

Resumo

O tabagismo é um dos principais fatores de risco para doenças crónicas não transmissíveis, representando uma das maiores ameaças à saúde pública do século XXI. Estima-se que milhões de vidas são perdidas anualmente em decorrência direta ou indireta do consumo de tabaco, o que gera elevados custos económicos, sociais e humanos. Este artigo analisa os impactos do tabaco na saúde pública, com base em dados epidemiológicos nacionais e internacionais, políticas de controlo, intervenções de cessação tabágica e desafios persistentes. Através de uma revisão sistemática da literatura, explora-se a eficácia das medidas antitabaco e a importância da colaboração intersectorial. No contexto do Dia Mundial Sem Tabaco (31 de maio), reforça-se a necessidade de ações sustentadas para reduzir o consumo e proteger gerações futuras.

Palavras-chave

Tabagismo, saúde pública, políticas antitabaco, impacto epidemiológico, cessação tabágica, prevenção.

Introdução

“O controlo do tabaco não é apenas uma questão de saúde – é uma batalha por justiça social, equidade e vidas salvas.”

O tabagismo é uma epidemia silenciosa com efeitos devastadores à escala global. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 8 milhões de pessoas morrem anualmente devido ao consumo direto de tabaco, sendo que mais de 1,2 milhão de mortes ocorrem entre não fumadores expostos ao fumo passivo. Trata-se, portanto, de um problema não apenas individual, mas de saúde pública, com implicações transversais na sociedade.

Em Portugal, cerca de 13% das mortes anuais estão relacionadas com o consumo de tabaco. Embora verifiquem-se avanços em políticas públicas e campanhas de sensibilização, a taxa de prevalência do tabagismo permanece elevada entre jovens adultos e grupos socioeconomicamente vulneráveis. Este artigo propõe-se analisar os principais impactos do tabagismo na saúde pública, destacando medidas eficazes de controlo e os desafios emergentes, como o uso crescente de cigarros eletrónicos.

Revisão da Literatura

“A ciência avança quando reconhecemos os padrões do passado e atuamos para transformar o futuro.”

Vários estudos comprovam a ligação direta entre o consumo de tabaco e o desenvolvimento de doenças crónicas como o cancro do pulmão, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, DPOC e complicações metabólicas. Segundo o Instituto Nacional de Cancro (INCA), o tabagismo está associado a:

- 85% das mortes por DPOC;
- 45% das mortes por enfarte agudo do miocárdio;
- 30% das mortes por cancro em países com elevada prevalência de fumadores.

A exposição ao fumo passivo, por sua vez, é igualmente prejudicial. Crianças e mulheres grávidas são particularmente vulneráveis, apresentando maiores riscos de infeções respiratórias, baixo peso à nascença e mortalidade infantil.

Em Portugal, a Direção-Geral da Saúde (DGS) tem desenvolvido várias estratégias de prevenção, como a proibição de publicidade ao tabaco, implementação de imagens de advertência nos maços, criação de linhas de apoio ao fumador e promoção da cessação tabágica nos cuidados de saúde primários. Ainda assim, persistem barreiras culturais e estruturais à adoção destas medidas.

Economistas e especialistas em políticas públicas, como Márcia Pinto, Ariel Bardach e Alfredo Palacios, destacam o impacto positivo do aumento de impostos sobre produtos de tabaco, como uma medida eficaz para reduzir o consumo, especialmente entre adolescentes. Países como a Austrália, Canadá e Reino Unido lideram políticas fiscais e regulatórias que têm demonstrado reduções substanciais no número de fumadores ao longo da última década.

Metodologia

“Uma análise rigorosa da evidência é o que distingue a opinião da ciência.”

Este estudo baseou-se numa revisão bibliográfica sistemática de fontes científicas e institucionais publicadas entre 2014 e 2024. Foram consultadas bases de dados internacionais (PubMed, WHO Global Health Observatory), relatórios oficiais da Organização Mundial da Saúde, Direção-Geral da Saúde (Portugal), SciELO Brasil e INCA. A análise centrou-se na prevalência do consumo de tabaco, nas consequências epidemiológicas e na

eficácia das políticas públicas de controlo e cessação tabágica.

Foram também revistos estudos de coorte e meta-análises que examinam a relação entre carga tabágica, mortalidade evitável, e impacto económico sobre os sistemas de saúde em diferentes regiões do mundo.

Discussão

“Políticas eficazes de controlo do tabaco salvam vidas – não apenas estatisticamente, mas humanamente.”

A literatura demonstra que as medidas de controlo do tabagismo devem ser multidimensionais e sustentadas, envolvendo legislação, educação, taxas e apoio clínico. A proibição de fumar em locais públicos, por exemplo, reduziu significativamente o número de hospitalizações por doenças respiratórias e cardiovasculares em países como a Irlanda e a Escócia.

Em Portugal, a Lei do Tabaco de 2007 e a sua revisão em 2018 alargaram as restrições ao consumo em espaços fechados, reforçando a fiscalização e promovendo ambientes livres de fumo. Apesar destes avanços, o uso crescente de cigarros eletrónicos entre os jovens representa uma nova ameaça. O marketing agressivo, a ausência de odor e a perceção errada de menor risco têm contribuído para a popularidade destes dispositivos, cuja regulamentação ainda é insuficiente.

A Convenção-Quadro para o Controlo do Tabaco da OMS (2005) constitui um marco histórico, adotado por mais de 180 países. O impacto é visível na criação de programas nacionais, na defesa da saúde pública frente aos interesses da indústria do tabaco, e no fortalecimento das campanhas antitabágicas a nível global.

No entanto, subsistem desafios:

- Baixa adesão a programas de cessação tabágica;
- Desigualdade no acesso a serviços de saúde;
- Resistência cultural ao abandono do hábito;
- Influência política da indústria tabaqueira.

O envolvimento das escolas, universidades, empresas, profissionais de saúde e meios de comunicação social é essencial para quebrar o ciclo de iniciação e dependência.

Conclusão

“Erradicar o tabagismo é possível — mas exige vontade política, rigor científico e solidariedade coletiva.”

O tabagismo continua a ser um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, afetando não só os fumadores ativos, mas toda a sociedade. Os custos em vidas humanas, em internamentos hospitalares e na perda de produtividade são imensos. Embora as políticas de controlo tenham reduzido significativamente o número de fumadores em vários países, novos produtos como cigarros eletrónicos e tabaco aquecido colocam novos riscos e desafios regulatórios.

Em Portugal, é fundamental consolidar os esforços já empreendidos com campanhas mais robustas de educação para a saúde, aumentar a acessibilidade a terapias de cessação e integrar o combate ao tabagismo em todas as esferas do sector público.

Neste 31 de maio – Dia Mundial Sem Tabaco, é imperativo que cada governo, cada instituição e cada cidadão compreenda que a luta contra o tabagismo é uma responsabilidade coletiva e urgente. Somente com ações firmes, coordenadas e baseadas em evidência científica será possível construir um futuro livre da dependência do tabaco.

Referências Bibliográficas

Organização Mundial da Saúde (2024). *Relatório Global sobre a Epidemia do Tabaco*. Genebra: OMS.

Direção-Geral da Saúde (2025). *Relatório sobre o Impacto do Tabagismo em Portugal*. Lisboa: Ministério da Saúde.

SciELO Brasil. *A construção do tabagismo como problema de saúde pública*. Disponível em: <https://www.scielo.br>

Pinto, M., Bardach, A., Palacios, A. (2023). *Carga de tabagismo no Brasil e benefício potencial do aumento de impostos sobre cigarros*.

Instituto Nacional de Câncer (INCA). *Tabagismo: Um grave problema de saúde pública*. Disponível em: <https://www.inca.gov.br>