

Primeiros Passos para Deixar de Fumar

Motivação

- A motivação é o primeiro passo. Faça uma lista dos motivos que, para si, justificam a sua decisão de deixar de fumar.

Fixe uma data para deixar de fumar

- Escolha um dia para deixar de fumar, o chamado dia “D”. Esse dia poderá corresponder a uma data importante ou simbólica para si.

Informe os seus amigos e no local de trabalho de que a partir dessa data vai deixar de fumar

- Se algum familiar ou amigo é fumador, peça-lhes que não fumem perto de si e que não lhe ofereçam tabaco.

FALE COM O SEU ENFERMEIRO OU MÉDICO DE FAMÍLIA



Na USF Ruães dispomos de Consulta de Cessação Tabágica para a qual pode ser referenciado.

Equipa: Dr.ª Marina Gonçalves, Enf.ª Gisela Lopes e Secretária Clínica Conceição Araújo



Quer deixar de fumar?



Fale com um
profissional de Saúde
na sua USF

Elaborado por: Isabel Peixoto e Rosana Dantas,
Revisto por Mariana Reis
Data de revisão: Fevereiro 2023
Aprovação em Conselho Geral: 24 maio de 2023
Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador

MAIS VIDA
SEM TABACO



USF
RUÃES

Consequências do tabaco

- **CANCRO** do pulmão, do lábio, da língua, da boca, da faringe, do esófago, do estômago, do pâncreas, da bexiga, do rim, do colo do útero e leucemia mielóide aguda.
- Irritação **ocular** e **cataratas**.
- **Perda** prematura dos **dentes**, mau hálito e periodontite.
- **Doenças cardiovasculares**: hipertensão arterial, enfarte agudo do miocárdio, aneurisma da aorta abdominal e AVC.
- **Doenças respiratórias**: doença pulmonar obstrutiva crónica e agravamento da asma.
- **Osteoporose**.
- **Infertilidade**; menopausa precoce na mulher e **impotência sexual** no homem;
- Risco de **abortamento** espontâneo, gravidez ectópica, **prematuridade**, baixo peso ao nascimento e **mortalidade perinatal**.

Sabia que o tabaco é a principal causa de MORTE que se pode prevenir?



11000 pessoas por ano, morrem em Portugal, devido ao tabaco!

Benefícios de deixar de fumar

TEMPO	EFEITOS
20 minutos	A frequência cardíaca diminui 
12 horas	A concentração de monóxido de carbono no sangue volta ao normal 
2 semanas a 3 meses	A função pulmonar melhora; O risco de ataque cardíaco diminui 
1 a 9 meses	Sente-se e respira melhor, mais energia. Tem menos tosse e menos falta de ar. 
1 ano	O risco de ataque cardíaco diminui para metade - 50 %
2 a 5 anos	O risco de AVC torna-se igual ao observado em quem não fuma 
5 anos	O risco de cancro da boca, da garganta, do esófago e da bexiga reduz-se para metade 
10 anos	O risco cancro do pulmão diminui metade. O risco cancro do rim e pâncreas diminui 
15 anos	O risco de doença coronária torna-se igual ao observado em quem não fuma 