

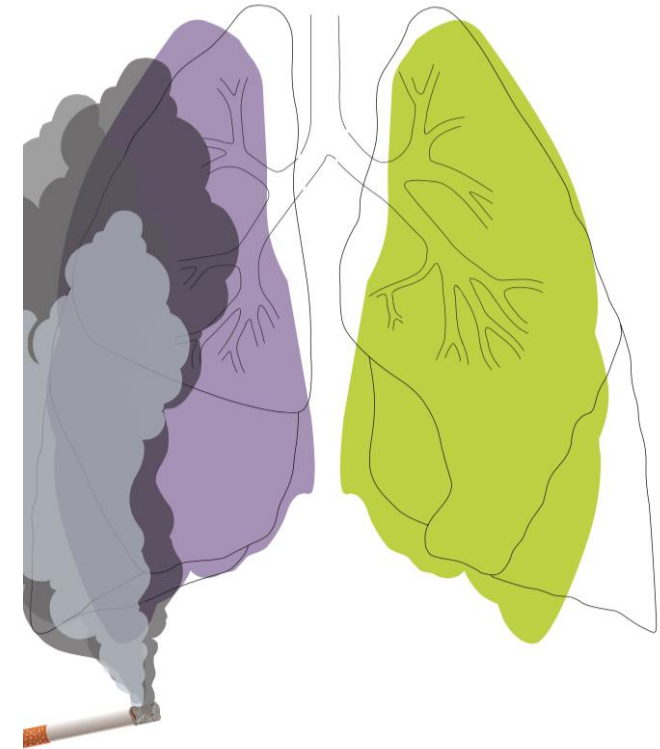
BENEFÍCIOS DE UMA VIDA SEM TABACO

- Parar de fumar diminui o risco de morte prematura. As pessoas que deixam de fumar vivem em média mais 10 anos, quando comparadas com aquelas que continuam a fumar.
- Um ex-fumador reduz para metade o risco de sofrer uma doença cardiovascular, em comparação com o verificado nas pessoas que continuaram a fumar. Após 5 a 15 anos, o risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC) iguala o dos não-fumadores.
- O risco de cancro e de doenças respiratórias começa também a diminuir a partir do momento em que se para de fumar.
- Após 5 anos de abstinência do tabaco, o risco de cancro da boca e do esófago diminui para metade, continuando a diminuir a partir daí.
- Após 10 anos, o risco de cancro do pulmão diminui para metade do verificado em fumadores. O risco de cancro em outros órgãos regista também uma diminuição.

ALGUMAS IDEIAS PARA DEIXAR DE FUMAR:

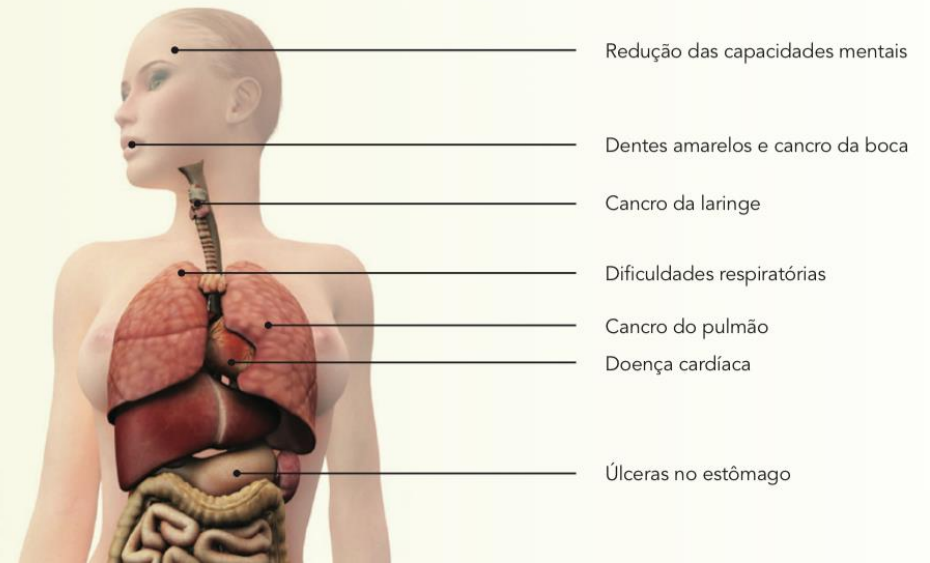
- Prepare os seus dias de modo a ter todos os tempos livres ocupados (por exemplo, aproveite para ir ao cinema, ao teatro, a concertos, a exposições de pintura...).
- Faça mais exercício, nomeadamente, passeios a pé ou de bicicleta...
- Evite estar na proximidade de fumadores ou em ambientes poluídos pelo fumo do tabaco.
- Se costumava fumar após as refeições, mastigue pastilhas elásticas sem açúcar ou lave os dentes.
- Caso sinta a falta de acender um cigarro ou de o ter na mão, ande com o telemóvel, as chaves de casa, um lápis ou com uma caneta na mão, ou mastigue reбуçados ou pastilhas elásticas sem açúcar.
- Beba mais água ou sumos de fruta natural e reduza a ingestão de café e bebidas alcoólicas.
- Existem alguns medicamentos, como por exemplo os substitutos da nicotina (em pastilhas, gomas ou adesivos) que podem ajudar nesta fase - consulte o seu médico ou fale com o seu farmacêutico.

DIA DO NÃO FUMADOR



O tabaco prejudica não só o seu consumidor, mas também as pessoas que o rodeiam.

O tabaco, para além do característico catarro do fumador, provoca doenças respiratórias graves como a bronquite crónica, o enfisema e a asma e doenças gastrointestinais como o refluxo gastroesofágico e a úlcera péptica.



Principais constituintes de um cigarro



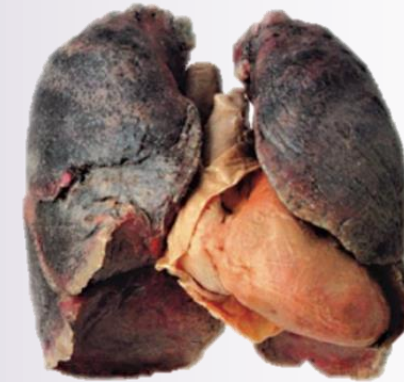
São várias as consequências do consumo do tabaco no corpo humano.

O tabaco é responsável por 30% das mortes por cancro da laringe, faringe, esófago, pâncreas, rins, bexiga e colo de útero e 90% das mortes por cancro de pulmão.

O cigarro está associado a doenças cardiovasculares como a hipertensão, o AVC e a aterosclerose.



Pulmões de não-fumador



Pulmões de um fumador

Os fumadores têm menos capacidade de esforço físico