

Dicas para deixar de fumar?

- ❌ Faça uma lista com os motivos para deixar de fumar
- ❌ Fale com pessoas que já deixaram de fumar, para se motivar.
- ❌ Marque uma data para começar, optando por um dia especial, num período calmo da sua vida. Não tem que ser hoje, mas é essencial comprometer-se com um dia específico.
- ❌ Fale com familiares, amigos e colegas sobre a sua decisão e peça-lhes apoio.
- ❌ Identifique os momentos do dia em que irá sentir mais dificuldade, para poder reagir melhor à vontade de fumar.
- ❌ Aproveite para melhorar a sua qualidade de vida com uma melhor alimentação e atividade física.
- ❌ Agora que está preparado para parar, escolha a forma que melhor se adapte à sua personalidade. Comece por reduzir progressivamente a quantidade de cigarros que fuma, ou se se sentir preparado, deixe de repente.
- ❌ Durante esta fase, evite frequentar ambientes de fumo e a proximidade com outros fumadores.
- ❌ Ocupe as suas mãos com qualquer objeto para que não sinta necessidade de pegar num cigarro.
- ❌ Os primeiros dias serão os mais difíceis mas não são impossíveis de ultrapassar. Se se sentir muito ansioso ou agitado, recorra ao seu centro de saúde e peça ajuda.
- ❌ Se acha que não consegue parar sem apoio, ou já tentou várias vezes e não conseguiu, consulte o seu centro de saúde para que seja encaminhado para uma consulta de cessação tabágica.
- ❌ No final dos primeiros meses, com o dinheiro poupado, compre uma prenda especial para si mesmo.

TABACO E SAÚDE CARDIOVASCULAR



Sabia que o tabaco envelhece o coração cerca de 20 anos?

Os danos nas células induzidas pelo cigarro e a **resposta inflamatória** são os dois prováveis mecanismos que explicam o envelhecimento prematuro e o aumento de doenças crônicas em fumadores.

Embora os **cigarros eletrônicos** constituam uma ajuda na cessação tabágica, os seus efeitos na saúde cardiovascular e pulmonar requerem mais investigação. Contudo contêm nicotina e **devem ser desencorajados**.

O horário do primeiro cigarro após o acordar, associado ao número de cigarros fumados por dia, é um bom indicador do grau de dependência à nicotina, podendo o **teste de Fagerstrom** ser uma forma rápida e simples de avaliar o seu grau de dependência à nicotina.

Avalie o seu grau de dependência da nicotina!

0	1	2	3
Quanto tempo depois de acordar fuma o primeiro cigarro?			
<input type="radio"/> 60 minutos	<input type="radio"/> 31 - 60 minutos	<input type="radio"/> 6 - 30 minutos	<input type="radio"/> 5 minutos
Tem dificuldade em não fumar em locais proibidos?			
<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Sim		
Qual o cigarro que teria mais dificuldade em abandonar?			
<input type="radio"/> Outros	<input type="radio"/> O 1.º da manhã		
Quantos cigarros fuma por dia?			
<input type="radio"/> Menos de 11	<input type="radio"/> 11 a 20	<input type="radio"/> 21 a 30	<input type="radio"/> Mais de 30
Fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?			
<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Sim		
Fuma mesmo quando acamado por doença?			
<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Sim		

GRAU DE DEPENDÊNCIA

- 0 - 2 **MUITO BAIXO**
- 3 - 4 **BAIXO**
- 5 **MÉDIO**
- 6 - 7 **ELEVADO**
- 8 - 10 **MUITO ELEVADO**

Benefícios de deixar de fumar ao longo do tempo



20
Minutos

Pulsação regressa ao normal



8
Horas

Níveis oxigénio regressam ao normal
Níveis nicotina reduzem 90%



24
Horas

Tensão arterial baixa
Risco **ATAQUE CARDÍACO** baixa



48
Horas

PALADAR e OLFATO começam a melhorar



72
Horas

Níveis nicotina reduzem 100%
Respiração mais fácil, à medida que os **PULMÕES RELAXAM**



5 - 10
Dias

Fumador regular nota menos necessidade de fumar ("CRAVING") por dia



2 - 12
Semanas

Menos tosse e falta de ar
Circulação melhora
Atividade física torna-se mais fácil



3 - 9
Meses

O risco de **INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS** reduz
Diminuição da congestão nasal, cansaço e falta de ar



1
Ano

Risco de doença coronária reduz 50%



5
Anos

Risco de **AVC** reduz significativamente
Os vasos sanguíneos recuperam a capacidade de dilatar



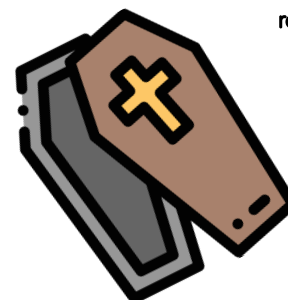
10
Anos

Risco de cancro da boca, garganta ou pâncreas reduz significativamente
Risco de cancro do pulmão reduz 50%



15
Anos

Risco de doença coronária é semelhante ao de uma pessoa não fumadora



20
Anos

Risco de morte por doença relacionada com tabaco é semelhante ao de uma pessoa que nunca fumou