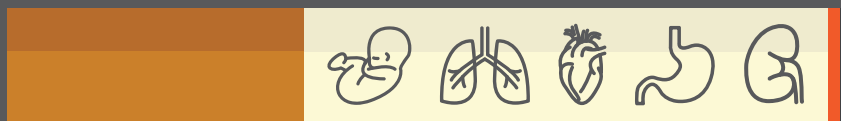


# Conhece a expressão “Matar o Tempo?”

## Pare de matar o seu!



A falta de interesse em deixar de fumar  
**mata 12 mil** portugueses, por ano

Fumar aumenta o risco de cancro, agrava as crises de asma e DPOC, causa problemas respiratórios, doenças cérebro e cardiovasculares, diabetes e cegueira.

Pare de matar o seu tempo  
Peça apoio ao seu médico ou a outro profissional de saúde  
Informe-se no seu Centro de Saúde ou ligue para Saúde 24: 808 24 24 24

# **BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR**

## **Após 20 minutos**

A pressão arterial e a frequência cardíaca voltam ao normal.

## **Após 12 horas**

O níveis de monóxido de carbono no sangue voltam ao normal.

## **Após 2 semanas a 3 meses**

Começa a respirar melhor e a sentir mais energia. A circulação sanguínea melhora. O risco de enfarte do miocárdio diminui.

O olfato e o paladar melhoram.

Os doentes diabéticos passam a controlar melhor a sua doença.

## **Após 1 a 9 meses**

Sente um aumento gradual do bem-estar geral, acompanhado de mais vitalidade. A tosse e a falta de ar diminuem e a respiração torna-se mais fácil.

## **Após 1 ano**

O risco de ataque cardíaco diminui para cerca de metade do observado nas pessoas que continuam a fumar.

## **Após 2 a 5 anos**

O risco de acidente vascular cerebral diminui, ficando semelhante ao das pessoas que não fumam.

Decorridos 5 anos, o risco de cancro da boca, da garganta, do esófago e da bexiga diminui para metade.

## **Após 10 anos**

Corre 50% menos risco de ter um cancro do pulmão do que as pessoas que continuam a fumar. O risco de cancro do pâncreas e do rim diminui.

## **Após 15 anos**

O risco de doença coronária é semelhante ao de uma pessoa não fumadora, do seu sexo e idade.