

Ziua Mondială fără Tutun 31 Mai 2009

„Iată adevărul: aceste imagini și avertismente salvează vieți!”

În acest an, cu ocazia Zilei Mondiale fără Tutun – 31 Mai 2009, Organizația Mondială a Sănătății a ales să atragă atenția opiniei publice asupra importanței modului în care sunt inscripționate pachetele cu produse din tutun. Este cunoscut faptul că modalitatea de etichetare sau ambalare a unui produs este vitală pentru a atrage atenția unui client și, în consecință, pentru a-l influența să-l cumpere. Pachetele de țigări nu fac excepție, lucru cunoscut și exploatat de producători care adeseori au folosit ambalajele ca suport de reclamă.

Din acest motiv, Convenția Cadru pentru Controlul Tutunului, primul tratat internațional de sănătate publică, recomandă etichetarea produselor din tutun folosind strategia cea mai eficientă: utilizarea imaginilor. Este cunoscut faptul că o imagine „face” cât o sută de cuvinte!

Astăzi, la aproape 1 an de la introducerea măsurii de inscripționare a produselor din tutun cu avertismente de sănătate ce cuprind și imagini (cunoscute și sub numele de „pictograme”), România poate aduce dovezi ale rezultatelor pozitive ale acestei măsuri.

Astfel, după apariția imaginilor pe pachetele de țigarete, fumătorii au început să se gândească să renunțe la tutun și chiar să încerce să nu fumeze, o bună parte din ei reușind să fie abștinenți mai mult de o săptămână.

Avertismentele combinate de pe pachetele de țigări au determinat mai mulți fumători să-și modifice modul de a fuma în încercarea de a diminua efectele asupra organismului, comparativ cu avertismentele-text.

O explicație a acestor transformări este oferită tot de analiza impactului pictogramelor: fumătorii cunosc mai bine și mai complet efectele fumatului iar vederea pachetului de țigări nu mai provoacă plăcere ci generează o reacție emoțională negativă puternică: dezgust, scârbă pentru 35,1% dintre respondenți; teamă, frică pentru 30,6% dintre fumători.

Acestea reprezintă premisele schimbării atitudinii față de fumat și a comportamentului de a fuma.

Este adevărat că sunt și persoane care afirmă că nu sunt influențate de existența imaginilor pe pachetele de țigări (42,7%). Ele folosesc tot felul de „tertipurii” pentru a diminua impactul emoțional al imaginilor și a reuși astfel să evite confruntarea cu realitatea: nu privesc pachetul inscripționat cu imagini atunci când iau o țigară, ori îl acoperă, sau chiar cer vânzătorului un pachet de țigări cu o anumită imagine. Deși soluția „tabachera” este frecvent relatată de mass media ca o metodă folosită de fumători pentru a ascunde imaginile, totuși doar 9,3% dintre respondenți afirmă că o practică.

În realitate, toate aceste gesturi de evitare trădează faptul că avertismentele combinate le provoacă o reacție emoțională negativă pe care nu o pot gestiona în

alt mod decât evitând contactul vizual cu imaginile, deoarece încă nu sunt pregătite pentru pasul final – abandonarea fumatului.

Renunțarea precoce la fumat poate salva, într-adevăr, viața. Fumătorul care renunță la tutun înainte de vârsta de 30 de ani are aceeași speranță de viață ca și când nu ar fi fumat. Cu cât amână momentul abandonării fumatului, cu atât durata vieții se scurtează iar calitatea vieții scade, prin apariția diverselor afecțiuni induse de substanțele toxice din fumul de tutun. Se estimează că fiecare 10 ani de întârziere a renunțării la fumat după vârsta de 35 de ani determină o pierdere de aproximativ 3 ani de viață, ani „de tinerețe”.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în regiunea Europa, fumatul este principala cauză de mortalitate prematură în rândul adulților, la fiecare 6 secunde, 1 om murind datorită tutunului. De aceea, renunțarea la fumat este una din cele mai eficiente măsuri de îmbunătățire a sănătății publice pe termen scurt și mediu.

Însă și copiii și adolescenții sunt influențați de aceste avertismente. Pe lângă efectul de îmbunătățire a nivelului de cunoștințe și de înțelegere a consecințelor fumatului, scăderea atractivității pachetului de țigarete, aspectul său considerat ca fiind dezgustător chiar de către fumători poate contribui la diminuarea debutului fumatului.

În concluzie, se dovedește că actualele avertismente combinate au condus la o mai bună informare a consumatorilor despre efectele fumatului și că au impact favorabil asupra schimbării atitudinii și comportamentului fumătorilor.

În cadrul proiectului european de educație antifumat a tinerilor “Adolescentii renunța la fumat”, Compartimentul de Promovarea Sănătății din cadrul DSP Argeș a desfășurat în intervalul februarie-aprilie 2009 la două licee din Pitești, respectiv Liceul “Ion Barbu” și Colegiul Național “Zinca Golescu”, un program de informare-educare-comunicare a elevilor din clasa a IX-a, care a avut ca scop:

- Sa motiveze elevii sa ramana nefumatori si sa descurajeze experimentarea consumului de tutun;
- Sa-i determine pe adolescentii care sunt deja fumatori sa renunte la fumat;
- Sa educe adolescentii, precum si mediul lor familial si scolar in privinta consecintelor fumatului asupra sanatatii lor si a celor din jur.

Avand in vedere ca fumatul pasiv este o problema importanta, iar copiii mici sunt cei mai expusi consecintelor sale negative, Institutul de Pneumoftiziologie “Marius Nasta” Bucuresti si Ministerul Sanatatii prin Compartimentul de Promovarea Sanatatii din cadrul DSP Argeș, in colaborare cu Inspectoratul Scolar Judetean Argeș, a implementat un proiect de prevenire a fumatului activ si pasiv in mediul familial, adresandu-se atat copiilor cat si parintilor.

In judetul Arges proiectul numit "Alege un camin sanatos" a fost implementat in 3 centre urbane, astfel:

- in Pitesti, in scolile generale nr. 7, nr. 11 si nr. 20
- in Curtea de Arges, in scolile nr. 2, nr. 4 si nr. 6
- in Campulung Muscel, in scolile nr. 1, nr. 2 si nr. 3

Programul s-a adresat elevilor de clasa I-a, avand ca obiectiv general educarea intregii familii pentru un comportament de viata sanatos, fara tutun; facilitatorii transmiterii mesajelor antifumat au fost invatatorii de la clasele respective.

In ultima saptamana a lunii mai 2009 s-a desfasurat etapa finala a proiectului care a constat in organizarea la fiecare dintre scolile implicate a unui concurs de desene cu tema "Fumul de tigara face rau intregii familii" si premiarea tuturor participantilor; in Pitesti aceste concursuri au fost planificate astfel:

- in 25 mai la Scoala Nr. 20, la ora 11.00
- in 26 mai la Scoala Nr. 7, la ora 11.00
- in 28 mai la Scoala Nr. 11, la ora 11.00

Descurajarea fumatului, limitarea consumului de tutun in randul copiilor si tinerilor este insa nu numai problema institutiilor statului, ci si a fiecarui cetatean in parte:

- cei care comercializeaza produse din tutun trebuie sa respecte legea si sa nu vanda aceste produse minorilor; aranjarea pachetelor de tigari astfel incat pictogramele sa fie cat mai vizibile pentru constientizarea consecintelor si riscurilor fumatului asupra sanatatii
- parintii si educatorii sa nu fumeze in prezenta copiilor si sa nu-si lase pachetele de tigari la indemana lor
- parintii sa nu ofere tigari sau bani pentru tigari copiilor
- persoanele publice, personalitatile, vedetele si alti creatori de opinie sa se abtina de la fumat in public si sa evite a fi filmati/fotografiati cand fumeaza.

Dr. Eliza LUPU
Promovarea Sanatatii
DSP Arges