Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO
Para um ano com saúde

TOME A INICIATIVA

DEIXE DE FUMAR

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

O TABACO

O tabaco é uma das principais causas evitáveis de morte prematura por cancro, doenças respiratórias (ex.: bronquite crónica, enfisema e asma) e doenças cerebrocardiovasculares (ex.: acidente vascular cerebral (AVC) e enfarte do miocárdio).

O fumo do cigarro contém mais de 7000 substâncias químicas, muitas das quais são tóxicas, irritantes ou cancerígenas. O fumo do tabaco é responsável por cerca de 30% das mortes por cancro em geral e 90% das mortes por cancro do pulmão. Estima-se que 30% das mortes por doenças cerebrocardiovasculares estejam na dependência direta do tabaco.

O tabagismo reduz a fertilidade. Durante a gravidez, afeta de modo negativo o desenvolvimento do feto, diminuindo ainda a produção de leite materno e o tempo de amamentação.

PORQUE É DIFÍCIL DEIXAR DE FUMAR?

A dificuldade em deixar de fumar deve-se, sobretudo, aos componentes químicos do tabaco, especialmente à nicotina, uma substância psicoativa que causa dependência.

OS FUMADORES PASSIVOS TAMBÉM SÃO AFETADOS?

Sim, os fumadores passivos são afetados, tal como os fumadores ativos, uma vez que o fumo inalado contém todos os químicos presentes no tabaco.

TABACO AQUECIDO E CIGARROS ELETRÓNICOS

Não se recomenda a utilização de produtos de tabaco aquecido ou cigarros eletrónicos como uma alternativa aos cigarros convencionais. Estes contêm nicotina e outras substâncias químicas, que representam um risco para a saúde. Menos tóxicos inalados não significa que se reduza o risco de doença.

O TABACO MATA MAIS DE 12 MIL PORTUGUESES POR ANO.

BENEFÍCIOS EM DEIXAR DE FUMAR:

- Ao fim de **20 minutos,** o ritmo cardíaco regressa ao normal e a pressão sanguínea reduz-se;
- Decorridas **8 horas,** a quantidade de oxigénio no sangue aumenta;
- Passadas **12 horas,** os níveis de monóxido de carbono no sangue normalizam;
- **48 horas** depois, o corpo está livre de nicotina;
- **72 horas** depois, respirar torna-se mais fácil;
- **2 semanas a 3 meses** depois, respira-se melhor e sente-se mais energia. A circulação sanguínea melhora. O risco de enfarte do miocárdio diminui. O olfato e o paladar melhoram;
- Entre **1 a 9 meses,** sente-se um aumento gradual do bem-estar geral, acompanhado de maior vitalidade. A tosse e a falta de ar diminuem e a respiração torna-se cada vez mais fácil;
- Após **1 ano,** o risco de doença cardíaca diminui para cerca de metade do observado nas pessoas que continuam a fumar;
- Após **2 a 5 anos,** o risco de AVC diminui, ficando semelhante ao das pessoas que não fumam;
- Após **10 anos,** o risco de cancro do pulmão reduz-se para metade;
- Após **15 anos,** o risco de doença coronária é semelhante ao de uma pessoa não fumadora, do mesmo sexo e idade.

LIVRE A SUA VIDA DO TABACO.

10 CONSELHOS PARA DEIXAR DE FUMAR:

- Faça uma lista dos motivos que justificam a sua decisão de deixar de fumar;
- Marque uma data;
- Informe amigos, familiares e colegas de trabalho da sua decisão e peça-lhes ajuda;
- Evite, transitoriamente, locais e situações que lhe aumentem a vontade de fumar;
- Reduza a ingestão de café e de bebidas alcoólicas, por serem hábitos, geralmente, associados ao consumo de tabaco;
- Resista à tentação de fumar apenas um cigarro, com o argumento de que vai ser só um;
- Não substitua o cigarro por alimentos ricos em açúcar. Beba muita água. Pratique exercício físico;
- Guarde, diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco;
- Considere a hipótese de recorrer a ajuda médica;
- Mantenha-se firme!

E se recair? No caso de recair, lembre-se que a recaída faz parte de qualquer processo de mudança. A solução? Voltar a tentar!