

## OS MALEFÍCIOS DO TABACO

VALOR MÉDIO GASTO EM TABACO POR DIA  
(1 MAÇO = 4,50€ / 2 MAÇOS 9,00€)

TEMPO SEM FUMAR	NÚMERO DE MAÇOS/DIA	O QUE PODE COMPRAR COM O DINHEIRO QUE POUPOU
1 SEMANA	1	31,5€-3 idas ao cinema
	2	63€-2 idas ao teatro
2 SEMANA	1	63€-Ida a um jogo futebol
	2	126€-2 concertos música
1 MÊS	1	126€-Jantar para 4 pessoas
	2	252€-Despesa supermercado
2 MESES	1	252€-Pagar anuidade ginásio
	2	504€-Comprar televisão
3 MESES	1	378 € -Comprar consola
	2	756 € -Comprar telemóvel
6 MESES	1	756 € -Pagar todas as despesas (renda e contas)
	2	1512€-1 ano de propinas faculdade
1 ANO	1	1512 € -Comprar uma mota
	2	3024 €-Obras em casa
2 ANOS	1	3024 € -Viagem em família ao estrangeiro
	2	6048 € -Comprar um carro



**É PROIBIDO FUMAR NOS SERVIÇOS DE SAÚDE DESDE 1983**

**COLABORE: NÃO FUME**

## Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Adulto





## SABIA QUE...

É proibido fumar nos Serviços de Saúde ao abrigo da Lei no 109/2015 de 26 de Agosto.

O tabagismo é a principal causa evitável de doença e morte prematura.

Atualmente é a segunda maior causa de morte no mundo.

Fumar não causa danos só ao/à fumador/a mas também à sua família, amigos e a todos os que respiram o fumo do seu cigarro.

Se for fumador/a, durante o internamento, terá apoio médico/a e ser-lhe-ão fornecidos, caso deseje, fármacos adequados à cessação tabágica.

Não ficará com sintomas de privação, terá sempre apoio do/da Médico/a e do/da Enfermeiro/a

**Relembramos que é proibido fumar durante o internamento, pelo que não é aceite tabaco ou substitutos do tabaco.**

**Família/ Visitante Colabore connosco !!!  
Se tiver alguma dúvida dirija-se ao Enfermeiro/a.**

## OS MALEFÍCIOS DO TABACO

O tabagismo é a principal causa de Cancro do Pulmão e da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). Para além destes dois graves problemas de saúde existem muitos mais que os/as fumadores têm maior risco de vir sofrer.

### Cérebro

Aneurismas, Acidente vascula esquémico (AVC)

### Boca e Nariz

Cancro, Doença Gengival, Redução do paladar e do olfacto, Mau Hálito, Rinite alérgica

### Faringe, Laringe, Traqueia e Esófago

Cancro, Inflamação

### Estômago e Aparelho Digestivo

Cancro do Estômago, do Pâncreas e do Cólon, Úlceras, Gastrite, Doença de Crohn, pólipos intestinais

### Coração

Hipertensão Arterial, AVC, Enfarte Agudo do Miocárdio

### Pulmões

Cancro, DPOC, Asma, Pneumotórax

### Pele e Ossos

Envelhecimento Precoce, Úlceras na Pele, Osteoporose, Artrite Reumatóide

### Sistema Excretor (Urinário)

Cancro da Bexiga e Rim, Incontinência urinária, Insuficiência renal

### Aparelho Sexual

Impotência sexual, Infertilidade, Cancro de colo do útero

### Materno-Infantil

Aborto, Cancros Infantis, Morte súbita no lactente

## BENEFÍCIOS EM DEIXAR DE FUMAR

Tempo após deixar de fumar	Alterações na Saúde
20 Minutos	A tensão arterial e o ritmo cardíaco voltam ao normal
8 Horas	Os níveis de nicotina e de monóxido de carbono baixam para metade
24 Horas	O monóxido de carbono começa a ser eliminado do organismo. Os pulmões começam a ficar livres dos resíduos do tabaco.
48 Horas	Deixa de existir nicotina no organismo. O paladar e o olfacto melhoram significativamente.
72 Horas	À medida que a árvore brônquica começa a relaxar torna-se mais fácil respirar e os níveis de energia aumentam.
2 a 12 Semanas	Melhora a circulação sanguínea.
3 a 9 Meses	A tosse, pieira e os problemas respiratórios melhoram à medida que a função pulmonar aumenta.
5 Anos	O risco de Enfarte do Miocárdio diminui para cerca de metade do de um fumador.
10 Anos	O risco de cancro do pulmão diminuiu para metade do de um fumador. O risco de enfarte do miocárdio diminui, igualando o de um não fumador