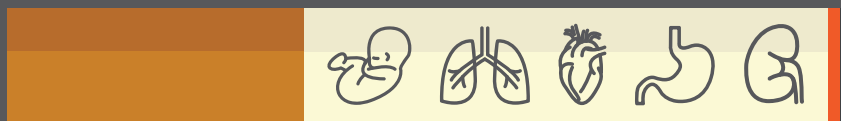


Conhece a expressão “Matar o Tempo?”

Pare de matar o seu!



A falta de interesse em deixar de fumar
mata 12 mil portugueses, por ano

Fumar aumenta o risco de cancro, agrava as crises de asma e DPOC, causa problemas respiratórios, doenças cérebro e cardiovasculares, diabetes e cegueira.

Pare de matar o seu tempo
Peça apoio ao seu médico ou a outro profissional de saúde
Informe-se no seu Centro de Saúde ou ligue para Saúde 24: 808 24 24 24

BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

Após 20 minutos

A pressão arterial e a frequência cardíaca voltam ao normal.

Após 12 horas

O níveis de monóxido de carbono no sangue voltam ao normal.

Após 2 semanas a 3 meses

Começa a respirar melhor e a sentir mais energia. A circulação sanguínea melhora. O risco de enfarte do miocárdio diminui.

O olfato e o paladar melhoram.

Os doentes diabéticos passam a controlar melhor a sua doença.

Após 1 a 9 meses

Sente um aumento gradual do bem-estar geral, acompanhado de mais vitalidade. A tosse e a falta de ar diminuem e a respiração torna-se mais fácil.

Após 1 ano

O risco de ataque cardíaco diminui para cerca de metade do observado nas pessoas que continuam a fumar.

Após 2 a 5 anos

O risco de acidente vascular cerebral diminui, ficando semelhante ao das pessoas que não fumam.

Decorridos 5 anos, o risco de cancro da boca, da garganta, do esófago e da bexiga diminui para metade.

Após 10 anos

Corre 50% menos risco de ter um cancro do pulmão do que as pessoas que continuam a fumar. O risco de cancro do pâncreas e do rim diminui.

Após 15 anos

O risco de doença coronária é semelhante ao de uma pessoa não fumadora, do seu sexo e idade.