

É possível parar de fumar! Não importa há quanto tempo você fuma, vai sempre a tempo de mudar e cuidar da sua saúde.

Contacte-nos

Rua da Casquilha 14
(+351) 213 544 535
gira@gira.org.pt
www.gira.org.pt



**Diga Não ao Cigarro,
Diga Sim à Vida!**

Os Perigos do Cigarro

O cigarro é a principal causa evitável de doenças e mortes no mundo. Cada baforada contém mais de 4.700 substâncias tóxicas que causam cancro, doenças respiratórias e cardiovasculares

- O cigarro mata 8 milhões de pessoas todos os anos no mundo.
- Fumadores têm 10 vezes mais possibilidades de desenvolver cancro do pulmão.
- No Portugal, o tabagismo causa mais de 13 mil mortes por ano.



Como o Cigarro Afeta sua Saúde



- Pulmões: Causa cancro do pulmão e enfisema.
- Coração: Aumenta o risco de infarte e tensão arterial alta.
- Imunidade: Diminui a resistência a infecções, como a gripe.
- Estética: Acelera o envelhecimento da pele, causando rugas e dentes amarelados.
- Outras Doenças: Fumar está relacionado a vários tipos de cancro, incluindo boca, garganta e bexiga.

Como Parar de Fumar e Mudar de Vida

- Estabeleça uma Data: Escolha um dia para começar a prepara-se para de fumar.
- Peça Apoio: Compartilhe sua decisão com amigos e familiares.
- Procure Ajuda Profissional: Centros de apoio a fumadores, psicólogos e médicos podem ajudar com estratégias e terapias.
- Pratique Exercícios: Atividades físicas reduzem a vontade de fumar.
- Controle o Stress: Evite gatilhos de stress e utilize técnicas de relaxamento.

**Fumar Não é Escolha,
é Dependência.
Liberte-se!**