

## CONTACTOS E APOIO

# Não tem de fazer isto sozinho.

O acompanhamento multiplica as hipóteses de sucesso. Procure ajuda – é gratuita e confidencial.

LINHA SNS 24

# 808 24 24 24

## NA SUA EMPRESA

Fale com o **Serviço de Saúde** Ocupacional e com o seu Médico do Trabalho.



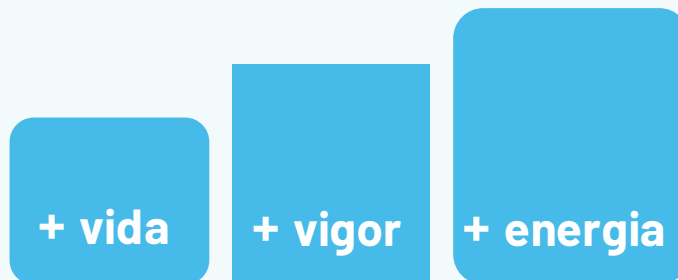
SOCIEDADE PORTUGUESA DE  
**MEDICINA DO TRABALHO**

FUNDADA EM 1965

Iniciativa da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho · Promoção da Saúde no Trabalho · Dia Mundial Sem Tabaco · 31 de maio

## NUNCA É TARDE

# Ganha saúde a partir do primeiro dia.



## VANTAGENS EM NÃO FUMAR

- Viver mais anos e com maior qualidade de vida
- Melhor saúde cardiovascular e respiratória
- Maior capacidade de trabalho
- Melhor imagem pessoal
- Maior conforto financeiro
- Ser um modelo para os outros
- Vida reprodutiva mais saudável

Abra para ver os benefícios e como começar →



SOCIEDADE PORTUGUESA DE  
**MEDICINA DO TRABALHO**  
FUNDADA EM 1965

## DIA MUNDIAL SEM TABACO

# 31 · MAIO

# Apague o cigarro, acenda a vida.



**Deixar de fumar é a decisão que mais protege a sua saúde – e pode começar hoje.**

## BENEFÍCIOS

# 0 que ganha, passo a passo

**20 min**

A frequência cardíaca e a tensão arterial normalizam.

**24 h**

O monóxido de carbono é eliminado; o coração fica mais protegido.

**1 mês**

Melhoram a circulação e a capacidade respiratória.

**3-9 m**

Diminuem a tosse e a falta de ar; respira melhor.

**1 ano**

O risco de doença cardíaca cai para metade do de um fumador.

**5 anos**

O risco de AVC aproxima-se do de um não fumador.

**10 anos**

O risco de cancro do pulmão reduz para cerca de metade.

## NO SEU DIA DE TRABALHO

### Menos fumo, trabalho mais saudável

- ✓ Mais energia e menos cansaço ao longo do turno.
- ✓ Melhor concentração, atenção e desempenho.
- ✓ Menos faltas por doença respiratória.
- ✓ Protege os colegas do fumo passivo.
- ✓ Maior segurança junto a produtos inflamáveis.

## MITOS E FACTOS

### "Já fumo há muitos anos, não vale a pena."

**Facto** - Os benefícios surgem em qualquer idade, logo no primeiro dia.

### "O tabaco aquecido faz menos mal à saúde."

**Facto** - Não há níveis seguros de consumo de tabaco.

### "Vou engordar muito se deixar fumar."

**Facto** - O ganho de peso é gerível com apoio e os ganhos de saúde superam-no largamente.

## COMO COMEÇAR

### 5 passos para o seu dia D

- 1 Marque uma **data** para deixar de fumar.
- 2 Identifique os seus **gatilhos** (café, pausas, stress) para querer fumar.
- 3 Considere **apoio** : aconselhamento e terapêutica.
- 4 Ligue **808 24 24 24** (Linha SNS 24).
- 5 Fale com o **Serviço de Saúde Ocupacional**.

## OS PRIMEIROS DIAS

A vontade de fumar passa em poucos minutos. Para a gerir:

- ✓ Respire fundo, beba água e relaxe.
- ✓ Faça uma pausa ativa: caminhe, alongue-se.
- ✓ Tenha snacks saudáveis à mão.
- ✓ Confie em si e no processo.

**Hoje é um bom dia para começar.**