

# Sensibilização para Cessação Tabágica

Sente-se motivado? Faça o teste

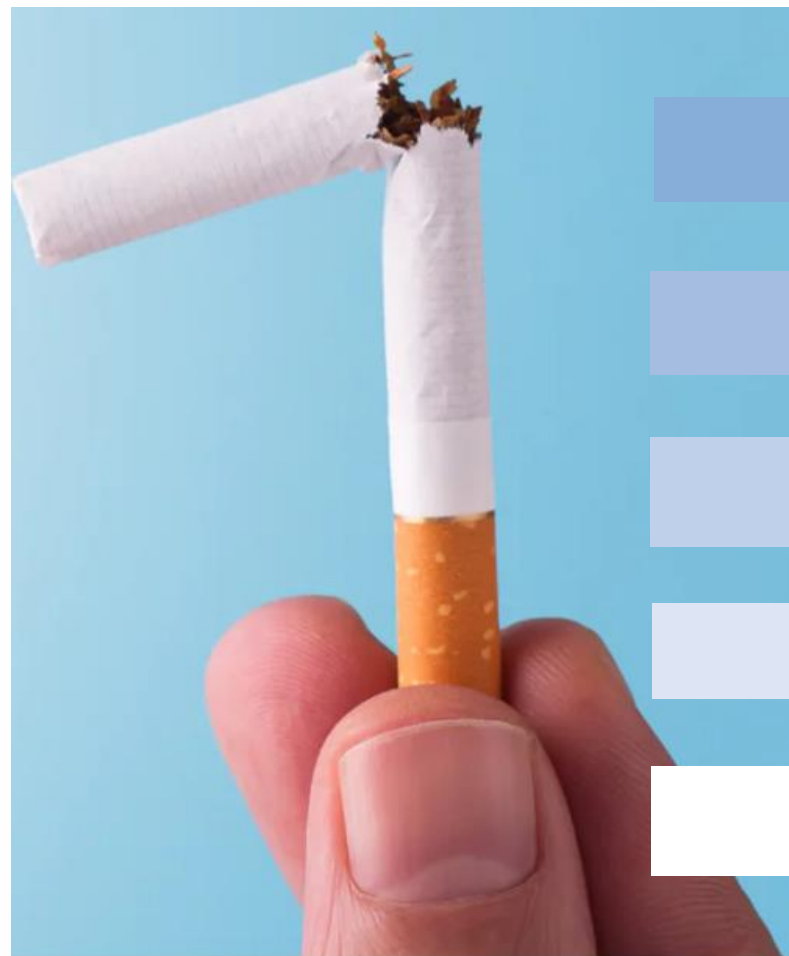
Gostaria de deixar de fumar se o conseguisse facilmente?	Não (0) Sim (1)
Está muito empenhado em deixar de fumar?	Sem empenho (0) Empenho ligeiro (1) Empenho moderado (2) Empenhado (3)
Tentaria deixar de fumar nos próximos 15 dias?	Não (0)
	Julgo que não (1)
	Julgo que sim (2)
Acredita que dentro de 6 meses será um não fumador?	Sim (3)
	Não (0)
	Tenho sérias dúvidas (1) É uma hipótese a confirmar (2) Acredito (3)

A pontuação máxima é 10.

Os fumadores que apresentem uma pontuação entre 6 a 8, apresentam uma **motivação moderada**.

Os fumadores que apresentem uma pontuação de 9 ou 10, apresentam uma **forte motivação**.

**Ao parar de fumar está a cuidar da sua saúde e, potencialmente a ganhar anos de vida!**



## Hábito de Fumar!

É considerado uma das principais causas evitáveis de doença e de morte a nível mundial. Ao longo da vida, um fumador tem 50% de probabilidade de morrer por fumar e, em média, perderá 10 anos de vida;

O hábito de fumar é responsável por graves perturbações na saúde!

Segundo a DGS, o tabaco mata 8 milhões de pessoas por ano e, em Portugal, cerca de 13.000 são vítimas por **doenças atribuíveis ao tabaco**:

- Cancerígenas (pulmão, laringe, boca, esófago, pâncreas, bexiga, rins, colo do útero);
- Cardiovasculares;
- Vasculares;
- Pulmonares.

O tabaco também provoca outros **problemas** como:

- Irritação dos olhos, nariz, garganta e brônquios;
- Redução da função pulmonar;
- Dores de cabeça, tonturas e náuseas;
- Fadiga e perda de concentração;
- Redução das sensações de cheiro e gosto;
- Cheiro persistente nas roupas e cabelo;
- Diminuição da libido

Ao fumar inala inúmeras **substâncias químicas** responsáveis por doenças cancerígenas:

- ✓ Acetona (produto utilizado para remover verniz)
- ✓ Monóxido de Carbono (produto expelido pelos escapes dos veículos motorizados)
- ✓ Formol (produto utilizado para a conservação de cadáveres)
- ✓ Naftalina (produto utilizado como agente anti traça)
- ✓ Arsénico (produto utilizado como inseticida e herbicida)

Os **cigarros eletrónicos** não são uma alternativa ao tabaco convencional. Este tipo de tabaco também é nocivo à saúde, contém substâncias tóxicas, provoca danos no sistema respiratório e cardiovascular, causa dependência e existem efeitos desconhecidos a longo prazo.

## Conselhos para deixar de fumar

- Selecione um dia simbólico ou importante para si e escolha-o para deixar de fumar;
- Faça uma lista das rotinas associadas ao consumo do tabaco e altere-as progressivamente (ex.: reduza ou elimine a ingestão de café e/ou bebidas alcoólicas);
- Redobre os cuidados com a alimentação e pratique exercício físico;
- Evite estar próximo de fumadores – Peça a colaboração desses para que não fumem perto de si;
- Mantenha-se ativo e ocupado;
- Lembre-se que existem profissionais de saúde que o podem ajudar nesta nova etapa;
- Tenha sempre em mente as vantagens de não fumar!

## Já fez as contas?

Tempo	Nº Cigarros	Custo
1 dia	20	5,20€
7 dias	140	36,40€
30 dias	600	156,00€
1 ano	7.300	1.898,00€
10 anos	73.000	18.980,00€

**Junte todo o dinheiro que gastaria diariamente em tabaco e gaste-o num presente para si.**