

## Instruções

No verso desta folha encontra um quadro dividido em quatro partes. Com este quadro pretendemos ajudá-lo(a) a perceber se chegou a altura de deixar de fumar. Em cada uma das divisões identifique as vantagens e desvantagens de continuar a fumar ou deixar de fumar. Pode escrever o que quiser. Este exercício tem por objectivo ajudá-lo(a) a arrumar as suas ideias acerca do tabaco. Encorajamo-lo(a) também a trazer esta folha na próxima consulta e discutir o que escreveu com o seu médico.

Não é fácil deixar de fumar, mas podemos ajudá-lo(a) a atingir esse objectivo.

Sabia que,

Uma vez finalizado o consumo de tabaco:

- 20 minutos depois, o ritmo cardíaco baixa;
- 12 horas depois, o nível de monóxido de carbono no sangue regressa aos valores normais;
- 2 semanas a 3 meses depois, o risco de ocorrência de enfarte cardíaco desce e a função pulmonar aumenta;
- 1 a 9 meses depois, a ocorrência de tosse e falta de ar diminuem;
- 1 ano depois, o risco de doença cardíaca coronária é metade do de um fumador;
- 5 anos depois, o risco de acidente vascular cerebral iguala o de um não-fumador;
- 10 anos depois, o risco de cancro do pulmão é cerca de metade do de um fumador.  
O risco de cancro da boca, faringe, esófago, bexiga, rim e pâncreas também diminui;
- 15 anos depois, o risco de doença cardíaca coronária é igual ao de um não-fumador.

Parar de fumar antes ou durante os primeiros meses de gravidez reduz o risco de ter um filho com baixo peso ao nascer para níveis idênticos aos de uma mulher não fumadora.

