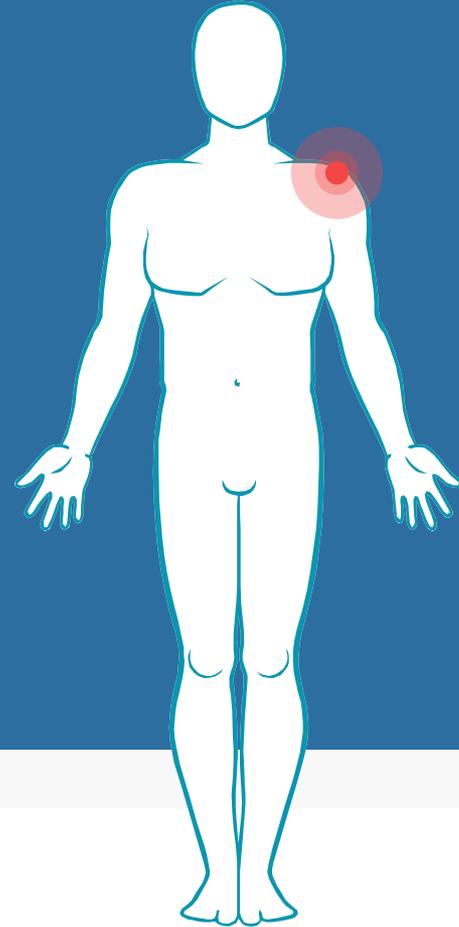


On-Call

Recursos Digitais

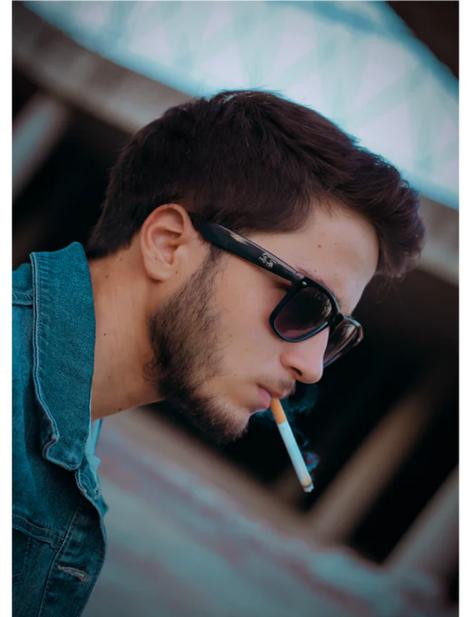
Porque é que Não Quer Fumar



Efeitos de fumar

Algumas das razões pelas quais não quer fumar devem-se a que fumar causa:

- Acne;
- Pelos corporais;
- Problemas pulmonares;
- Stress;
- Rugas;
- Problemas cardíacos.



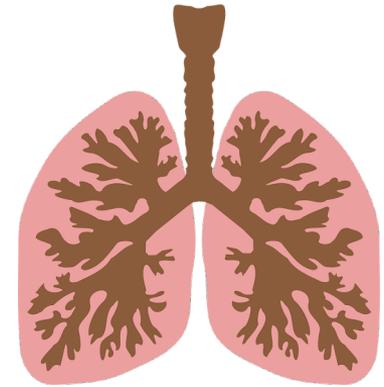
Razão 1: Acne

- Provoca alterações na pele.
- As toxinas reduzem o fluxo sanguíneo.
- Aumenta o risco de infeção da pele.



Razão 2: Má saúde pulmonar

- Fumar destrói os alvéolos, que são responsáveis pela passagem do oxigénio no sangue.
- Fumar também aumenta significativamente o risco de cancro do pulmão.



Razão 3: Mais stress

- Fumar provoca uma sensação de nervosismo constante.
- É um mito comum que fumar alivia o stress.
- Pelo contrário, como fumar é um estimulante e não um relaxante, pode aumentar a sua sensação de agitação.



Razão 4: Envelhecimento da Pele e Rugas

- A pele envelhece prematuramente.
- O fumo reduz os níveis de colagénio e elastina na pele.
- O seu rosto pode perder a elasticidade, o que leva as pessoas a parecerem mais velhas do que são.



Razão 5: Problemas cardíacos

- Fumar aumenta a pressão sanguínea.
- O coração tem de trabalhar mais para contrariar a perda da circulação sanguínea, por isso coloca-se uma tensão extra no coração.
- Isto pode levar a doenças coronárias.



O que acontece quando deixa de fumar?

- Após 8 horas:
 - ▶ Os níveis de oxigénio no sangue voltam ao seu estado normal.
 - ▶ Os níveis de nicotina e de monóxido de carbono no seu corpo são reduzidos para metade.
- Após 24 horas :
 - O monóxido de carbono deixa o corpo e os pulmões começam a expelir muco.

O que acontece quando deixa de fumar?



- Após 48 horas :
 - A nicotina desaparece.
 - O paladar e o olfato melhoram consideravelmente.
- Após 72 horas :
 - Respirar torna-se muito mais fácil.
 - Os brônquios relaxam.
 - Os níveis de energia aumentam.

O que acontece quando deixa de fumar?



- De 2 a 12 semanas:
 - A circulação sanguínea melhora.
- De 3 a 9 meses:
 - A tosse, o "ofegar" e os problemas respiratórios melhoram, já que a função pulmonar aumenta cerca de 10%.

O que acontece quando deixa de fumar?



- Após 12 meses:
 - O risco de paragem cardíaca reduz para metade em relação ao risco do fumador.
- Após 10 anos:
 - O risco de cancro do pulmão também reduz para metade, em comparação com o risco de um fumador.
- Após 15 anos:
 - O risco de paragem cardíaca é igual ao de uma pessoa que nunca fumou.



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095