



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Tabagismo



Razões para parar de fumar

# RAZÕES PARA PARAR DE FUMAR



Mais de 5 milhões de pessoas morrem todos os anos devido ao efeito do tabaco, constituindo a primeira causa de morbilidade e mortalidade evitáveis nos países desenvolvidos.

Em Portugal cerca de 20% da população é fumadora. A situação é particularmente preocupante nas mulheres jovens, onde a prevalência de fumadoras tem vindo a aumentar.

Dois mil e oito foi um ano de viragem no que diz respeito ao tabagismo. As disposições introduzidas pela denominada **Lei de Prevenção do Tabagismo** (Lei nº 37/2007 de 14 de Agosto) causaram um forte impacto nos hábitos dos portugueses.

Segundo a Direcção-Geral de Saúde verificou-se em 2008 uma redução de 5% no número de fumadores e do nú-

mero de cigarros fumados por dia. A entrada da nova **Lei de Prevenção do Tabagismo** e, provavelmente, a crise económica fizeram disparar em 2008 a procura de ajuda para deixar de fumar.

Os benefícios em deixar de fumar são inúmeros e estão actualmente bem definidos (ver caixa). Parar de fumar significa cheirar e saborear melhor. A pele melhora substancialmente, tal como o cabelo, o hálito e a função sexual. O cheiro a cigarro abandona as roupas. Por cada dia livre de tabaco, o sistema imunitário sai reforçado.

E quanto mais tempo livre de fumo maiores são as vantagens que se reflectem na qualidade de vida, na recuperação das capacidades desportivas, na significativa poupança financeira, no exemplo que damos aos mais jo-

vens e em tantos outros aspectos da nossa saúde condicionados pelo acto de fumar.

Estes benefícios são evidentes em homens e mulheres de todas as idades incluindo os mais idosos. São evidentes nas pessoas sem sintomas mas também nas que já desenvolveram uma condição ou doença relacionadas com o tabagismo.

Os ex-fumadores têm uma melhor saúde do que os continuam a fumar. Estão doentes menos dias. Têm menos queixas. Têm um risco de mortalidade mais baixo quando comparados com os fumadores, diminuindo esse risco à medida que aumenta o período de tempo sem fumar.



E, por último uma vantagem não menos apetecível: o dinheiro que se poupa. Um maço de cigarros por dia, equivale a mais de noventa euros por mês. E tudo indica que o preço dos cigarros continuará a subir ao longo dos anos.

## O que ganhamos em deixar de fumar

Após	O que acontece
20 minutos	Normalização da pressão sanguínea e do batimento cardíaco
8 horas	Aumento da oxigenação do sangue e redução do monóxido de carbono
24 horas	Diminuição do risco de enfarte cardíaco
48 horas	Melhoria do olfacto e paladar
1 a 9 meses	Diminuição da tosse, fadiga e falta de ar, diminuição do risco de infecções respiratórias, aumento da capacidade de exercício físico
1 ano	Redução para metade do risco de enfarte cardíaco
5 anos	Risco de AVC igual ao do não fumadores
10 anos	Redução para metade do risco de cancro do pulmão e diminuição do risco de cancro da boca, faringe, pâncreas, bexiga e esófago
15 anos	Risco de enfarte cardíaco semelhante ao dos não fumadores