

Sabe porque fica viciado?

A culpa é da NICOTINA!!!

- Inicialmente a nicotina melhora a atenção e memória, reduz o tempo de reação, reduz o stress e a ansiedade e diminui o apetite
- Mas com a exposição repetida à mesma quantidade de nicotina vai sentir menos efeito e a necessidade de fumar mais!
- Quando pára de fumar pode sentir uma forte vontade de consumir e outros sintomas como maior irritabilidade, aumento do apetite, etc.

Mas para além da nicotina, um cigarro contém mais de 4500 substâncias químicas que são tóxicas!!!



Ainda lhe apetece fumar?



PLANO LOCAL DE SAÚDE
ACES ESPINHO/GAIA
ACES GAIA

PLANO LOCAL DE SAÚDE
ACES ESPINHO/ GAIA
ACES GAIA

TABACO



Acha que só acontece aos

Lembre-se...

Como conseguir deixar de fumar?

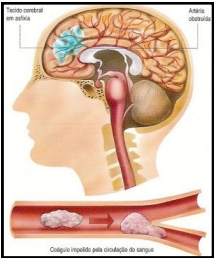
DOENÇAS CARDIOVASCULARES



Enfarte



Doença Arterial Periférica



AVC / Trombose



Cancro do Pulmão



Cancro da boca e doença periodontal



Cancro da Laringe

Ao fumar está a expor outras pessoas ao seu fumo!!!!!!



O fumador passivo tem mais 30% de risco de cancro do pulmão e mais 24% de risco de enfarte do miocárdio do que os não fumadores que não se expõem.



Crianças de pais fumadores têm mais constipações, otites e maior risco de doenças respiratórias como pneumonia.

Respire Bem

Consulte o site da **Direcção Geral de Saúde** "Respire Bem" que tem conselhos sobre como deixar de fumar.



iCoach

O iCoach é uma plataforma digital online de acompanhamento de saúde, que ajuda as pessoas a deixarem de fumar. Existe também a aplicação para *smartphones*.

Mais de 30% dos fumadores que utilizaram o iCoach deixaram de fumar



Consulte o seu Médico

Se sente que não consegue deixar de fumar sozinho peça ajuda ao seu médico ou procure uma consulta de cessação tabágica.