SUPORT INFORMATIV ȘI METODOLOGIC

privind organizarea activităților de informare în cadrul Zilei naționale de renunțare la tutun – 19 noiembrie 2026

Genericul campaniei: „Renunță la tutun. Câștigă pentru viață!”

1. Importanța evenimentului

Ziua națională de renunțare la tutun, marcată anual în a treia zi de joi a lunii noiembrie, oferă oportunitatea de a încuraja persoanele care utilizează tutun să renunțe și de a promova sprijinul disponibil. În anul 2026, evenimentul este marcat la 19 noiembrie, sub genericul „***Renunță la tutun. Câștigă pentru viață!”***, care evidențiază beneficiile renunțării pentru sănătate, familie și calitatea vieții.

Consumul de tutun reprezintă unul dintre principalii factori de risc prevenibili pentru bolile netransmisibile, contribuind la apariția bolilor cardiovasculare, cancerului, bolilor respiratorii cronice și a altor afecțiuni cu impact major asupra mortalității premature și calității vieții. Potrivit OMS, consumul de tutun provoacă anual peste 7 milioane de decese, inclusiv peste 1,6 milioane în rândul persoanelor expuse involuntar la fumul de tutun.

Dependența de nicotină este o problemă complexă, cu componente fizice, psihologice și comportamentale. De aceea, renunțarea la tutun nu trebuie prezentată exclusiv ca o chestiune de voință individuală, ci ca un proces în care informarea, motivația și accesul la sprijin specializat au un rol esențial.

2. Situația epidemiologică privind consumul de tutun și nicotină

2.1. La nivel global

Conform estimărilor OMS publicate în 2025, aproximativ 1,2 miliarde de persoane utilizau tutun în anul 2024, față de circa 1,38 miliarde în 2000. Deși tendința este descendentă, povara consumului rămâne ridicată.

OMS estimează aproximativ 40 de milioane de utilizatori de tutun în rândul adolescenților de 13–15 ani și cel puțin 15 milioane de utilizatori de țigarete electronice în aceeași grupă de vârstă. La nivel mondial, peste 100 de milioane de persoane utilizează țigarete electronice.

Aproximativ 80% dintre utilizatorii de tutun trăiesc în țări cu venituri mici și medii, unde consecințele pentru sănătate și gospodării sunt deosebit de importante.

2.2. Regiunea Europeană a OMS

Regiunea Europeană a OMS, care include Republica Moldova, înregistrează cea mai ridicată prevalență a consumului de tutun la adulți dintre regiunile OMS: aproximativ 24,1% în 2024, reprezentând circa 173 de milioane de utilizatori.

În rândul adolescenților de 13–15 ani, estimările OMS indică o prevalență de aproximativ 11,6% pentru consumul de tutun și 14,3% pentru utilizarea țigaretelor electronice. La fete, prevalența consumului de tutun este estimată la 11,4%, fapt care impune abordări preventive adaptate ambelor sexe.

2.3. Republica Moldova

Conform Studiului național STEPS 2021, în rândul populației adulte de 18–69 de ani:

- 29,9% utilizau produse din tutun;
- 52,0% dintre bărbați și 7,7% dintre femei erau utilizatori actuali de tutun;
- 26,2% utilizau zilnic produse din tutun.

Aceste rezultate confirmă necesitatea continuării intervențiilor de prevenire a inițierii consumului și de susținere a renunțării, inclusiv prin integrarea consilierii în asistența medicală primară și prin acțiuni de comunicare adaptate diferitor grupuri ale populației.

3. Adolescenții și tinerii – o prioritate

Adolescența este o perioadă de vulnerabilitate la dependența de nicotină. Aromele, designul produselor și promovarea în mediul digital pot favoriza experimentarea și utilizarea repetată.

Potrivit studiului internațional HBSC 2021/2022, dintre adolescenții de 15 ani din țările participante, 32% au declarat că au încercat țigarete electronice, iar 20% le utilizaseră în ultimele 30 de zile. Aceste rezultate nu sunt direct comparabile cu estimările OMS pentru grupa 13–15 ani, deoarece metodologia și acoperirea geografică diferă.

Conform ESPAD 2024, la nivelul țărilor participante, 18% dintre elevii de 15–16 ani au raportat fumatul țigaretelor în ultimele 30 de zile. Activitățile adresate tinerilor trebuie să urmărească atât prevenirea inițierii, cât și orientarea celor care utilizează deja nicotină către sprijin adecvat, fără stigmatizare.

Notă metodologică: rezultatele HBSC și ESPAD se referă la grupuri de vârstă și metodologii diferite; valorile internaționale nu trebuie prezentate ca indicatori specifici Republicii Moldova. Datele naționale pentru adolescenți vor fi incluse numai după verificarea sursei oficiale.

4. Experiența altor țări în domeniul renunțării la tutun

Anglia: serviciile locale de renunțare la fumat au înregistrat în perioada aprilie 2025–martie 2026 peste 265 de mii de tentative, dintre care aproximativ 53% au fost raportate ca reușite la patru săptămâni. Indicatorul măsoară abstinența pe termen scurt, nu renunțarea definitivă. Lecția principală este utilitatea consilierii structurate și a urmăririi rezultatelor.

Noua Zeelandă: prevalența fumatului zilnic la adulți a scăzut de la 16,4% în 2011/2012 la 6,8% în 2024/2025; la tinerii de 18–24 de ani, de la 24,6% la 4,4%. În paralel,

creșterea utilizării țigaretelor electronice arată necesitatea monitorizării tuturor produselor cu nicotină.

Islanda: în ESPAD 2024, 4,2% dintre elevii de 15–16 ani au raportat fumatul țigaretelor în ultimele 30 de zile, comparativ cu media de 18% a țărilor participante. Exemplul subliniază valoarea prevenirii susținute în familie, școală și comunitate.

Rezultatele țărilor nu pot fi atribuite unei singure campanii: politicile fiscale, reglementările, serviciile de sprijin și normele sociale acționează împreună.

Aplicabilitate pentru activitatea teritorială: colaborarea cu medicina de familie, consilierea scurtă, implicarea familiei și școlii, orientarea către sprijin specializat și urmărirea rezultatelor, fără a atribui efectele observate unei singure campanii.

5. Scopul și obiectivele campaniei

Scop: Creșterea nivelului de conștientizare a beneficiilor renunțării la consumul de tutun și încurajarea persoanelor care utilizează produse din tutun să solicite sprijin pentru renunțare.

- Informarea populației despre efectele consumului de tutun și expunerii la fumul de tutun asupra sănătății.
- Promovarea beneficiilor imediate și pe termen lung ale renunțării.
- Creșterea motivației pentru inițierea unei tentative de renunțare.
- Informarea despre metodele eficiente de renunțare și posibilitățile de obținere a sprijinului medical.
- Implicarea profesioniștilor din sănătate și a partenerilor comunitari în promovarea unui mediu fără tutun.

6. Beneficiile renunțării la fumat

Renunțarea aduce beneficii indiferent de vârstă și de durata consumului.

Perioada după renunțare	Beneficii pentru sănătate
După 20 de minute	Frecvența cardiacă și tensiunea arterială încep să scadă.
După 12 ore	Nivelul monoxidului de carbon din sânge revine la normal.
După 2–12 săptămâni	Se îmbunătățesc circulația sângelui și funcția pulmonară.
După 1–9 luni	Tusea și dificultățile de respirație se pot reduce.
După 1 an	Riscul de boală coronariană este aproximativ la jumătate față de cel al unei

	persoane care continuă să fumeze.
După 10 ani	Riscul de cancer pulmonar scade considerabil, ajungând la aproximativ jumătate din riscul unei persoane care continuă să fumeze.

Beneficiile depind de istoricul individual de consum și de starea de sănătate. Renunțarea nu elimină instantaneu toate riscurile, dar reduce progresiv probabilitatea unor boli grave.

Intervalele sunt orientative și descriu în principal beneficiile renunțării la fumatul țigaretelor convenționale; evoluția individuală poate varia.

7. Cum poate o persoană să renunțe la tutun?

Pasul 1. Luarea deciziei. Identificarea motivelor personale: protejarea sănătății, familia, economiile financiare, respirația mai ușoară sau reducerea riscului de îmbolnăvire.

Pasul 2. Stabilirea unei date. Alegerea unei zile concrete pentru renunțare și pregătirea pentru aceasta.

Pasul 3. Identificarea situațiilor care declanșează dorința de a fuma. De exemplu, consumul de cafea, stresul, pauzele de la serviciu sau întâlnirile cu persoane care fumează.

Pasul 4. Pregătirea unor alternative. Activitate fizică ușoară, exerciții de respirație, consum de apă, schimbarea rutinei și evitarea temporară a situațiilor asociate fumatului.

Pasul 5. Solicitarea sprijinului. Discuția cu medicul de familie sau cu un alt profesionist din sănătate despre consiliere și opțiunile terapeutice potrivite.

Pasul 6. Continuarea efortului. O recădere nu înseamnă eșec definitiv. Este importantă identificarea cauzelor și reluarea procesului de renunțare.

8. Sprijinul profesionist și metodele eficiente

Ghidul clinic OMS privind renunțarea la tutun, publicat în 2024, recomandă intervenții comportamentale, consiliere individuală sau de grup, sprijin telefonic și, atunci când este indicat, tratament medicamentos.

Consilierea scurtă, inclusiv cea oferită în cadrul unei consultații obișnuite, poate contribui la motivarea persoanei pentru renunțare.

Tratamentul farmacologic poate include terapia de substituție nicotinică și alte medicamente recomandate de OMS, dar alegerea acestora necesită evaluare individuală, luând în considerare contraindicațiile, disponibilitatea și reglementările naționale.

Pentru femeile însărcinate, adolescenți și persoanele cu afecțiuni cronice, recomandările trebuie adaptate individual de profesioniștii din sănătate.

9. Mesaje-cheie pentru populație

- „Renunță la tutun. Câștigă pentru viață!”
- „Nu este niciodată prea târziu să renunți.”
- „Fiecare zi fără tutun este un câștig pentru sănătate.”
- „Renunțarea poate fi dificilă. Sprijinul potrivit face diferența.”
- „Protejează-i pe cei dragi de expunerea la fumul de tutun.”
- „Nu înlocui o dependență cu alta. Cere sfatul unui specialist.”

10. Recomandări metodologice pentru activitatea teritorială

În cadrul Zilei naționale de renunțare la tutun, CSP teritoriale, în colaborare cu instituțiile medico-sanitare, instituțiile de învățământ, autoritățile administrației publice locale și alți parteneri comunitari, sunt încurajate să desfășoare activități de informare și conștientizare adaptate necesităților populației și resurselor disponibile.

- *Informarea populației:* utilizarea materialelor campaniei, evidențierea beneficiilor renunțării, explicarea dependenței de nicotină și corectarea miturilor privind țigaretele electronice și produsele din tutun încălzit.
- *Implicarea profesioniștilor din sănătate:* cooperarea cu asistența medicală primară pentru identificarea consumului, recomandarea clară de renunțare și orientarea persoanelor interesate către servicii de consiliere disponibile.
- *Prevenirea în rândul tinerilor:* discuții interactive despre publicitate, arome, presiunea grupului, decizii informate și solicitarea ajutorului, fără mesaje culpabilizante.
- *Activități comunitare:* promovarea mediilor fără fum de tutun, implicarea familiilor și a locurilor de muncă și valorificarea mass-mediei locale și a canalelor digitale.

Activitățile CSP au caracter informativ, educativ și de mobilizare comunitară. Consilierea clinică și recomandarea tratamentului pentru dependența de nicotină sunt realizate de profesioniștii din sănătate, potrivit competențelor acestora.

Concluzii

Ziua națională de renunțare la tutun oferă oportunitatea de a transforma informarea despre riscuri în sprijin concret pentru schimbarea comportamentului. Datele internaționale arată progrese în reducerea fumatului convențional, dar și provocări noi asociate produselor cu nicotină, mai ales la adolescenți.

Pentru specialiștii din teritoriu, mesajul central este: ***fiecare persoană trebuie să primească nu doar motive pentru renunțare, ci și îndrumări practice despre cum poate obține sprijin. „Renunță la tutun. Câștigă pentru viață!”***