

DEIXAR DE FUMAR

Não esquecer!

- ▶ O fumo do tabaco tem mais de 4.000 substâncias químicas, algumas com efeitos tóxicos e cancerígenos
- ▶ A nicotina existe na folha e no fumo do tabaco, depois de absorvida atinge o cérebro em poucos segundos e é responsável pela dependência do consumo de tabaco
- ▶ 4,9 Milhões de pessoas morrem por ano em resultado do tabagismo e em 2020/2030 pode chegar aos 10 Milhões/Ano (OMS)
- ▶ O número de fumadores passivos cresce a par do nº de fumadores activos
- ▶ Os fumadores têm a esperança de vida diminuída em cerca de 10 anos

- ▶ O risco está relacionado com a quantidade de tabaco fumado e o nº de anos em que se é fumador
- ▶ Parar de fumar antes da gravidez ou no 1º trimestre diminui os riscos para o seu filho



Está provado que:

- ▶ Há associação entre o tabaco e o cancro
- ▶ O tabaco é responsável por 90% dos casos de cancro de pulmão
- ▶ Pode provocar cancro do lábio, língua, boca, faringe, laringe, esófago, estômago, pâncreas, bexiga, rim, colo do útero...
- ▶ Facilita o aparecimento de doenças do aparelho circulatório e respiratório (bronquite crónica, enfisema e agravamento da asma)

Porquê deixar de fumar?

- ▶ Após 5 anos o risco de cancro da cavidade oral e esófago diminui para metade bem como as doenças cardiovasculares. Após 10 anos de abstinência o risco de cancro é igual ao dos não fumadores
- ▶ Diminui a tosse e expectoração matinal, melhora o paladar, olfacto e o aspecto da pele
- ▶ No fim de 1 ano pode fazer uma grande viagem com o dinheiro que não gastou

Sabe o seu grau de dependência?

Teste de Fagerstrom

Quanto tempo depois de acordar fuma o primeiro cigarro?	5 Minutos	3
	6-30 Min.	2
	31-60 Min.	1
	> 60 Min	0
É difícil não fumar em locais proibidos? (Avião, cinema...)	Sim	1
	Não	0
Qual o cigarro /dia que tem mais dificuldade em largar?	O Primeiro	1
	Outros	0
Quantos cigarros fuma por dia?	≤ 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	> 31	3
Fuma mais de manhã ou à tarde?	Sim	1
	Não	0
Fuma quando está doente? E se ficar na cama?	Sim	1
	Não	0

Faça o total da pontuação

Pontuação

0 a 2 - Não é dependente, consegue deixar de fumar sem terapêutica de substituição

3 a 4 – Ligeira dependência da nicotina

5 a 6 – Moderada dependência da nicotina

7 a 10 – Muito dependente

▶ Mesmo dependente está apenas nas suas mãos...

DEIXAR DE FUMAR



Como vou conseguir?

- ▶ Aconselhe-se com o seu médico para a terapêutica de substituição
- ▶ Fixe uma data e revele aos familiares e amigos que o vai fazer
- ▶ Semanas antes diminua o nº de cigarros /dia
- ▶ Guarde em lugar visível o dinheiro que teria gasto
- ▶ Se recair, tente outra vez, marque novo dia não desista
- ▶ Adquira hábitos saudáveis:
 - Diminua o café e bebidas alcoólicas
 - Beba mais água
 - Faça uma alimentação correcta
 - Inicie uma actividade física
 - Evite o aumento de peso

A SUA EMPRESA PREOCUPA-SE CONSIGO...

E VOCÊ?