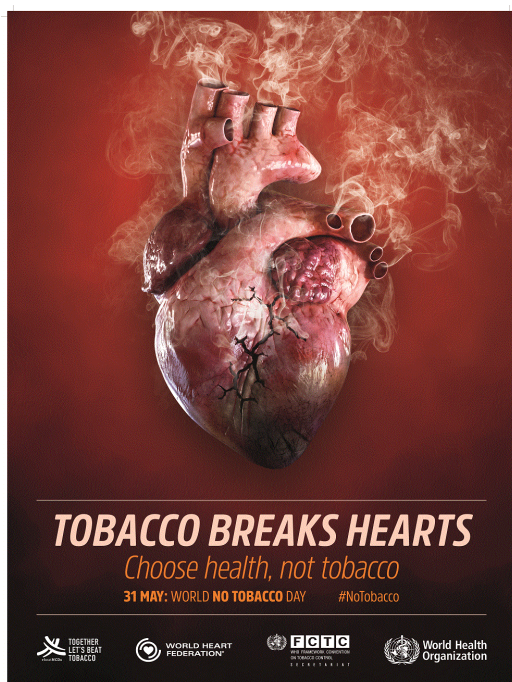


DIA MUNDIAL SEM TABACO 2018

O TABACO DESTRÓI CORAÇÕES

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 CARDIOVASCULARES.**

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo.

O consumo de tabaco e a exposição ao fumo ambiental contribuem para aproximadamente 12% do total de mortes por doença cardíaca em todo o mundo.

A percentagem de mortes por doenças cardiovasculares atribuíveis ao tabaco varia consoante a região e o sexo.

Em Portugal, segundo estimativas elaboradas pelo *Institute of Health Metrics and Evaluation* para 2016, o tabaco foi responsável pela morte de mais de 2100 pessoas por doenças cérebro-cardiovasculares (5.7% do total de óbitos). Destas, 1620 eram homens (9,4% do total de óbitos) e 545 eram mulheres (2,7% do total de óbitos).

O consumo de tabaco é a segunda principal causa de doença cardiovascular, a seguir à hipertensão arterial.

Apesar dos demonstrados efeitos nocivos do tabaco sobre a saúde e o coração, uma grande parte da população desconhece que o tabaco é uma das principais causas de doença cardiovascular.

O consumo de tabaco e a exposição ao fumo ambiental contribuem para o desenvolvimento de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e doença vascular periférica.

Mesmo as pessoas que fumam menos de cinco cigarros por dia apresentam maior risco de desenvolver doença coronária.

A epidemia global do tabaco mata mais de 7 milhões de pessoas por ano, no mundo, dos quais cerca de 900.000 são não fumadores que morrem por exposição ao fumo do tabaco.

Quase 80% dos mais de mil milhões de fumadores no mundo, vivem em países de baixo e médio rendimento onde a carga da doença relacionada com o tabaco é maior. Em Portugal o tabaco mata mais de 11000 pessoas por ano.

No sentido de promover a adequada implementação da Convenção-Quadro da OMS para o Controlo do Tabaco, foram identificadas as estratégias de ação mais custo-efetivas sintetizadas no acrónimo **MPOWER**¹, que podem ser usadas pelos governos para prevenir e reduzir o consumo do tabaco e proteger as pessoas de mortes prematuras por doenças não-transmissíveis, incluindo doenças cardiovasculares. Essas medidas incluem:

- Monitorizar o consumo de tabaco e as suas repercussões na saúde;
- Proteger as pessoas da exposição ao fumo ambiental do tabaco, criando espaços públicos totalmente livres de fumo;
- Oferecer ajuda para deixar de fumar (apoio a toda a população, com comparticipação de custos, incluindo aconselhamento por parte dos profissionais de saúde e linhas nacionais de apoio gratuitas);
- Avisar, informar e educar sobre os riscos associados ao consumo do tabaco e à exposição ao fumo ambiental, através da implementação da embalagem neutra e de advertências de saúde com imagens em todas as embalagens de tabaco, bem como campanhas antitabágicas eficazes nos media;
- Impor a proibição total da publicidade, da promoção e do patrocínio dos produtos do tabaco;

- Aumentar os impostos sobre os produtos do tabaco, tornando-os menos acessíveis.

São objetivos do Dia Mundial Sem Tabaco 2018:

- Destacar a relação entre o consumo de produtos do tabaco, a saúde do coração e as doenças cardiovasculares;
- Aumentar a consciencialização da população sobre o impacto do consumo do tabaco e da exposição ao fumo ambiental na saúde cardiovascular;
- Proporcionar oportunidades para o público, governos e outros assumirem medidas de promoção da saúde cardiovascular, 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.

Texto adaptado de: WHO - World no Tobacco Day 2018: Tobacco breaks hearts

Saiba mais em:

<http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2018/en/>
<http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2018/event/en/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>

DGS/Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo, 2018

¹ MPOWER – Monitor, Protect, Offer, Warn, Enforce, Raise.