



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Principais Dicas para Deixar de Fumar



Todos sabemos que fumar é prejudicial para nós. O tabagismo já foi associado a todo o tipo de doenças, incluindo o acidente vascular cerebral (AVC). No entanto,

por vezes, mesmo os factos mais duros e reais não são suficientes para nos fazer querer deixar o vício. Se estiver a considerar reduzir ou deixar de fumar, lembre-se destes pensamentos positivos para o ajudar durante o processo...

Dica 1 Pense nos benefícios para a saúde

As pessoas que fumam têm uma probabilidade três a quatro vezes maior de sofrer um AVC comparativamente às pessoas que não fumam (1). Fumar está identificado como um dos dez fatores de risco modificáveis de AVC: uma pequena coisa que pode alterar na sua vida, tal como, perder peso ou realizar exercício físico, que reduzirá o seu risco de AVC (2). Sempre que se sentir tentado a pegar no maço, pense no tempo extra que terá para desfrutar da vida com a sua família.

Dica 2 Existe apoio para o ajudar a deixar de fumar

Deixar de fumar é muito difícil, no entanto existe muito apoio disponível, se precisar. Para além de falar com o seu médico ou farmacêutico, que podem recomendar suplementos de nicotina, tais como, pensos e pastilhas, a maioria dos países tem sítios na Internet ou linhas de apoio nacionais para o ajudar a deixar de fumar, nos quais pode obter mais ajuda e aconselhamento. Ter um companheiro que fume também aumenta o seu risco de sofrer um AVC, devido a este motivo, os benefícios de deixar de fumar são para todos (3). Peça aos seus familiares e amigos que o ajudem durante todo o processo.

Dica 3 Gaste consigo o dinheiro que irá poupar

Na Europa, o custo do AVC é de cerca de 60 mil milhões de euros e, se toda a gente deixasse de fumar, estima-se que os nossos serviços de saúde pudessem poupar uma grande percentagem do dinheiro que gastam em cuidados relacionados com AVC (4). Pense no dinheiro que também poderá poupar. Porque não começar a poupar o dinheiro que normalmente gastaria em cigarros, para o gastar em algo especial para si no final de cada mês? Só tem a ganhar.

Dica 4 Quanto mais tempo estiver sem fumar, maior será a diferença

Poderá não reparar logo numa grande diferença assim que deixar de fumar, mas o seu corpo irá reparar. Em oito horas, os seus níveis de oxigénio voltarão ao normal e os níveis de nicotina diminuirão mais de metade. Após três a nove meses, a sua função pulmonar melhora e, após um ano, o seu risco de ataque cardíaco diminui. Após 15 anos, o seu risco de sofrer um AVC é praticamente o mesmo que o de uma pessoa que nunca tenha sido fumador. Tudo excelentes motivos para tentar deixar de fumar (5).

Dica 5 Mesmo que apenas reduza é bom para si

Há mais de 20 anos que os estudos demonstram que o risco de AVC associado ao tabagismo é dependente da dose. Por outras palavras, quanto mais fumar, maior é o seu risco de AVC. De facto, um estudo destacou um aumento considerável no risco de quem fumava dez cigarros por dia para quem fumava vinte cigarros por dia. O risco aumentou 12% por cada incremento de cinco cigarros por dia (3). Portanto, mesmo que apenas reduza pode ser altamente benéfico para a sua saúde.

Referências bibliográficas:

1. [.https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/publications/smoking_and_the_risk_of_stroke_0.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/publications/smoking_and_the_risk_of_stroke_0.pdf)
2. Amelia K. Boehme, Charles Esenwa, Mitchell S. V. Elkind. *Stroke Risk Factors, Genetics and Prevention*. *Circ Res*. 2017;120:472-495. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.116.308398.
3. Pan, Biqi BSa; Jin, Xiao PhD; Jun, Liu MDc; Qiu, Shaohong MDa; Zheng, Qiuping BSa; Pan, Mingwo PhDa,* *The relationship between smoking and stroke: A meta-analysis*. March 2019 - Volume 98 Issue 12 - p e14872 doi: 10.1097/MD.00000000000014872.
4. https://www.safestroke.eu/wp-content/uploads/2020/10/01.-At_What_Cost_EIOS_Factsheet.pdf.
5. <https://www.webmd.com/smoking-cessation/what-happens-body-quit-smoking> Medically Reviewed by Carol DerSarkissian, MD on June 13, 2020

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)