

Deixar de fumar: os benefícios

Deixar de fumar melhora a qualidade e a duração da sua vida.
Imediatamente após o seu **último cigarro**, o corpo irá sentir os benefícios.

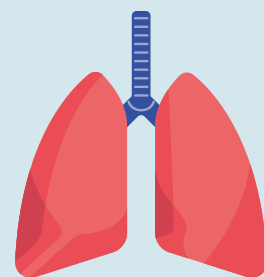


Escolha melhorar a fertilidade

O impacto negativo do tabagismo na fertilidade masculina e feminina será revertido⁵.

1
ano

24
horas



Escolha ter pulmões saudáveis

Os seus pulmões irão funcionar melhor¹.

9
meses

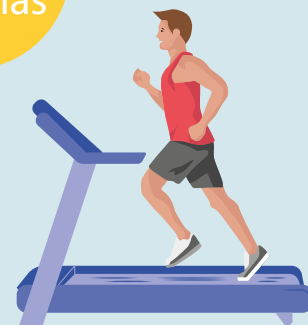
2-12
semanas



Escolha sentir-se jovem

A sua pele irá rejuvenescer – pode parecer 13 anos mais jovem⁴.

1-2
meses



Escolha ter mais energia

A circulação sanguínea irá melhorar, facilitando a atividade física... isso irá dar-lhe mais energia².



Escolha tossir menos

A tosse, a expectoração e a pieira diminuem³.

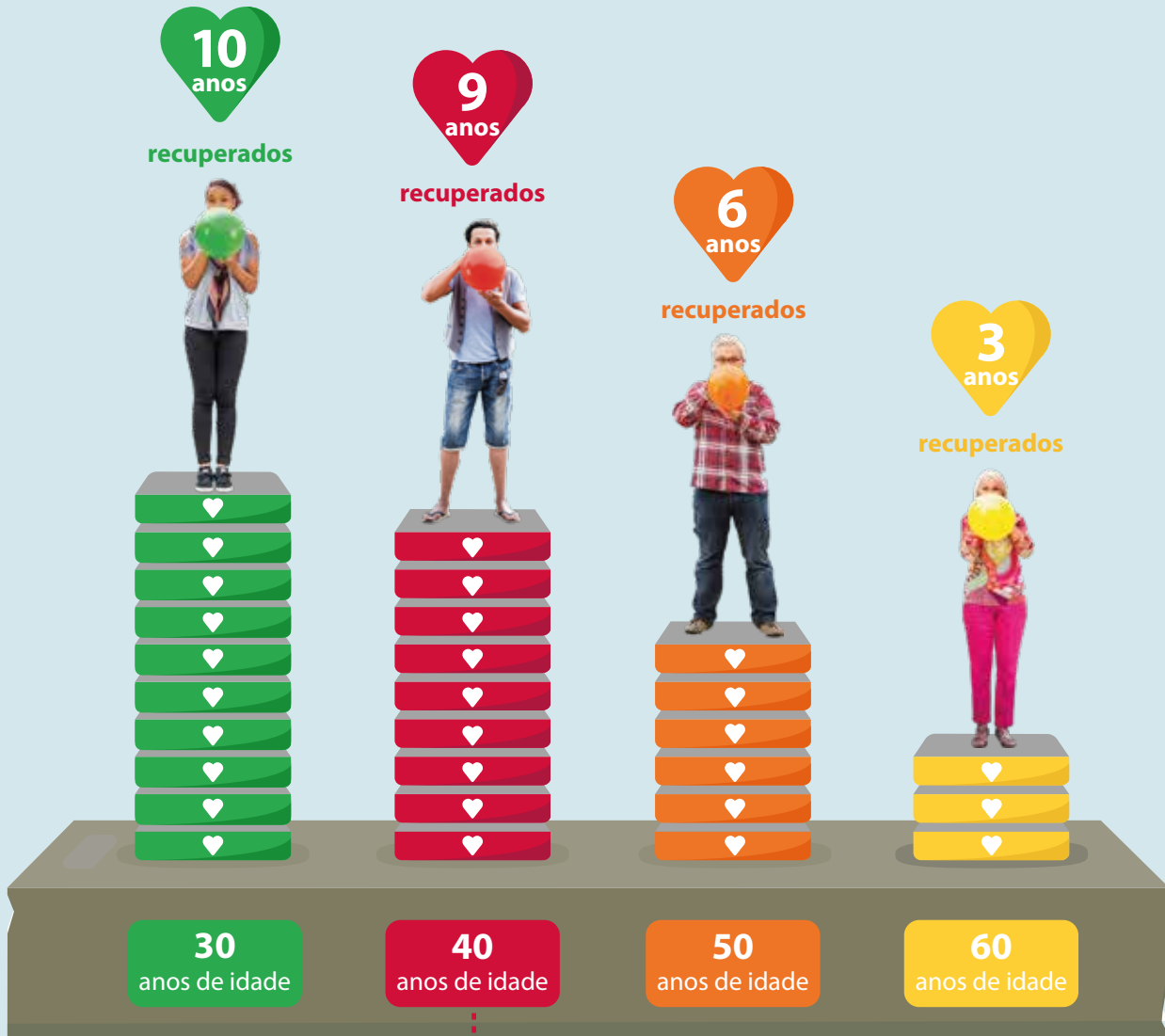
Deixar de fumar



Escolha ter uma vida mais longa

Quantos anos pode recuperar?

Número de anos adicionados à sua esperança de vida se deixar de fumar nestas idades⁶.



Pergunte ao seu médico onde pode encontrar ajuda para deixar de fumar.

Fontes

1 and 2. US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the surgeon general. Atlanta, 2004. www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf
3. Willemsse BWM, et al. The impact of smoking cessation on respiratory symptoms, lung function, airway hyperresponsiveness and inflammation. Eur Respir J 2004 23: 464-476. 4. Serri R, et al. "Quitting smoking rejuvenates the skin": results of a pilot project on smoking cessation conducted in Milan, Italy. Skinmed 2010; 8: 23-29. 5. Smoking and infertility. Fertil Steril 2004; 81: 1181-1186. 6. Doll R, et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. BMJ 2004; 328: 1519-1527



Leia mais em:
www.healthylungsforlife.org

Este documento foi elaborado com a intenção de ajudar os profissionais de saúde a explicar aos seus doentes os benefícios de deixar de fumar. Foi elaborado pela European Respiratory Society (ERS) pelo Tobacco Control Committee e pela European Lung Foundation (ELF) como parte da campanha Pulmões Saudáveis para a Vida.