

FALE COM O SEU MÉDICO ACERCA DA CESSAÇÃO TABÁGICA



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

FALE COM O SEU MÉDICO ACERCA DA CESSAÇÃO TABÁGICA

Deixar de fumar pode ser uma tarefa difícil, mas o aconselhamento e o apoio de um profissional de saúde podem ajudar.¹

Depois de ser intensamente aconselhado por um profissional de saúde, terá 84% mais hipóteses de deixar de fumar com sucesso.²



1. Direção-Geral da Saúde. Cessação Tabágica - Programa-tipo de actuação. Dezembro 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.
2. World Health Organization. Quitting tobacco. Disponível em: <https://www.who.int/tobacco/quitting/en/>. Acedido em outubro de 2020.

O que esperar da consulta de cessação tabágica

Poderá sentir-se nervoso(a) com a ideia de discutir sobre a possibilidade de deixar de fumar com o seu médico.

É natural que o mesmo faça perguntas relativas à sua necessidade de fumar, número de cigarros fumados e quantas vezes tentou anteriormente deixar de fumar.

Poderá ainda questionar acerca dos motivos que o(a) levaram a querer deixar de fumar e sobre os métodos que já utilizou.



O que esperar da consulta de cessação tabágica

As perguntas feitas pelo seu médico podem ajudá-lo(a) a determinar o método que melhor se adapta às suas necessidades para deixar de fumar.

Quanto mais informações fornecer, melhor o seu médico o(a) poderá ajudar a deixar de fumar.



Preparar a consulta de cessação tabágica

Também é importante que prepare as suas próprias perguntas antes da consulta de cessação tabágica. Considere fazer as seguintes perguntas:

- 1. Ao deixar de fumar quais serão os benefícios específicos para minha saúde?**
- 2. E os sintomas de abstinência? Quais são?**
- 3. Quanto tempo duram?**
- 5. Qual é a diferença entre utilizar medicamentos à base de nicotina e medicamentos não nicotínicos?**
- 6. Como posso fazer um plano para deixar de fumar?**

FALE COM O SEU MÉDICO ACERCA DA CESSAÇÃO TABÁGICA

Deixar de fumar é a melhor coisa que pode fazer para proteger a sua saúde e a saúde das pessoas ao seu redor.¹ O seu médico estará sempre disponível para o ajudar.

