

Comunicado da Comissão de Trabalho de Tabagismo da Sociedade Portuguesa de Pneumologia no âmbito do Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio)

A prioridade deve ser proteger as crianças e jovens das táticas predatórias da indústria do tabaco

O consumo de tabaco, paradigma de uma pandemia industrial, tem vindo a diminuir em todo o mundo, na sequência da implementação da Convenção-Quadro da Organização Mundial de Saúde (OMS) para o Controlo do Tabaco (CQCT). Para sobreviver, a indústria adaptou a sua estratégia, alargando o seu *portfolio* de tabaco para o comércio mais vasto da nicotina, promovendo agressivamente novos produtos, como os cigarros eletrónicos e o tabaco aquecido, sob o disfarce da redução de danos. O desenvolvimento e o *marketing* agressivo dos cigarros eletrónicos ou *vapes*, tabaco aquecido, *sisha* ou cachimbo de água, e saquetas de nicotina; o design e a tecnologia usados, os sabores e aromas adicionados são extremamente apelativos e atraentes para populações mais jovens e vulneráveis, conseguindo aliciar crianças e adolescentes para experimentar e usar regularmente estes produtos.

Em 2016, o *Surgeon General*, EUA, declarou que o **uso de cigarros eletrónicos é uma epidemia pediátrica**. Estes **novos produtos de nicotina são cada vez mais iniciados por crianças e adolescentes**, muitos dos quais nunca fumaram anteriormente e que assim passam a estar expostos a riscos desnecessários para a saúde associados ao uso destes dispositivos, tornando-os um problema de saúde pública. No entanto, como a orientação explícita para os jovens não é socialmente aceitável, a indústria esconde a sua estratégia por detrás da fachada da “promoção da redução de danos” encorajando os fumadores adultos que não conseguem cessar a trocar o cigarro tradicional pelos *vapes* ou tabaco aquecido, e assim minimizar o risco de doença. Todavia, embora o aerossol dos novos produtos possa conter menos tóxicos do que os cigarros tradicionais, estes dispositivos libertam substâncias muito tóxicas e irritantes para os sistemas respiratório, cardiovascular, nervoso e imunitário, e potencialmente podem causar doença e morte, embora ainda esteja por esclarecer os seus efeitos a longo prazo.

Apelo no Dia Mundial sem Tabaco

Por ocasião do Dia Mundial Sem Tabaco da OMS, a 31 de maio, a prioridade é proteger as crianças e jovens das táticas predatórias da indústria do tabaco/nicotina, alertando para a necessidade de travar a comercialização dos novos produtos, e o *marketing* enganoso e perverso da indústria nas plataformas digitais e redes sociais, sobretudo dirigido para as crianças e adolescentes.

Sabe-se que há uma rede de *influencers* digitais pagos pela indústria para promover expressamente os seus produtos. Por outro lado, a indústria interfere na tomada de decisão política, fazendo *lobby* nos governos e decisores políticos, impedindo que sejam implementadas políticas públicas preventivas

eficazes. Deste modo, a OMS urge que os Governos e decisores políticos avancem com ações concretas para banir preferencialmente, ou regular eficazmente, os novos produtos de tabaco e nicotina, ao mesmo tempo que devem acelerar a implementação de medidas abrangentes da CQCT.

A OMS defende a implementação de um pacote de medidas sinérgicas, como o aumento significativo da tributação em todos produtos de tabaco e de nicotina; a criação de mais zonas livres de fumo, com extensão a espaços exteriores; regulamentação mais robusta e fiscalização eficaz relativamente à venda e comercialização de produtos do tabaco/nicotina e da exploração de plataformas digitais para aliciar jovens consumidores, e a proibição dos cigarros eletrónicos com aromas. Além disso, a OMS considera fundamental proteger as políticas de Saúde Pública da nefasta influência da indústria do tabaco; e apoiar iniciativas de educação e sensibilização da população, e em particular dos jovens, para as táticas enganosas da indústria.

Trabalhando em conjunto, os governos, as organizações de saúde pública, a sociedade civil e os jovens capacitados podem criar um mundo onde a próxima geração esteja livre dos perigos do tabaco e da dependência da nicotina. **Portugal está na cauda da Europa relativamente à prevenção e controlo do tabagismo**, devendo acelerar a implementação das medidas da CQCT e regular eficazmente os novos produtos como tabaco aquecido, *shisha* e *vapes*.

Consumo em Portugal

Em Portugal, segundo os dados mais recentes (Inquérito do SICAD, 2022; população portuguesa, entre os 15 e os 74 anos) o consumo de tabaco mantém-se muito elevado nos adultos, progredindo até à idade média e só baixando significativamente a partir dos 65 anos, sobretudo entre as mulheres (25-34 anos: 34,9%, 44,9% nos homens, 24,9% nas mulheres; 35-44 anos: 38,1%; 42,8% nos homens e 33,8% nas mulheres; 45-54 anos: 36,1%, 45,5%, nos homens e 27,4% nas mulheres; 55-64 anos: 27,4%, 41,8% nos homens, 14,8% nas mulheres; 65-74 anos: 12,0%, 21,8% nos homens, 3,7% nas mulheres). O consumo nos jovens (15-24 anos) é mais baixo do que nos adultos (20,7%: 26,9% no sexo masculino e 14,2% no sexo feminino), pois neste grupo etário ainda se está a estabelecer a progressão do uso ocasional para o uso regular e/ou diário, além de que a disponibilidade financeira para a aquisição de tabaco é mais baixa. Um dado preocupante é a descida da idade média de experimentação do tabaco nos mais jovens para os 16 anos, em ambos os sexos (SICAD, 2022). A motivação para cessar de usar tabaco/nicotina é assustadoramente baixa (dos utilizadores, 96% relatam motivação baixa para cessar, independentemente do sexo). O inquérito nacional escolar de 2019 (Lavado e Calado, 2020) mostra que o consumo de tabaco nos mais jovens (13-18 anos) diminui entre ambos os sexos, comparativamente aos dados de 2015, mas a experimentação e uso dos novos produtos (cigarros eletrónicos, sisha e tabaco aquecido) está a tornar-se mais significativa. Esta tendência foi reforçada no inquérito nacional escolar de 2022 (SICAD, 2023, dados preliminares), mostrando um aumento no consumo dos produtos de tabaco e nicotina nos jovens á custa da experimentação dos novos produtos, i.e. tabaco aquecido e cigarros eletrónicos. Relativamente à iniciação do consumo, em 2019, 38,4% dos alunos do ensino público, disseram já ter experimentado fumar ou vapear. A experimentação foi mais alta no sexo masculino (40,7%), do que no sexo feminino (36,3%). Os cigarros

foram o tipo de produto mais utilizado por quem já experimentou (29,3%), seguido dos cigarros eletrónicos (22,2%), do tabaco para cachimbo de água (15,0%) e do tabaco aquecido (4,9%) (Lavado e Calado, 2020).

Campanha da SPP

Neste contexto, a **Sociedade Portuguesa de Pneumologia** lançou uma [campanha nas redes sociais](#), divulgando uma série de imagens e vídeos dirigidos aos jovens, com mensagens claras e impactantes sobre os novos produtos do tabaco/nicotina e o marketing perverso da indústria que alicia crianças e adolescentes nas redes sociais a usar estes produtos.

Queremos ajudar a construir uma geração mais consciente e livre do marketing predatório da indústria do tabaco/nicotina e da dependência da nicotina. Preocupantemente, o cérebro das crianças e adolescentes, ainda em desenvolvimento, é particularmente vulnerável à nicotina e outras substâncias aditivas.

O risco de dependência nicotínica depende sobretudo da idade de experimentação e uso. Assim, quando as crianças e jovens experimentam produtos de tabaco e nicotina, facilmente se tornam dependentes, levando ao consumo repetido e regular, além de abrirem caminho para experimentarem outras substâncias psicoactivas, como *cannabis*, cocaína, etc. A dependência pode ser considerada como o pior malefício do uso de tabaco e nicotina, pois é por serem dependentes que os fumadores e *vapers* persistem no uso regular e continuado ao longo de anos e décadas e têm muita dificuldade em cessar; e consequentemente podendo adoecer e morrer prematuramente.

A boa notícia é que existe tratamento seguro e eficaz para ajudar os fumadores, utilizadores de tabaco aquecido e *vapers* a cessar o uso de tabaco e nicotina, **tornando o processo de desabilitação nicotínica muito mais fácil e tranquilo**. Os vapes e o tabaco aquecido não são dispositivos médicos, nem medicamentos, nem constituem uma alternativa segura e eficaz para deixar de fumar.

Se usa produtos de tabaco e/ou nicotina não espere mais, **procure ajuda médica para cessar**, fale com o seu médico ou outro profissional de saúde!

Consequências do consumo

Não é preciso esperar muito tempo para adoecer quando se usa cigarros eletrónicos.

Diversos estudos indicam que os *vapes* podem causar sintomas e doença respiratória em adolescentes e jovens como exacerbações de asma, bronquite, pneumonia; inflamação e irritação do trato respiratório com sintomas recorrentes de tosse, aperto torácico e falta de ar, e dificuldade respiratória aguda. Por outro lado, existem estudos que concluem que os vapes podem elevar a pressão arterial e a frequência cardíaca em adultos jovens saudáveis.

Em 2019, o CDC, EUA, reportou uma epidemia de doença respiratória aguda grave causada pelo uso de cigarros eletrónicos designada por EVALI. A EVALI é uma doença aguda grave que se manifesta por dificuldade respiratória. Causa insuficiência respiratória aguda com necessidade de hospitalização, tratamento com corticoides, oxigénio de alto débito e/ou ventilação mecânica. Até fevereiro de 2020 foram hospitalizadas 2.807 pessoas, das quais 80% eram jovens, 68 faleceram, e algumas tiveram necessidade de transplante pulmonar. Devido à pandemia COVID-19, a monitorização dos casos de EVALI foi interrompida nos EUA. No entanto, continuam a ser relatados casos de EVALI nos EUA e na Europa.

Salienta-se ainda que uso de nicotina prejudica seriamente o desenvolvimento cerebral do feto e do adolescente, associando-se a alterações cognitivas e comportamentais: dificuldades de memória, concentração e aprendizagem; ansiedade, insónia, cefaleias, fraqueza; aumentando o risco de problemas de saúde mental na vida futura.

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

Comissão de Trabalho de Tabagismo da SPP