

Quais são os benefícios de deixar de fumar?

Os benefícios são tanto maiores, quanto mais cedo se verificar o abandono do tabaco.

- **20 minutos** depois, o ritmo cardíaco baixa;
- **12 horas** depois, o nível de monóxido de carbono no sangue regressa aos valores normais;
- **2 semanas a 3 meses** depois, o risco de ocorrência de enfarte agudo do miocárdio desce e a função pulmonar melhora;
- **1 a 9 meses** depois, a tosse e o cansaço diminuem;
- **1 ano** depois, o risco de doença cardíaca coronária é metade do de um fumador;
- **5 anos** depois, o risco de AVC iguala o de um não fumador;
- **10 anos** depois, o risco de cancro do pulmão é cerca de metade do de um fumador. O risco de cancro da boca, faringe, esófago, bexiga, rim e pâncreas também diminui;
- **15 anos** depois, o risco de doença cardíaca coronária é igual ao de um não fumador.

As minhas razões para deixar de fumar...

Se tiver dúvidas ou precisar de ajuda, fale com o seu enfermeiro ou médico...

... não hesite em contactar-nos!

Mod. HDS - 82-K-21

Hospital Distrital de Santarém, EPE

Av. Bernardo Santareno - 2005-177 Santarém

Tel: 243 300 200 - Fax: 243 370 220

Site: www.hds.min-saude.pt

MAIS VIDA SEM TABACO

CUIDE DO SEU CORAÇÃO



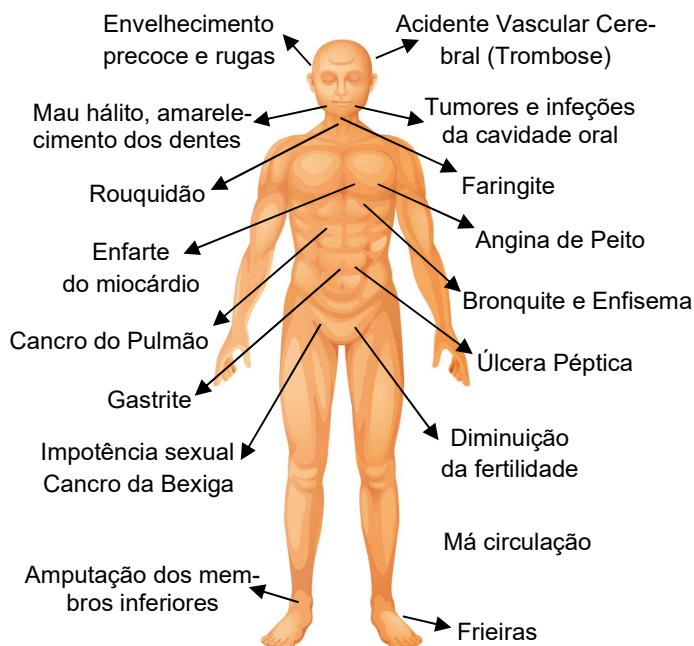
SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Efeitos do tabaco na saúde

O fumo do tabaco contém mais de 4 mil substâncias químicas, várias das quais com **efeitos tóxicos** ou **irritantes** e outras com **efeitos cancerígenos** (provocam cancro).



O consumo do tabaco contribui para a **redução da longevidade** e está relacionado com várias doenças, nomeadamente:



Liberte-se deste vício

14 PASSOS PARA SE MANTER SEM FUMAR

- 1-** A motivação é o primeiro passo. Faça uma lista dos motivos que para si, justificam a sua decisão de deixar de fumar.
- 2-** Informe a sua família e amigos de que deixou de fumar.
- 3-** Aproveite que deixou de fumar durante o internamento para se manter sem fumar.
- 4-** Conheça melhor os seus hábitos, identificando as situações em que fumava habitualmente.
- 5-** Mude de hábitos. Evite todas as situações em que sente uma forte vontade de fumar.
- 6-** Resista à tentação de fumar apenas um cigarro com o argumento de que vai ser só um.
- 7-** Retire de perto de si todos os objetos relacionados com o hábito de fumar.
- 8-** Evite estar na proximidade de fumadores.
- 9-** Aumente o seu nível de atividade física diária.
- 10-** Faça uma alimentação saudável.
- 11-** Elimine ou reduza a ingestão de café e de bebidas alcoólicas.
- 12-** Procure ter pensamentos positivos relativamente às vantagens de ter parado de fumar.
- 13-** Guarde diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco. Gaste-o em algo que lhe dê prazer.
- 14-** Nos momentos em que sentir uma forte vontade de fumar, respire profundamente. Aprenda a relaxar-se sem cigarros controlando a respiração.

