

TABAGISMO

O QUE PRECISA SABER

DEIXE DE FUMAR

PROTEJA A SUA SAÚDE
E A DOS QUE O RODEIAM



TABAGISMO



O QUE É?

O tabagismo é a dependência física e psicológica do consumo de nicotina, substância presente no tabaco. Para além da nicotina o fumo do tabaco contém substâncias tóxicas e cancerígenas (que provocam cancro).

QUAL O PANORAMA?

Em Portugal, o número de fumadores com mais de 15 anos é superior a 20%. O tabaco é provavelmente a principal causa de morte evitável.

QUE CONSEQUÊNCIAS?

Fumar contribui para o aparecimento de doenças graves como tumores malignos, doenças respiratórias, doenças cardiovasculares (enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral), distúrbios sexuais, entre outros.

A exposição ao fumo é também prejudicial para os "fumadores passivos", em especial crianças e grávidas.

COMO PARAR?

Deixar de fumar é benéfico em qualquer idade, embora quanto mais cedo melhor. Ganhará anos e qualidade de vida.

Deixar de fumar pode ser difícil, por isso:

- ✓ Planeie a sua decisão calmamente. Se necessário, recorra a apoio médico e/ou psicológico.
- ✓ Envolve a família, amigos e colegas de trabalho no processo
- ✓ Evite estar perto de fumadores
- ✓ Não desista à primeira: se não conseguir marque uma nova data e volte a tentar

Lembre-se ainda de:

- ✓ Fazer uma alimentação saudável para controlar o aumento de peso
 - ✓ Praticar actividade física para manter a boa forma e combater a ansiedade e alterações de humor
- 