

Tabagismo

Como deixar de fumar?

- Fixe antecipadamente um dia para deixar de fumar;
- Anuncie aos outros a sua decisão, para que lhe dêem apoio;
- Identifique os seus hábitos tabágicos. Saber em que alturas fuma habitualmente criando estratégias para evitá-las;
- Elabore uma lista de motivos para deixar de fumar;
- Aprenda a reagir à vontade de fumar;
- Tente evitar a proximidade de fumadores, bem como dos cigarros e de todos os objectos relacionados com o hábito de fumar;
- Pratique actividade física, pois ajuda a Combater a ansiedade e as alterações de humor próprias dos ex-fumadores;
- Se necessário recorra a um médico que lhe poderá indicar algum tratamento farmacológico (adesivo, pastilhas, entre outros).

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

NOTA:

**Se não conseguir à primeira,
nada está perdido.**

**A recaída faz parte do processo de
mudança.**

**Marque uma nova data
e volte a tentar.**

Elaborado por: HDES

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Março 2022



Tabagismo



**Um caminho rápido
para a morte!!**

Tabagismo

Porquê deixar de fumar?

O fumo do tabaco afecta quase todos os órgãos do corpo humano, com consequências graves para quem fuma e para quem não fuma.

Os principais responsáveis por estes malefícios são a nicotina, substância que causa dependência, o alcatrão e o monóxido de carbono.

Consequências do consumo de tabaco?

- Cancro do pulmão e outros tipos de cancro;



- DPOC (doença pulmonar obstrutiva);
- Hipertensão arterial;
- Dificuldade da circulação arterial e venosa;



- Enfarte do miocárdio;
- AVC (acidente vascular cerebral – trombose);



- Impotência.



Benefícios de deixar de fumar:

- Aumenta a esperança de vida;
- Poupa-se muito dinheiro;
- O olfacto e o paladar tornam-se mais apurados;
- A pele recupera a saúde original;
- Os dentes voltam ao branco original;
- Dá-se bom exemplo aos filhos;
- A respiração torna-se mais fácil;
- Ocorre uma melhoria da circulação após 3 meses;
- O risco de cancro da boca, da garganta e do esófago e o risco de ataque cardíaco desce para metade, após 5 anos;
- O risco de AVC é igual ao de uma pessoa que nunca fumou, após 5 a 15 anos;
- O risco de cancro do pulmão desce para metade e o risco de ataque cardíaco é igual ao de quem nunca fumou, após 10 anos.