

Razões para deixar de fumar Reasons to quit smoking

Pensa em deixar de fumar?

As razões para deixar de fumar são muitas e boas.

O tabaco mata

- Um em cada dois fumadores, que tenham fumado toda a sua vida, morrem por causa do tabaco.
- Fumar causa cancro, doença cardíaca, bronquite crónica, asma e enfisema.

Quando você fuma está também a afectar as outras pessoas

- Fumar perto das outras pessoas pode prejudicar também a sua saúde.
- No caso dos não fumadores, o fumo dos cigarros dos outros pode causar cancro nos pulmões e doença cardíaca. Pode ainda irritar o nariz, os olhos e a garganta e dar origem a tosse crónica, expectoração, dificuldade respiratória e doenças nas vias respiratórias.
- O fumo dos cigarros dos fumadores aumenta também a incidência de ataques de asma, principalmente nas crianças.

Fumar pode ainda tornar mais difícil constituir família

- Os homens que fumam sofrem de impotência e o tabaco pode ainda afectar a qualidade do sêmen.
- As mulheres fumadoras demoram mais tempo a engravidar e correm um risco maior de ter abortos espontâneos.
- As mães que fumam durante a gravidez têm mais tendência para ter filhos com peso baixo à nascença, e para terem filhos prematuros, nados mortos, ou morrerem pouco depois do nascimento.

Se parár de fumar dá um bom exemplo à sua família

- Demonstra que cuida da sua saúde e da saúde da sua família.
- Se deixar de fumar, a sua aptidão física melhora e tem mais probabilidades de conseguir acompanhar e brincar com os seus filhos.
- E o dinheiro que costumava gastar nos cigarros pode gastá-lo consigo ou com a sua família.

Pare de fumar e sentirá os benefícios imediatamente

- **Após 24 horas**, a maior parte do monóxido de carvão dos cigarros desaparece do seu sistema. Os pulmões funcionam melhor e pode manter-se activo durante mais tempo antes de ficar com falta de ar.
- **Após dois dias**, o paladar e o olfacto melhoram. O hálito, o cabelo, os dedos e os dentes estão mais limpos.

- **No prazo de um mês** de ter deixado de fumar, a circulação do sangue nas mãos e nos pés melhora, os dedos dos pés e das mãos mantêm-se quentes e terá mais energia.
- **Após aproximadamente três meses**, tanto os homens como as mulheres ficam mais férteis. Os pulmões talvez tenham recuperado a capacidade de se manterem limpos mais adequadamente.

Deixe de fumar para viver mais tempo

- Parar de fumar reduz o risco de cancro nos pulmões, outros tipos de cancro, ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, e doença pulmonar crónica.
- Os fumadores que deixam de fumar vivem mais tempo do que aqueles que só páram quando têm mais idade. Por exemplo, as pessoas que deixam de fumar antes de atingir os 50 anos diminuem em metade o risco de morrer nos próximos 15 anos, comparando-as com as que continuam a fumar.
- Em média, o tabaco tira dez anos à sua vida.
- Após aproximadamente três meses a maioria dos fumadores nunca mais volta a fumar.

Parar de fumar nem sempre é fácil...

- Anualmente na Austrália aproximadamente 1.7 milhões de fumadores tenta parar de fumar e 180.000 pessoas são bem sucedidas e não voltam a fumar.
- Uma das coisas que torna difícil deixar de fumar é que os fumadores estão viciados na nicotina existente nos cigarros. Há produtos médicos disponíveis para ajudar a deixar de fumar e para supurar os sintomas da desabitação.
- Cada vez que pára de fumar aprende mais sobre como deixar o vício e nunca é demasiado tarde para tentar outra vez.

... mas há ajuda disponível

- leia a brochura sobre “Produtos para ajudar a deixar de fumar”
- Converse com o seu médico ou farmacêutico
- Telefone para a “Quitline”, 131 848. Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês ligue para o Serviço de Tradutores e Intérpretes (TIS), 131 450.