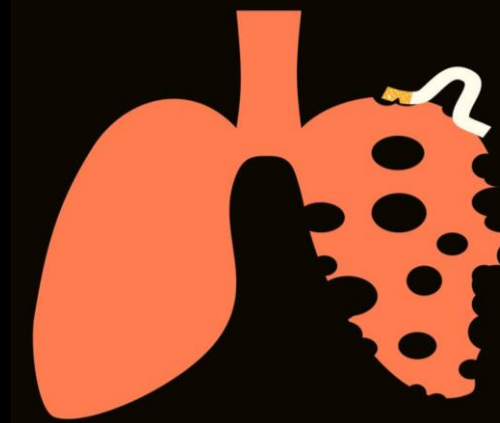


CONSULTA DE CESSAÇÃO TABÁGICA

ACES MÉDIO TEJO



INTRODUÇÃO

O tabaco representa uma das principais ameaças para a saúde pública, tanto para o fumador ativo como o passivo, causando mais de 7 milhões de mortes por ano a nível mundial, predominantemente por doenças oncológicas, respiratórias e cardiovasculares. O risco de muitas destas doenças associadas ao tabaco aumenta com os anos de consumo. Assim, para evitar essas doenças é necessário parar de fumar o mais cedo possível.

Diversos estudos mostram que as pessoas fumadoras morrem cerca de 10 anos mais cedo do que as pessoas que nunca fumaram. Mesmo quando se para de fumar aos 60 anos de idade, ainda se podem recuperar 3 anos de esperança de vida.

Como o tabagismo está associado a múltiplos fatores, é necessário uma combinação integrada de múltiplas estratégias na prevenção da iniciação do consumo, promoção da cessação tabágica e na proteção da exposição ao fumo ambiental e adoção de estilos de vida saudáveis.

PORQUE DEVE PARAR DE FUMAR

Parar de fumar - Anos de esperança de vida recuperados:

Parar aos 30 anos = ganho de 10 anos de esperança de vida

Parar aos 40 anos = ganho de 9 anos de esperança de vida

Parar aos 50 anos = ganho de 6 anos de esperança de vida

Parar aos 60 anos = ganho de 3 anos de esperança de vida

Benefícios de parar de fumar

- **Após 20 minutos:**
A pressão arterial e a frequência cardíaca 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, a respiração torna-se mais fácil.
- **Após 2 a 5 anos :**
O risco de acidente vascular cerebral diminui, ficando semelhante ao das pessoas que não fumam;
O risco de cancro da boca, da garganta, do esófago e da bexiga reduz-se para metade, decorridos 5 anos.
- **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 diminuem.
- **Após 15 anos:**
O risco de doença coronária é semelhante ao de uma pessoa não fumadora, do seu sexo e idade.



Missão

Garantir a prestação de cuidados em saúde, orientados para a cessação tabágica e a prevenção dos riscos associado ao consumo de tabaco, para a população residente do Médio Tejo.



Visão

Realizar o aconselhamento oportuno e personalizado para os utentes que solicitam apoio para cessação tabágica e promover estilos de vida saudáveis livre de tabaco.

LOCAL
HORÁRIOS
DOCUMENTAÇÃO



Agrupamento de Centros de Saúde Médio Tejo Centro de Saúde de Ourém

Morada: R. Dr. Armando Henrique Reis Vieira, Ourém,
Telefone: 249 540 630

Consultas com marcação prévia, presencialmente,
por telefone ou referenciação médica

Horário: quarta-feira, 9h00-13h00

Documentos necessários:

- Cartão do Cidadão ou Bilhete de Identidade
- Documento com o n.º do utente

