



## Dia do Não Fumador (17 de Novembro)

### Um dia sem fumar

Ao celebrar o Dia do Não Fumador, a União Humanitária dos Doentes com Cancro apela a todos os fumadores para que celebrem também esta data, bastando para o efeito que não fumem durante todo o dia, transmitindo assim a sua solidariedade a todos os doentes com cancro vítimas do tabaco.

A União apela igualmente a toda a população para que siga a primeira recomendação do Código Europeu Contra o Cancro: 'Não fume, se é fumador deixe de o ser o mais rapidamente possível; não fume na presença de outras pessoas'.

O Código Europeu Contra o Cancro é um conjunto de dez recomendações elaboradas pela Comissão Europeia no âmbito do programa A Europa Contra o Cancro e será enviado pela União, gratuitamente, a todos que o solicitem.

O consumo do tabaco é considerado pela Organização Mundial de Saúde como a principal causa de morte evitável no mundo ocidental. Na União Europeia morrem cerca de 500.000 pessoas por ano devido ao tabaco, sendo quase metade destas mortes em pessoas com idade entre os 35 e os 70 anos, ou seja, muito abaixo da esperança média de vida.

Sabendo-se que a grande maioria dos fumadores começou a fumar na adolescência, cabe também à família, à comunicação social e à escola, um papel determinante, no sentido de sensibilizar os jovens para os malefícios do tabaco.

O monóxido de carbono, a nicotina e o alcatrão são as substâncias presentes no tabaco que são mais perigosas para a saúde. O alcatrão, por ser cancerígeno, o monóxido de carbono, por reduzir a capacidade do sangue para transportar oxigénio, e a nicotina, que é a responsável pela dependência que o tabaco origina, eleva a pressão arterial e o ritmo cardíaco e, por isso, aumenta o trabalho do coração cuja capacidade já está enfraquecida pela diminuição de oxigénio.

Muitos são os fumadores que já tentaram deixar de fumar. É sobretudo a estes que esta campanha se dirige. Hoje, ganhem nova coragem, e tentem, mais uma vez, deixar de fumar.

Segundo Luís Filipe Soares, presidente da União Humanitária dos Doentes com Cancro: 'A saúde é o nosso bem mais precioso. Todos sabemos que o tabaco pode matar. Temos também que pensar que o mal não acontece só aos outros. Também nunca é demais salientar a extrema importância do diagnóstico precoce, ou seja, consultarmos imediatamente o médico face à suspeita de um sintoma que possa ser maligno, pois que, quando diagnosticado numa fase inicial o cancro tem grandes probabilidades de cura. Quanto mais olharmos o cancro de frente, mais ele se afasta de nós'.

Recorde-se que a União Humanitária dos Doentes com Cancro foi a precursora da actual Lei do Tabaco, ao entregar uma Petição na Assembleia da República, em 7 de Abril de 2004, para que fosse proibido fumar em todos os espaços públicos fechados, o que teve grande repercussão na opinião pública, proporcionando em todo o país inúmeros debates, notícias sobre o tabagismo, artigos de opinião e tomada de posição por parte de figuras públicas. Nunca antes a sociedade portuguesa tinha alcançado tão elevados níveis de mobilização sobre a problemática do tabagismo.

### Proibição de fumar em todos os restaurantes

A União congratula-se com a actual Lei do Tabaco na generalidade, salientando o seu elevado grau de cumprimento e de aceitação pela esmagadora maioria da população.

Não obstante, a União considera que há ainda aspectos a melhorar, especialmente no que respeita às excepções previstas na lei, como são o caso dos restaurantes que podem optar por serem espaços para fumadores.

A União defende que a partir de 1 de Janeiro de 2011, respeitando o prazo de três anos de vigência da actual Lei do Tabaco, deve ser proibido fumar em todos os restaurantes, bares, discotecas e casinos, sem qualquer excepção.

Em 18 de Fevereiro de 2008, na audiência concedida à União na Direcção-Geral da Saúde, a União entregou pessoalmente ao Director-Geral da Saúde, Dr. Francisco George, uma Proposta de alteração à Lei nº 37/2007, de 14 de Agosto, vulgo Lei do Tabaco, para que seja proibido fumar em todos os restaurantes e similares, bares e discotecas, sem qualquer excepção, considerando, entre outros, que existem estabelecimentos de restauração ou de bebidas, incluindo os que possuam salas ou espaços destinados a dança, que optaram por terem espaços para fumadores, que não estão a cumprir com todos os requisitos previstos na Lei para esse efeito, pondo assim em risco a saúde dos seus trabalhadores e dos seus clientes não fumadores; e que não existe nenhum argumento científico para que os estabelecimentos de restauração ou de bebidas, beneficiem de um estatuto de excepção face ao restante comércio, serviços e locais de trabalho, onde já é proibido fumar.

### **Cancro do pulmão**

Por ano morrem cerca de 3600 portugueses com cancro do pulmão, sendo que em 87 por cento dos casos, o tabaco é o principal responsável.

No âmbito desta campanha a União pretende constituir um centro de documentação com toda a informação sobre toda a problemática associada ao tabagismo, pelo que solicita a todos os doentes com cancro do pulmão que enviem o seu testemunho para divulgação.



### **Sobre a União Humanitária dos Doentes com Cancro**

A União Humanitária dos Doentes com Cancro é uma Associação Humanitária, de Solidariedade Social e de Beneficência, sem fins lucrativos, que tem como primeiro objectivo apoiar os doentes com cancro e seus familiares.

A União é considerada uma das maiores associações de doentes, quanto ao número de diferentes valências de apoio que disponibiliza, sendo que todos os apoios que a União presta são inteiramente gratuitos e abertos a toda a população, beneficiando assim milhares de doentes com cancro mais carenciados.

A União destaca-se também por ter sido pioneira no nosso país na criação de três diferentes tipos de apoio a doentes com cancro: Apoio Médico, Linha Contra o Cancro e Núcleo de Apoio ao Doente Oncológico.

A par de outras actividades, a União promove ainda diversas campanhas de informação e de prevenção ao longo do ano e campanhas antitabagismo nas escolas; criou a Linha Cancro da Mama e o Livro Verde Contra o Cancro; presta Apoio Domiciliário, Apoio Multidisciplinar a Crianças com Cancro, Apoio Psicológico, Assistência Social, Serviço de Voluntariado, Terapia Familiar e divulga o Código Europeu Contra o Cancro da Comissão Europeia.

A União é membro efectivo do Grupo Técnico Consultivo da Direcção-Geral da Saúde.

A União dispõe de um site na Internet, em [www.doentescomcancro.org](http://www.doentescomcancro.org), um site completo e interactivo, com toda a informação sobre a União, os apoios gratuitos a doentes com cancro e seus familiares, o cancro, a legislação, o tabagismo e as últimas notícias de âmbito oncológico.

A União tem como lema 'Quanto mais olharmos o cancro de frente, mais ele se afasta de nós', uma frase que sintetiza a extrema importância do diagnóstico precoce como forma de diminuir os índices de mortalidade do cancro e a importância dos doentes não se deixarem vencer pela doença.



## Testemunho

‘o meu anjo da guarda: a **União Humanitária dos Doentes com Cancro**’  
‘Esta criança, de tão emocionada, sempre que se fala da **União Humanitária dos Doentes com Cancro** até lhe vêm as lágrimas aos olhos!’

Por infelicidade do destino e com antecedentes de familiares doentes oncológicos, em Maio de 2003, após várias idas a médicos e a urgências, fiquei consternada com os exames prescritos pelo médico de família onde pude ter conhecimento do problema de saúde que me afectava.

Após o diagnóstico do médico fui imediatamente operada à mama direita, tinha um tumor que se veio a confirmar ser maligno.

Fiz os respectivos tratamentos de quimioterapia e radioterapia, fui muito bem tratada no Hospital Particular de Lisboa e na Clínica de Santo António na Reboleira.

Estou grata aos médicos que me salvaram a vida, mas, neste caso, vi-me com um fantasma às costas difícil de libertar.

Passei muitos momentos de desespero, sem saber muito bem o que fazer e com quem falar, pois o assunto é delicado e nem todos o percebem.

Um dia, desesperada, e como sou mãe de um adolescente que na altura tinha 10 anos, necessitava de ajuda para mim e para ele, folhiei revistas, listas telefónicas, tudo onde pudesse encontrar a ajuda pretendida.

Um belo dia e já com a quimioterapia completa, através das páginas amarelas, vislumbrei o que seria a partir de então o meu anjo da guarda: a **União Humanitária dos Doentes com Cancro**.

Logo de imediato liguei para a **Linha Contra o Cancro** e passadas duas horas eu tinha na minha casa de Sintra duas psicólogas prontas para nos ajudar!

A **União Humanitária dos Doentes com Cancro** passou a ser a minha casa de apoio, onde, quer eu quer o meu filho, quando aflitos, basta telefonar e logo vem a bonança.

E tudo isto completamente gratuito, o que também é de louvar.

Queria acrescentar que depois de mim e do meu filho, consegui encaminhar para a associação várias crianças da escola do meu filho.

Estou-me a lembrar do diálogo com a minha filha mais velha, de ela me pedir que necessitava desta ajuda para um menino, doente oncológico, com 7 anos, a precisar urgentemente de apoio.

Ele foi também a partir daí ajudado, e ainda hoje este menino adora ouvir falar da **União Humanitária dos Doentes com Cancro** e das suas doutoras.

Esta criança, de tão emocionada, sempre que se fala da **União Humanitária dos Doentes com Cancro** até lhe vêm as lágrimas aos olhos!

O mesmo acontece com a sua mãe e eu própria, felizes por haver ajudas destas no nosso país.

O meu muito obrigado por tudo.

Agora estou bem, a viver um dia de cada vez, tranquila, e com os meus fantasmas já afastados, graças à **União Humanitária dos Doentes com Cancro**.

Hoje em dia também eu sou voluntária da **União Humanitária dos Doentes com Cancro**, para poder ajudar quem entra de novo, para que possa igualmente ter todo o apoio que necessite e também um sorriso e um coração mais quente.

Sintra, 26 de Agosto de 2008

**Raquelinda de Magalhães**