

DIA MUNDIAL SEM TABACO

31 maio de 2019

NÃO DEIXE QUE O TABACO LHE TIRE A RESPIRAÇÃO

ESCOLHA SAÚDE, DIGA NÃO AO TABACO



A Organização Mundial da Saúde (OMS) convida todos os países a intensificarem o controlo do tabaco, como parte das suas estratégias para a diminuição da mortalidade por doenças pulmonares.

O **DIA MUNDIAL SEM TABACO** celebra-se anualmente a **31 de maio**. Pretende-se com esta comemoração informar o público sobre os perigos do uso do tabaco e sensibilizar os governos e a sociedade civil para a adoção de medidas eficazes de controlo do tabagismo e de proteção das gerações mais jovens para a iniciação do consumo.

O lema do Dia Mundial Sem Tabaco 2019 é "o tabaco e a saúde pulmonar", com o intuito de alertar para o impacto negativo que o consumo de tabaco tem sobre a saúde do pulmão e o sistema respiratório.

Apesar das fortes evidências dos malefícios do tabaco na saúde do pulmão, o controlo do consumo de tabaco para melhorar a saúde respiratória continua a não ser devidamente valorizado.

TABACO E SAÚDE RESPIRATÓRIA

Cancro do pulmão. O tabagismo é a principal causa de cancro do pulmão, sendo responsável por mais de dois terços das mortes por esta doença em todo o mundo. A exposição ao fumo passivo em casa ou no local de trabalho também aumenta o risco de cancro do pulmão.

Em Portugal, estima-se que o tabaco contribua para cerca de 3000 mortes anuais por cancro da traqueia, brônquios e pulmão.

Deixar de fumar pode reduzir o risco de cancro do pulmão: após 10 anos de cessação tabágica, o risco de cancro do pulmão diminui para metade do registado em pessoas que continuam a fumar.

Doença respiratória crónica. O tabagismo é a principal causa de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). A DPOC manifesta-se por expetoração, tosse, falta de ar, cansaço e

difficuldade respiratória, que pode, nos casos mais graves, obrigar a oxigenoterapia de longa duração.

Fumar agrava as crises de asma e dificulta o seu controlo.

Deixar de fumar o mais cedo possível é a forma mais eficaz de evitar a progressão da DPOC e melhorar os sintomas da asma.

Infeções respiratórias e tuberculose. Fumar diminui a imunidade e aumenta o risco de infeções respiratórias.

Em Portugal morrem anualmente cerca de 1000 pessoas por pneumonia e outras infeções do trato respiratório inferior atribuíveis ao consumo de tabaco.

Fumar agrava o risco de adoecer por tuberculose. Em pessoas com tuberculose ativa, fumar aumenta o risco de incapacidade e de morte por insuficiência respiratória.

Exposição do bebé e da criança. Os bebés expostos durante a gravidez ao fumo do tabaco podem apresentar redução do crescimento e da função pulmonares. As crianças expostas ao fumo passivo correm maior risco de agravamento da asma e de adoecerem por bronquite, infeções respiratórias frequentes e pneumonia.

Poluição do ar. O fumo do tabaco é uma forma muito perigosa de poluição do ar interior. Embora o fumo do tabaco possa ser invisível e inodoro sem cheiro, pode permanecer no ar interior colocando as pessoas expostas ao risco de cancro do pulmão, doenças respiratórias crónicas e redução da função pulmonar.

OBJETIVOS DO DIA MUNDIAL SEM TABACO 2019

- Aumentar a literacia da população sobre o impacto do consumo do tabaco e da exposição ao fumo ambiental na saúde pulmonar e respiratória.
- Proporcionar oportunidades para o público, os governos e a sociedade civil assumirem medidas de promoção da saúde

pulmonar e respiratória, protegendo as pessoas do consumo de tabaco.

- Incentivar os países a intensificarem a implementação das medidas preconizadas pela Convenção-Quadro da OMS para o Controlo do Tabaco.

APELO À AÇÃO

A fim de alcançar a meta dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), **de reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis até 2030, o controle do tabagismo deve constituir uma prioridade para os governos e as comunidades em todo o mundo.** Atualmente, o mundo não está no caminho certo para atingir essa meta. Os países devem responder ao flagelo do tabagismo através da implementação plena da Convenção-Quadro da OMS para o Controlo do Tabaco e da adoção das medidas MPOWER, ao mais elevado nível de realização:

- **Monitorizar;**
- **Proteger da exposição ao fumo;**
- **Oferecer ajuda na cessação tabágica;**
- **Avisar, informar e educar sobre os riscos;**
- **Impor a proibição da publicidade, da promoção e do patrocínio;**
- **Aumentar os impostos sobre os produtos do tabaco.**

Texto adaptado de: WHO - World no Tobacco Day 2019: Tobacco and lung health
<https://www.who.int/tobacco/wntd/en/>

Saiba mais em:

DGS/Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

