

¡Deixa de fumar!
mesmo que isso lh custe,
será económico



72 litros de leite



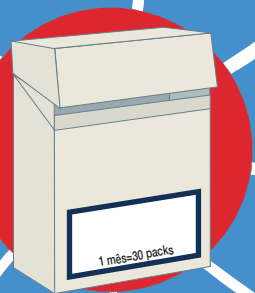
5 livros



5 cd's de música



1 fim-de-semana a esquiar



Dedique-se a um esporte



12 idas ao cinema



ligar-se à internet



1 prato de frutos do mar



BENEFÍCIOS de deixar de fumar

- Aumenta a esperança de vida e a probabilidade de viver sem incapacidades.
- Reduz o risco de cancro, problemas cardíacos, respiratórios e digestivos.
- Melhora a capacidade respiratória e a circulação.
- Melhora o bem-estar físico e o rendimento durante o exercício físico.
- O cheiro a fumo desaparece das roupas, da casa e do mau hálito.
- Melhora o estado da pele do corpo e do rosto; desaparecem as manchas nos dentes e dedos.
- Recuperam-se os sentidos do paladar e do olfato.
- Melhora a capacidade de poupar ao deixar de gastar em tabaco.
- Dá-se um exemplo positivo aos filhos.
- Abandona-se um hábito com pouca aceitação social.
- E sentimo-nos melhor connosco próprios, com a superação da dependência do tabaco.

• Ese você quiser parar de fumar em um grupo, ligue para se inscrever no telefone 900 714 110.
É gratuito e anônimo.

RISCOS de fumar

- Maior risco de infeções respiratórias, tosse persistente e problemas digestivos.
- Têm vindo a aumentar o risco de cancro do pulmão e outros tipos de cancro, enfarte do miocárdio, doença pulmonar crónica e doença vascular cerebral.
- Na mulheres, as consequências de fumar também incluem: osteoporose, redução da fertilidade, aumento da taxa de abortos espontâneos e de nascimentos prematuros, e incremento do risco de baixo peso nos recém-nascidos.
- O fumo do tabaco aumenta o risco de cancro do pulmão, problemas respiratórios e doenças cardíacas nas pessoas que convivem com fumadores.
- Os filhos de pais fumadores correm maior risco de infeções das vias respiratórias, otite e asma.
- Estes riscos não são reduzidos pelo consumo de cigarros “Light”, charutos ou cachimbo.

ANIME-SE, pois pode conseguir deixar de fumar:

Todos os dias muitas pessoas deixam de fumar

O seu médico de família e o profissional de enfermagem podem aconselhá-lo para atenuar as dificuldades e ajudá-lo durante todo o processo.