

O que ganha ao deixar de fumar³



Após 20 minutos
A frequência cardíaca diminuirá e a pressão arterial voltará ao normal.



Após 12 horas
Os níveis de monóxido de carbono e nicotina no sangue são reduzidos para mais de metade e os níveis de oxigénio no sangue voltam ao normal!



Entre 2 semanas e 3 meses:
A função pulmonar melhora.



Após 1-9 meses
A tosse diminui, a eficiência respiratória aumenta e a fadiga diminui.



Após 1 ano
Diminui para metade o risco de doença coronária (em comparação com pessoas que continuam a fumar)



Após 5 anos:
O risco de AVC diminui (em comparação com pessoas que continuam a fumar)



Após 10 anos
O risco de cancro do pulmão reduz para metade (em comparação com pessoas que continuam a fumar) e o risco de cancro da boca, garganta, esófago, bexiga e rins é reduzido.



Após 15 anos
O risco geral de doença é semelhante ao de nunca ter fumado.



Vantagens económicas

4,5€ /dia



1620€ /ano

Preço médio por maço

Poupa dinheiro logo a partir do 25º dia

+1500€ /ano

ABORDAGEM FARMACOLÓGICA



Agora tens a chave para te libertar!



5801832



Cartão Posologia

MUDANÇA COMPORTAMENTAL



Reveja os seus hábitos

e quais os momentos que o faz sentir vontade de fumar (ex: amigos que fumam, depois almoço, zona de fumadores, situações de stress) → tente evitar circunstâncias em que habitualmente fumava sempre um cigarro



Faça uma lista de hábitos

que pode recorrer para substituir o hábito de fumar (ouvir um podcast, ler um parágrafo de um livro, respirar profundamente 10 vezes, dar um volta ao quarto, etc..)



Aprenda a recusar tabaco

se alguém lho oferecer. Mentalize e responda sempre: EU NÃO FUMO!



Guarde num local visível todo o dinheiro

que está a poupar ao deixar o tabaco!

Dextazin
1,5 mg comprimidos MG Citisiniclina

Quer libertar-se do vício de fumar em 25 dias?



A sua farmácia pode ajudá-lo!

INSCREVA-SE NO RASTREIO DE CESSAÇÃO TABÁGICA

RASTREIO DE CESSAÇÃO TABÁGICA



Aflofarm

Tratamento inovador para deixar de fumar

25 dias

RÁPIDO UM SÓ TRATAMENTO



SEM NICOTINA



MINIMIZA EFICAZMENTE os sintomas de abstinência

DADOS PESSOAIS

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Problemas Saúde:

Não Sim. Quais: _____

TESTE DE FAGERSTRÖM

Por favor, responda a todas as perguntas, assinalando as respostas com um X.

1. Quanto tempo depois de acordar fuma o primeiro cigarro?

- mais de 60 minutos (0)
- entre 31 e 60 minutos (1)
- entre 6 e 30 minutos (2)
- menos de 6 minutos (3)

2. Tem dificuldade em não fumar em locais proibidos?

- não (0)
- sim (1)

3. O primeiro cigarro da manhã é o que lhe traz mais satisfação?

- não (0)
- sim (1)

4. Fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?

- não (0)
- sim (1)

5. Fuma mesmo quando acamado por doença?

- não (0)
- sim (1)

6. Quantos cigarros fuma por dia?

- menos de 11 (0)
- de 11 a 20 (1)
- de 21 a 30 (2)
- mais de 30 (3)

Medicamentos que toma: _____

Hábitos Tabágicos:

Há quantos anos fuma: _____

TESTE DE RICHMOND

Por favor, responda a todas as perguntas, assinalando as respostas com um X.

Este questionário pretende aferir a sua motivação para a cessação tabágica. Tenha em consideração que não há respostas certas ou erradas e que, quanto mais as respostas corresponderem à sua realidade, maior será a utilidade deste questionário.

1. Gostaria de deixar de fumar se o pudesse fazer facilmente?

- não (0)
- sim (1)

2. Tem realmente vontade de deixar de fumar?

- Nenhuma (0)
- Pouca (1)
- Alguma (2)
- Muita (3)

3. Acredita que conseguirá deixar de fumar nas próximas 2 semanas?

- Não acredito (0)
- Talvez (1)
- Provavelmente (2)
- De certeza (3)

4. Pensa que será ex-fumador dentro de 6 meses?

- Não acredito (0)
- Talvez (1)
- Provavelmente (2)
- De certeza (3)

RESULTADOS

Teste de Fagerström:	TOTAL DE PONTOS	Grau de dependência:	
_____ pontos	0-2 pontos 3-4 ponto 5 pontos 6-7 pontos 8-10 pontos	muito baixo baixo médio elevado muito elevado	
Teste de Richmond:	TOTAL DE PONTOS	Grau de motivação:	
_____ pontos	0-5 pontos 6-8 pontos mais de 8 pontos	motivação fraca motivação média motivação forte	
Coximetria:	_____ ppm	< 10 ppm 10-30 ppm > 30 ppm	não fumador tabagismo moderado tabagismo grave

O tabaco é uma das maiores causas de morte evitável a nível mundial

O fumo do tabaco tem mais de **4.000 substâncias químicas** e **40 carcinogénicos**

A nicotina é uma droga que causa **dependência**

Fumar Mata - Diminui a esperança média de vida entre 15 a 20 anos

Ao fumar gasta em média mais de **1600€/ano**

Fumar tem um impacto na sua saúde e a nível **ambiental**



Impacto que fumar tem na sua saúde^{1,2}

Dextazin 1,5 mg comprimido (citisinidina) é um medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia, para ajudar a parar de fumar e reduzir o desejo de nicotina em fumadores dispostos a parar de fumar. Dextazin permite uma redução gradual da dependência de nicotina, aliviando os sintomas de abstinência. O consumo de tabaco deve ser interrompido o mais tardar ao 5.º dia de tratamento e não deve ser continuado durante o tratamento, pois pode agravar as reações adversas. Não recomendado em menores de 18 anos, doentes com mais de 65 anos e doentes com compromisso renal ou hepático. Mulheres a tomar contraceptivos hormonais de ação sistémica devem usar um segundo método contraceutivo de barreira, por exemplo, preservativos. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Ref: Resumo das Características do Medicamento Dextazin 1,5mg comprimido. | DTZ 27-05/22 Referências: ¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>; ² U.S. National Institutes of Health's National Library of Medicine (NIH/NLM); ³ Centers for Disease Control and Prevention, USA; Surgeon General's Report: Poster: Within 20 Minutes of Quitting; 2004