

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



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?**