

INFORMAÇÃO SAÚDE

## OPÇÃO SAÚDE DEIXAR DE FUMAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



### COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

A farmácia é o espaço ideal para pôr a sua determinação em prática. Estamos disponíveis para o aconselhar sobre o método mais indicado para o seu caso e para o ajudar a traçar um plano de cessação tabágica.

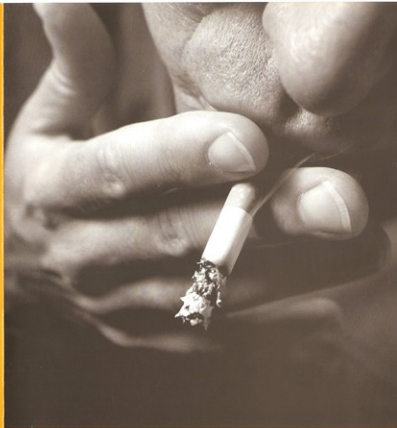
**anf**  
Associação Nacional das Farmácias



Com o apoio de:

**NiQuitinCO** **NicoBloc**

**Nicotinell** **nicorette**



INFORMAÇÃO SAÚDE

## OPÇÃO SAÚDE DEIXAR DE FUMAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

copyright © Março de 2006

da Associação Nacional de Farmácias

## OPÇÃO SAÚDE DEIXAR DE FUMAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

CERCA DE 20%  
DOS PORTUGUESES  
FUMAM. O TABAGISMO  
É UMA CAUSA DE MORTE  
E DOENÇA EVITÁVEL.  
CABE A SI ESSA OPÇÃO:  
SAÚDE, COM A AJUDA  
DO SEU FARMACÊUTICO.



### FUMAR: PRAZER, HÁBITO OU VÍCIO?

São muitas as razões que levam uma pessoa a acender um cigarro: quando se bebe um café ou uma bebida alcoólica, no final de uma refeição, antes de um momento importante, para esconder o nervosismo. Para conviver ou quando se está sozinho. Mas este é um hábito que se paga com a saúde. Porque fumar causa dependência e prejudica o organismo.

### A SAÚDE É QUE PAGA!

O fumo do tabaco afecta quase todos os órgãos do corpo humano, com consequências sérias para quem fuma e para quem... não fuma. Os principais responsáveis por estes malefícios são a nicotina, substância que causa **dependência**, o alcatrão e o monóxido de carbono.

Estas são algumas consequências de fumar:

#### RESPIRATÓRIAS

Causa tosse e garganta irritada, torna a respiração mais difícil e ofegante; está na origem de problemas respiratórios graves como a asma (nas crianças e adolescentes) e a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC); aumenta o risco de cancro do pulmão e de outros tumores das vias respiratórias; aumenta o risco de infecções respiratórias, nomeadamente em pessoas expostas passivamente; diminui o efeito de tratamentos para outras doenças (ex: asma);

#### CARDIOVASCULARES

Eleva a pressão arterial e acelera os batimentos cardíacos, aumenta o risco de doenças do coração e das artérias – aterosclerose, acidente vascular cerebral, doença coronária ou insuficiência cardíaca;

#### REPRODUTIVAS

Risco acrescido de infertilidade, em ambos os sexos; na mulher, parece ser responsável por uma menopausa precoce; durante a gravidez, aumenta o risco de parto prematuro e de nascer um bebé com baixo peso; os filhos nascidos de mães fumadoras são mais vulneráveis a certas doenças respiratórias. Na mulher o risco cardiovascular aumenta se for fumadora e tomar a pílula;



#### SOCIAIS

Afecta a saúde das pessoas que convivem com o fumador, as quais também correm riscos a nível cardiovascular e respiratório, por exemplo; o tabagismo também está na origem da transmissão de modelos sociais pouco saudáveis: um pai que fuma terá dificuldade em evitar que o filho lhe copie o hábito;

#### OUTRAS

Aumenta o risco de úlceras gástricas, cancro do estômago, e pâncreas; provoca o envelhecimento prematuro da pele, sobretudo ao nível do rosto.

### BOAS RAZÕES PARA DEIXAR DE FUMAR

Não corra riscos! Cuide da sua saúde: deixe de fumar. É difícil, mas possível: com determinação, força de vontade e, muitas vezes, o recurso a medicamentos ou produtos de saúde específicos.

#### São muitos os benefícios de deixar de fumar:



Cinco a quinze anos após deixar de fumar, o risco de acidente vascular cerebral (AVC) é equivalente ao de uma pessoa que nunca fumou

Ao fim de cinco anos, o risco de cancro da boca, da garganta e do esófago desce para metade

O risco de doença coronária diminui 50% ao fim de um ano sem fumar

Ao fim de dez anos sem fumar, o risco de cancro do pulmão cai para metade

O risco de cancro da bexiga e de cancro cervical também é reduzido ao fim de alguns anos

O perigo de dar à luz um bebé com pouco peso diminui se a mulher deixar de fumar antes de engravidar ou nos primeiros três meses de gravidez.



Deixar de fumar é difícil, mas é possível. São cada vez mais os exemplos de sucesso, de pessoas que venceram a dependência e vivem uma vida mais saudável. Pense, pois, nas vantagens de deixar de fumar: a sua saúde agradece!