 | [soniamatos@multicom.co.pt](mailto:soniamatos@multicom.co.pt)  
comunicação