

## **ARSLVT comemora “Semana Sem Fumo” para assinalar os benefícios de deixar de fumar**

**No âmbito das Comemorações do “Dia do Não Fumador”, a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) vai assinalar a “Semana Sem Fumo”, entre os dias 16 a 21 de Novembro. Estas comemorações pretendem dinamizar um conjunto de iniciativas nos estabelecimentos de saúde da região.**

Aproveitando o próximo “Dia do Não Fumador” – que se comemora a 17 de Novembro - o Grupo Regional de Cessação Tabágica da ARSLVT pretende dinamizar um conjunto de iniciativas nos estabelecimentos de saúde, promovendo estilos de vida saudável e uma vida sem tabaco. Assim, na semana de 16 a 21 de Novembro, vão realizar-se um conjunto de acções de promoção da saúde e prevenção da doença tabágica, com especial envolvimento das equipas das diversas consultas de cessação tabágica que funcionam na ARSLVT. O Grupo Regional de Cessação Tabágica preparou ainda um cartaz e um folheto alusivo ao “Dia do Não Fumador” para afixação e distribuição nos serviços de saúde.

No âmbito desta “Semana Sem Fumo”, realiza-se também no dia 20 de Novembro (sexta-feira) um “Encontro das Consultas de Cessação Tabágica” da ARSLVT, no Anfiteatro do Centro de Histocompatibilidade do Hospital Pulido Valente. Pretende-se efectuar uma troca de experiências e a actualização científica por parte das equipas que, ao nível dos cuidados de saúde primários e cuidados de saúde hospitalares, ajudam diariamente os utentes a deixar de fumar. Anexamos o programa deste Encontro, que poderá também ser consultado no site na Internet da ARSLVT, em [www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt).

Para os utentes que fumam mais de 10 cigarros por dia, que já tentaram deixar de fumar e não conseguiram, a ARSLVT deixa o seguinte conselho: é possível que necessite de um apoio mais intensivo. Na Região de Lisboa e Vale do Tejo existem cerca de 48 consultas de cessação tabágica, quer em Centros de Saúde, quer em Hospitais, que podem ajudar a conseguir esse objectivo.

Lisboa, 12 de Novembro de 2009

**Para mais informações contactar:**

**Assessoria de Comunicação**

Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo

Av.ª dos Estados Unidos da América, 77 / 1749-096 Lisboa - Portugal

Telefone: +351 218 424 869 Fax: +351 218 499 723 Telemóvel: +351 963 902 534

Mail: pcsantos@arslvt.min-saude.pt / Internet: [www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)