

tabagismo





---

Vale a pena parar de fumar!  
... por uma vida com mais qualidade.

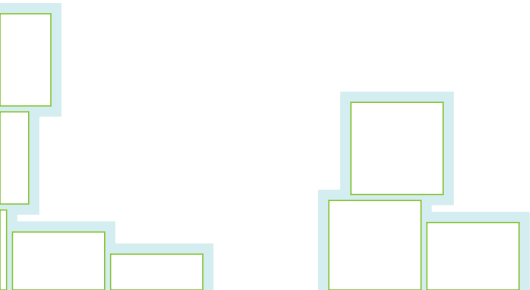
## Tabagismo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), anualmente cerca de 5 milhões de pessoas morrem, em todo o mundo, em resultado do tabagismo. Se a epidemia não for travada, estima-se que em 2020/30, esse número chegará aos 10 milhões de pessoas por ano.

O tabaco sob a forma de cigarros, charutos, cachimbos ou cigarrilhas, é causa de milhares de mortes prematuras.

O tabagismo é um problema de saúde pública e um enorme encargo para a sociedade, já que é responsável por variadas doenças, pela diminuição da qualidade e duração da vida.

É um comportamento de risco não apenas para o fumador, mas, para todos aqueles que se encontram frequentemente expostos ao fumo passivo (família, amigos, etc.).



## Porque se deve deixar de fumar?

Não fumar, para além dos benefícios para a saúde também tem benefícios económicos e são tanto maiores, quanto mais cedo deixar de fumar:

- ★ Diminui o risco de morte prematura (fumar reduz a esperança média de vida em cerca de dez anos);

- ★ Reduz o risco de vir a sofrer de uma doença cardiovascular, de cancro ou de doenças respiratórias graves e incapacitantes;

- ★ Melhora o olfato, hálito e paladar;

- ★ Previne o envelhecimento precoce;

- ★ Reduz a probabilidade de acidentes cardiovasculares em mulheres que tomem a pílula.



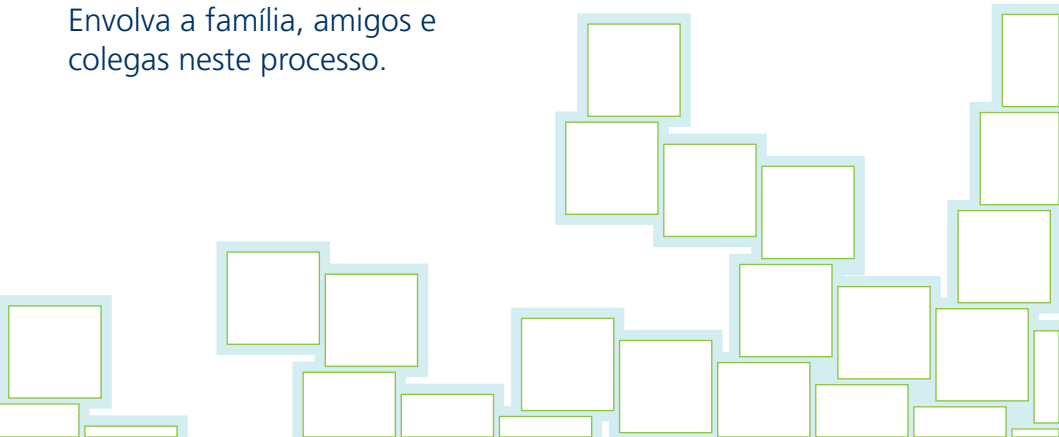
## O que se deve fazer para deixar de fumar?

É verdade que deixar de fumar pode ser difícil quando se é dependente física e psicologicamente do tabaco.

Planeie a sua decisão calmamente e conscientemente. Arranje força de vontade e acredite que vale a pena o esforço.

Envolva a família, amigos e colegas neste processo.

Nem sempre se consegue ultrapassar os sintomas de privação do tabaco sem ajuda. Se necessário, recorra a apoio médico. Ele poderá indicar-lhe medicamentos, cuja a utilização duplica o grau de sucesso de parar de fumar. Poderá proporcionar-lhe apoio psicológico ou encaminhamento para as consultas de cessação tabágica.



## Algumas dicas para deixar de fumar

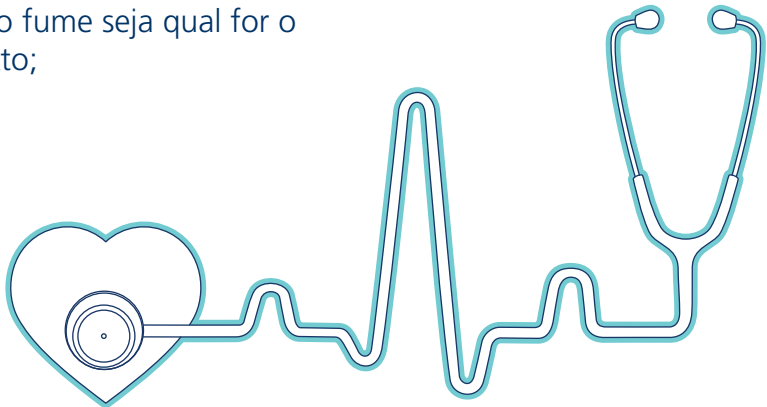
Deixar de fumar é uma decisão para toda a vida!

★ Concentre as suas energias e força de vontade na sua decisão. Viva um dia de cada vez;

★ Não fume seja qual for o pretexto;

★ Evite locais em que mais lhe apetece fumar (cafés, bares, restaurantes, festas, etc.);

★ Mentalize-se para as situações mais difíceis que lhe possam surgir, seja capaz de resistir;







serviço de cardiologia • ucic  
chtmad • unidade de vila real

O serviço de cardiologia/ucic está à sua disposição para esclarecimento de dúvidas. Poderá contactar o médico ou a enfermeira responsável.

Telef.: 259300500 • extensão: 4514 / 4436



centro hospitalar de trás-os-montes e alto douro, epe  
rua da noruega - lordelo  
5000 - 508 vila real