

**Comunicado da Comissão de Trabalho de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia no âmbito do Dia Europeu do Ex-fumador (26 de setembro)**

## **Sociedade Portuguesa de Pneumologia aplaude a recente participação de fármacos para a cessação tabágica e lança campanha nas redes sociais “Deixar de usar tabaco e nicotina: uma meta alcançável com tratamento!”**

**Todos os anos é comemorado, no dia 26 de setembro, o Dia Europeu do Ex-fumador para lembrar que nunca é tarde para deixar de fumar e que há sempre benefícios para a saúde e bem-estar. Mas, este ano, é urgente avisar os utilizadores de tabaco aquecido e de cigarros eletrónicos ou *vapes* que, ao experimentarem estes produtos, se tornam facilmente muito dependentes da nicotina, precisando de tratamento para cessar.<sup>1,2</sup>**

De facto, o tabaco aquecido e os vapes, tal como os cigarros convencionais, são dispositivos que fornecem nicotina inalada através dos pulmões. Deste modo, a nicotina atinge rapidamente a circulação sanguínea e o cérebro, libertando dopamina e outros neurotransmissores, que causam prazer e bem-estar. O seu uso regular induz facilmente dependência e tolerância. Por outro lado, a privação nicotínica causa sofrimento e desejo intenso de consumir. Consequentemente, é necessário continuar a consumir para evitar a privação nicotínica e consumir mais para obter satisfação. Acresce que, por influência do marketing perverso da indústria do tabaco, o tabaco e a nicotina são usados frequentemente para enfrentar emoções negativas (stress, ansiedade, angústia, solidão), e acompanham habitualmente rotinas diárias (socializar, tomar café, álcool, após refeições, pausas no trabalho/estudo, relaxar, ...), reforçando consideravelmente a dependência psicológica e comportamental.

Existe hoje evidência científica crescente de que o tabaco aquecido e os vapes, podem causar doenças semelhantes àsquelas provocadas pelos cigarros<sup>3,4</sup>, para além de outras doenças graves e mortes evitáveis em adolescentes e adultos jovens.<sup>5</sup> Estes novos produtos de tabaco e nicotina não são dispositivos médicos, nem medicamentos para deixar de fumar, nem uma estratégia de saúde pública comprovada ou segura para diminuir a doença e morte prematura associadas ao tabaco.<sup>6</sup>

**Assim, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia convida os portugueses a deixar os cigarros, o tabaco aquecido, os cigarros eletrónicos, ou quaisquer outros produtos de tabaco e nicotina, pois é crucial para ter saúde e qualidade de vida.** Usar tabaco ou nicotina não é uma livre escolha, nem um estilo de vida, mas sim um comportamento aditivo. Desde há mais de mais de três décadas, que a Organização Mundial de Saúde classifica o uso do tabaco e da nicotina como uma dependência e doença crónica, necessitando de tratamento. A maioria dos

fumadores quer deixar de fumar e já tentou várias vezes sem ajuda e sem sucesso, sentindo-se dececionados e protelando a cessação. Como tal, muitos fumadores continuam a fumar e sofrem de doenças, sobretudo respiratórias, cardiovasculares e cancros, vivendo em média menos 10 anos do que os não fumadores.

### **Campanha “Deixar de usar tabaco e nicotina: uma meta alcançável com tratamento!”**

Deixar de fumar ou *vapear* pode parecer muito difícil, mas é uma meta alcançável com tratamento seguro e eficaz! Milhões de fumadores já o conseguiram e podem testemunhar.

O melhor tratamento para deixar o tabaco e a nicotina é com ajuda especializada, usando medicação e aconselhamento comportamental. Parar o uso de nicotina causa desconforto físico e psicológico: a desabituação é feita ao longo de 2-3 meses, substituindo a nicotina com adesivos, pastilhas ou comprimidos de nicotina; ou usando medicamentos não nicotínicos que atuam nas vias da dependência cerebral. O aconselhamento comportamental ajuda a enfrentar as situações e emoções associadas ao consumo de nicotina e a desenvolver alternativas, “desfazendo” estas associações e prevenindo a recaída. A medicação diminui muito o desejo de fumar e trata a privação nicotínica, tornando o processo de deixar de fumar muito mais fácil e confortável. A boa notícia é que existem medicamentos comparticipados com custo reduzido para deixar de fumar/*vapear*, custando menos do que continuar a fumar/*vapear*.

Se usa tabaco ou nicotina, não deixe para amanhã o que pode fazer hoje, opte pelo tratamento. Se já esteve sem fumar ou sem *vapear* e recaiu, não desanime. Muitos tentam várias vezes até conseguir deixar para sempre. Volte a tentar, desta vez melhor, com tratamento, triplicando a taxa de sucesso. Siga em frente: peça já ajuda ao seu médico ou farmacêutico! Se já conseguiu deixar de fumar ou de *vapear*, está de PARABÉNS: é a melhor medida para ter saúde e qualidade de vida, agora e no futuro.

Os ex-fumadores são os melhores embaixadores da saúde! Veja o testemunho do [Bruno Gomes](#) que fumava cigarros e passou para o tabaco aquecido, duplicando o consumo e acabando por ter um enfarte oito anos depois; e ainda crises de dificuldade respiratória que motivaram incontáveis idas à urgência hospitalar. Só conseguiu deixar o tabaco aquecido depois de ter procurado tratamento médico numa consulta de desabituação. Seis meses depois de parar o tabaco aquecido, sente-se muito bem, mais calmo, sem cansaço e nunca mais voltou a ter crises de falta de ar!

Além disso, se sofre de uma doença causada e/ou agravada pelo tabaco, deixar de fumar é a primeira linha de tratamento. Peça ajuda ao seu médico como fez o [António Torres](#) que também partilhou o seu testemunho.

## **Apelo ao Governo e aos decisores políticos**

Como nota final, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia relembra o Governo e os decisores políticos que urge promover a motivação dos fumadores e dos utilizadores de tabaco aquecido e *vapes* para cessar, através do aumento da taxação de todos os produtos e componentes de tabaco e nicotina, e da expansão dos ambientes sociais totalmente livres de fumo; além de que é necessário garantir o acesso a programas abrangentes de cessação tabágica, reforçando a rede de consultas especializadas no SNS e na comunidade; formando os profissionais de saúde para abordarem sistematicamente o tabagismo na prática clínica de rotina; e criando uma linha telefónica SNS especializada para deixar de fumar. Do mesmo modo, urge proteger as crianças, os adolescentes e os adultos jovens do marketing enganoso e perverso da indústria do tabaco e da nicotina, regulando as suas atividades, e aplicando eficazmente a lei de prevenção e controlo de tabaco.

Prof.<sup>a</sup> Doutora Sofia Ravara, pneumologista, Universidade da Beira Interior e ULS Cova da Beira  
Dr.<sup>a</sup> Raquel Rosa, pneumologista, ULS Loures-Odivelas

Comissão de Trabalho de Tabagismo da SPP

### **Ligações úteis**

#### [Materiais campanha das redes sociais](#)

<sup>1</sup> Jacqueline Scholz. Cigarro eletrónico não é alternativa para reduzir danos do tabagismo. 43º Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP 2023). Medscape, 2023.

<https://portugues.medscape.com/verartigo/6509722>;

<sup>2</sup>Yamine L et al. E-cigarettes and Youth: The Known, the Unknown, and Implications for Stakeholders. J Addict Med. 2024;18(4):360-5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38498621/>

<sup>3</sup> Glantz SA et al. Population-Based Disease Odds for E-Cigarettes and Dual Use versus Cigarettes. NEJM Evid 2024;3(3):EVIDoA2300229.

[https://evidence.nejm.org/doi/10.1056/EVIDoA2300229?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://evidence.nejm.org/doi/10.1056/EVIDoA2300229?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed);

<sup>4</sup>Buettner-Schmidt K et al. A review of vaping's health effects, treatment, and policy implications: Nursing's call to action. Nurse Pract;49(9):36-47.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11343445/>

<sup>5</sup>Denitza Pet et al. Clinical presentation, treatment, and short-term outcomes of lung injury associated with e-cigarettes or vaping: a prospective observational cohort study, The Lancet, 2019; 394 (10214): 2073-83.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673619326790?pes=vor6>

<sup>6</sup>Ravara S et al. The public health impact of e-cigarette use: Revisiting Geoffrey Rose's prevention strategies. Pulmonology 2023;29(6):452-54. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37230881/>