

*Pense em si.*

*Cuide de si.*

**Peça ajuda.**



Atendimento em Psicologia  
Instalações Oficiais e Laboratoriais da Portela  
Ext.2117

**Escolha este dia e deixe  
de fumar!**

A Lei nº 37/2007, de 14 de Agosto que aprovou as “normas para a protecção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo de tabaco e medidas de redução da procura relacionadas com a dependência e a cessação do seu consumo” entrou em vigor a 1 de Janeiro de 2008.

### O que aconteceu desde então?

Segundo um estudo, encomendado pela Direcção Geral de Saúde em 2008, tendo em vista a avaliação do cumprimento da Lei do Tabaco, em que foram inquiridos 6308 indivíduos com idades superiores a 15 anos, chegou-se às seguintes conclusões:

- A maioria dos inquiridos é a favor da proibição de fumar nos seguintes locais:
  - ▣ serviços de saúde – 98%
  - ▣ locais de trabalho – 88%
  - ▣ restaurantes – 80%
- 94% considera que a lei protege a saúde
- 35% (em especial cidadãos com asma) tem a percepção de melhoria do nível da saúde
- 16,4% são fumadores (14,4 % diários; 2% ocasionais)
- 53% dos fumadores fuma em casa
- Devido à lei do tabaco:
  - ▣ 5% dos fumadores deixou de fumar
  - ▣ 22% diminuiu o consumo

O grande objectivo da Lei foi o de proteger os não fumadores dos efeitos adversos da exposição ao fumo do tabaco e isso foi, em grande parte, conseguido.

### Vantagens em deixar de fumar

Tempo depois do último cigarro	Ganhos para a saúde (e não só)!
20 minutos	Pressão arterial e ritmo da pulsação voltam ao normal.
8 horas	Níveis de nicotina e monóxido de carbono no sangue diminuem para metade.
24 horas	Os pulmões começam a eliminar os detritos do fumo.
48 horas	A nicotina é eliminada do organismo. Melhora o paladar e o olfacto.
72 horas	O relaxamento dos brônquios permite respirar melhor e aumentar níveis de energia.
2-12 semanas	A circulação melhora em todo o corpo e torna-se mais fácil.
3-9 meses	O funcionamento dos pulmões melhora cerca de 10%. Diminuem problemas respiratórios (menos tosse e farfalheira, mais capacidade respiratória).
1 ano	Poupança de mais de 1200€/ano. Gaste-os num prémio para si. Bem merece!
5 anos	Risco de ataque cardíaco é 50% inferior ao de um fumador.
10 anos	Risco de cancro do pulmão desce para metade relativamente aos fumadores. Risco de ataque cardíaco é igual ao das pessoas que nunca fumaram.