

2014-05-26 11:47:33

<http://justnews.pt/noticias/sociedade-portuguesa-de-pneumologia-lanca-campanha-a-unica-forma-segura-de-fumar-e-nao-fumar>

## **Sociedade Portuguesa de Pneumologia lança campanha: “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. Trata-se de uma mensagem que pretende chamar a atenção para a importância da cessação tabágica como a única forma de evitar os malefícios do tabagismo, que continua a ser a principal causa de morte evitável em todo mundo.

A campanha procura, em particular, alertar para o facto de qualquer meio de consumo de nicotina, seja este através de cigarros convencionais, de enrolar, eletrónicos ou até cigarrilhas, charutos ou cachimbos, é altamente nocivo para a saúde.

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.

A campanha “A única forma segura de fumar é não fumar” vai ser lançada oficialmente dia 31 de maio e estará presente em mais de 500 instituições de saúde, de norte a sul do país.

### **Evitar 400 milhões de mortes**

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. 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

Os cigarros (normais, light, slim ou de mentol), cigarrilhas, cigarros eletrónicos, tabaco de enrolar, tabaco em pó ou cachimbos de água são prejudiciais à saúde.  
**Se fuma e quer parar, contacte o seu médico.**



## 31 MAIO

### DIA MUNDIAL SEM TABACO.

*"O objetivo último do Dia Mundial Sem Tabaco é contribuir para proteger as gerações presentes e futuras, não só das consequências devastadoras para a saúde devidas ao tabaco, mas também dos flagelos sociais, ambientais e económicos do uso do tabaco e da exposição ao fumo do tabaco."*

**Organização Mundial de Saúde**

#### SAIBA MAIS EM:

[www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/deixar+de+fumar/deixardefumar.htm](http://www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/deixar+de+fumar/deixardefumar.htm)

[www.exsmokers.eu/pt-pt/](http://www.exsmokers.eu/pt-pt/)

[www.europeanlung.org/en/projects-and-research/projects/smokehaz/home](http://www.europeanlung.org/en/projects-and-research/projects/smokehaz/home)

