

FUMAR HÁBITO OU VÍCIO?



Pfizer Biofarmacêutica, Sociedade Unipessoal Lda.

Sociedade Comercial Unipessoal por Quotas

Lagoas Park, Edifício 10, 2740-271 Porto Salvo, Portugal

NIPC/Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o número único de matrícula e de identificação de pessoa coletiva 513 300 376 Capital Social 1.005,000 Euros

A nicotina presente nos cigarros é viciante, e fumar não é apenas um hábito, é um vício!¹

Esta é uma questão muito importante – e alguns factos podem ajudá-lo(a) a enfrentá-la com confiança.

1. National Institute on Drug Abuse. Tobacco, nicotine, and e-cigarettes: Is nicotine addictive? Disponível em: <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/nicotine-addictive>. Acedido em outubro de 2020.

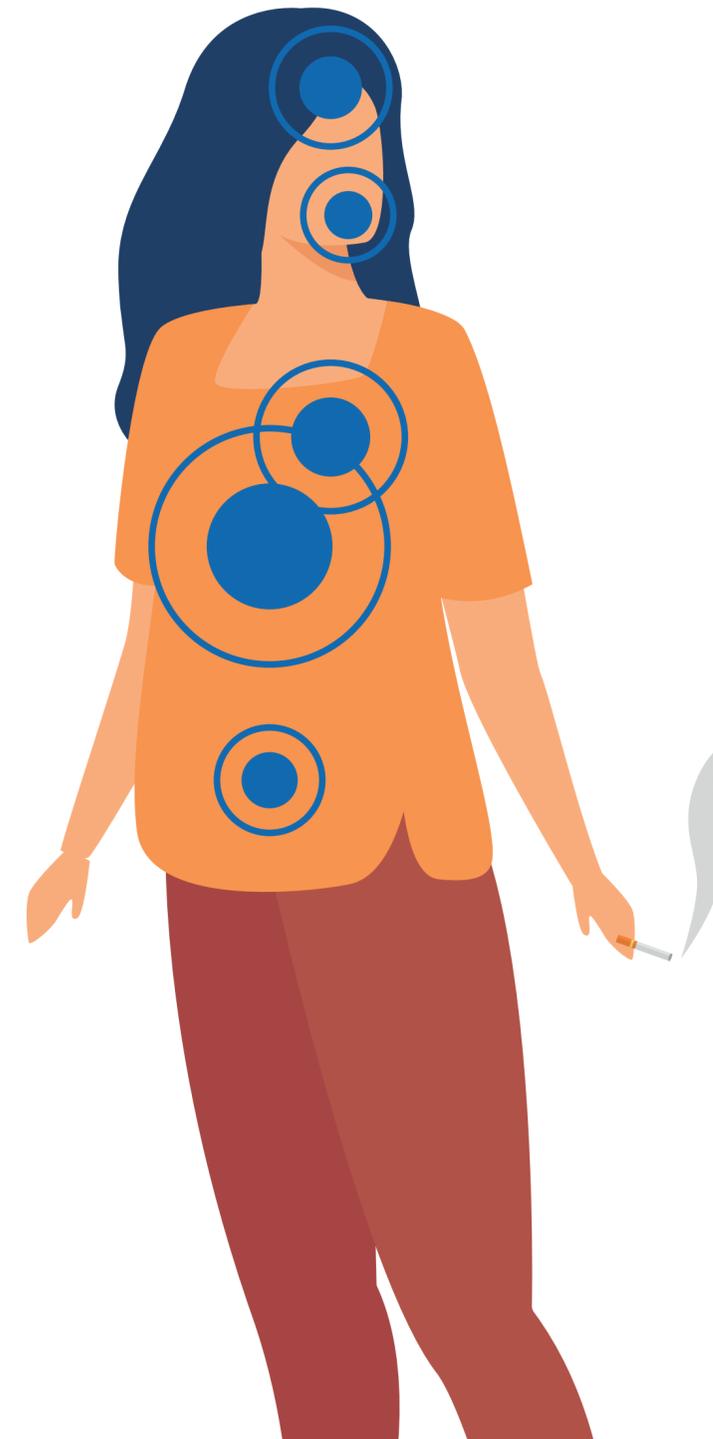


Tabagismo – Factos

O tabagismo prejudica quase todos os órgãos do seu corpo e é responsável por mais de sete milhões de mortes por ano em todo o Mundo.¹

Deixar de fumar pode reduzir bastante o risco de desenvolver doenças relacionadas com o tabagismo, assim como o risco de morte precoce.²

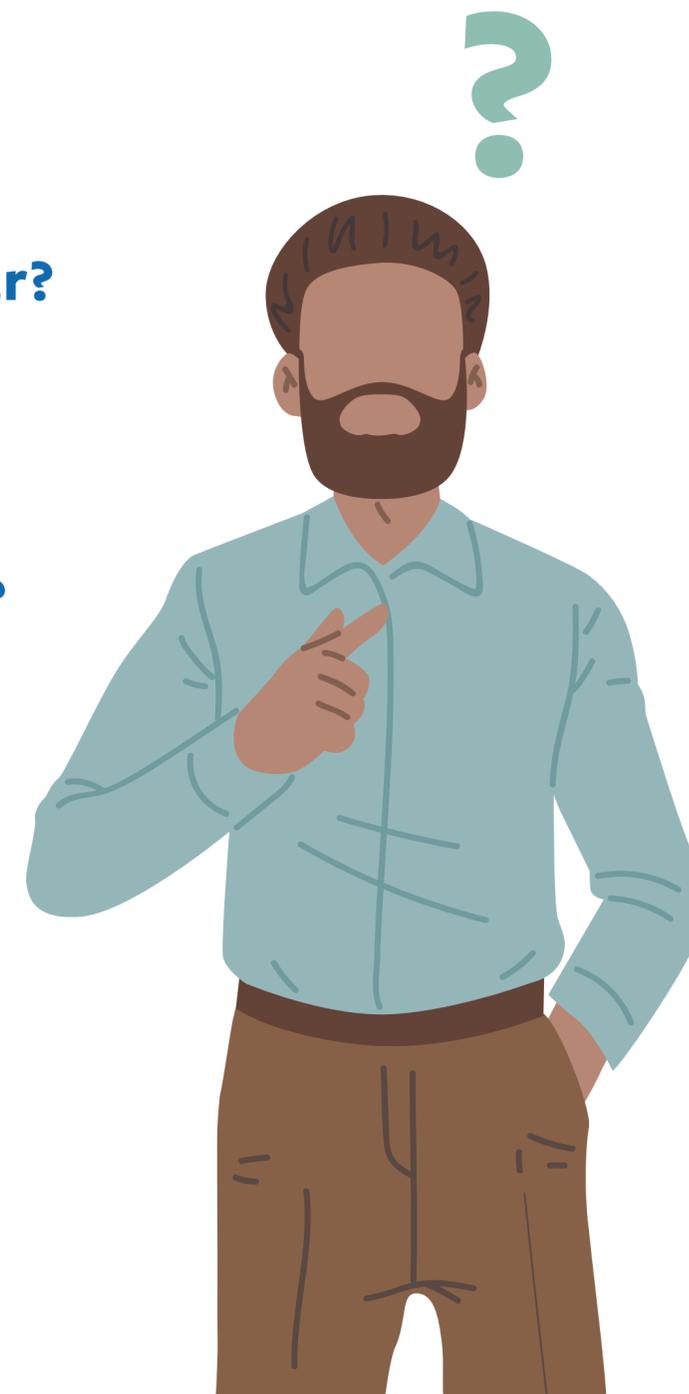
1. World Health Organization. Tobacco fact sheet. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Acedido em outubro de 2020.
2. World Health Organization. A guide for tobacco users to quit. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Publicado em maio de 2014. Acedido em outubro de 2020.



Fumar é um vício!¹

Considere os cenários abaixo e veja quais se aplicam a si:²

- **Fuma o seu primeiro cigarro do dia nos primeiros 30 minutos depois de acordar?**
- **Fuma mais de 20 cigarros durante o dia?**
- **Fuma quando está doente?**
- **É mais difícil não fumar o primeiro cigarro da manhã do que algum dos outros?**
- **Fuma mais durante as primeiras horas da manhã do que no resto do dia?**
- **É difícil para si não fumar em espaços onde é proibido (cinemas, viagens de avião, etc.)?**



1. National Institute on Drug Abuse. Tobacco, nicotine, and e-cigarettes: Is nicotine addictive? Disponível em: <https://www.drugabuse.gov/publications/researchreports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/nicotine-addictive>. Acedido em outubro de 2020.

2. Adaptado de: DGS. Cessação Tabágica - Programa-tipo de actuação. 2007. Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/relatorios-e-publicacoes/cessacao-tabagica-programa-tipo-de-actuacao.aspx>. Acedido em outubro de 2020.

Fumar é um vício!¹

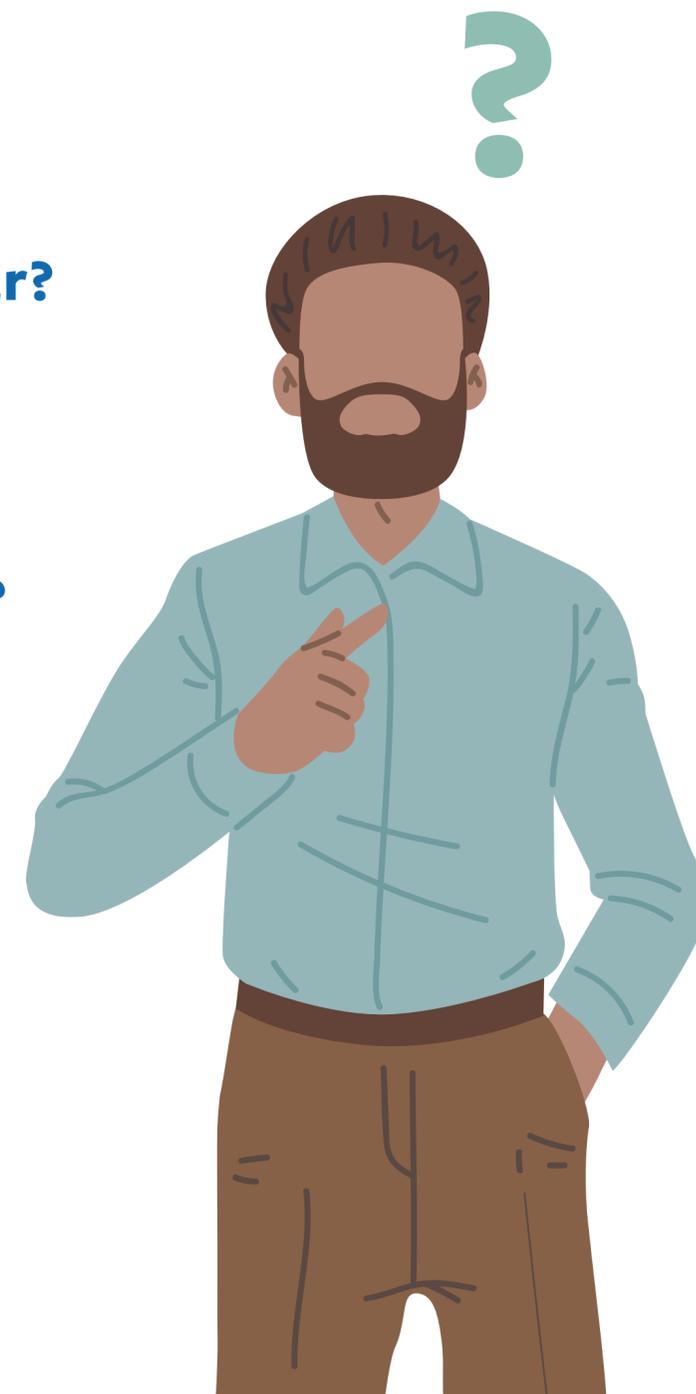
Considere os cenários abaixo e veja quais se aplicam a si:²

- Fuma o seu primeiro cigarro do dia nos primeiros 30 minutos depois de acordar?
- Fuma mais de 20 cigarros durante o dia?
- Fuma quando está doente?
- É mais difícil não fumar o primeiro cigarro da manhã do que algum dos outros?
- Fuma mais durante as primeiras horas da manhã do que no resto do dia?
- É difícil para si não fumar em espaços onde é proibido (cinemas, viagens de avião, etc.)?

Se um ou mais destes cenários lhe for familiar, então provavelmente apresenta uma dependência de nicotina!²

1. National Institute on Drug Abuse. Tobacco, nicotine, and e-cigarettes: Is nicotine addictive? Disponível em: <https://www.drugabuse.gov/publications/researchreports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/nicotine-addictive>. Acedido em outubro de 2020.

2. Adaptado de: DGS. Cessação Tabágica - Programa-tipo de actuação. 2007. Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/relatorios-e-publicacoes/cessacao-tabagica-programa-tipo-de-actuacao.aspx>. Acedido em outubro de 2020.



CESSAÇÃO TABÁGICA

A cessação tabágica tem sempre como consequência uma melhoria do estado de saúde individual, embora quanto mais cedo ocorrer, maiores serão os benefícios! E nunca é tarde demais para parar!^{1,2}

Procure aconselhamento junto do seu médico.



1. World Health Organization. A guide for tobacco users to quit. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Publicado em maio de 2014. Acedido em outubro de 2020.
2. DGS. Cessação Tabágica - Programa-tipo de actuação. 2007. Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/relatorios-e-publicacoes/cessacao-tabagica-programa-tipo-de-actuacao.aspx>. Acedido em outubro de 2020.