



-> Fumar aumenta em 30% o risco de ter um ataque cardíaco.

-> Os males do tabaco

O cigarro contém cerca de 4.720 substâncias químicas, e pelo menos 60 delas são reconhecidamente cancerígenas além de irritantes e tóxicas para os pulmões. Quem fuma tem também 200% a mais de risco de ter um derrame!

-> Dicas para ajudar você a parar de fumar:

Primeiro faça uma lista com todas as razões para você parar de fumar, marque uma data e prepare-se para enfrentar situações em que a vontade de fumar se fará presente observando as seguintes dicas:

1. Tenha como objetivo parar de fumar e não só diminuir o número de cigarros.
2. Evite tudo o que possa dar vontade de fumar, como café e bebidas alcoólicas.
3. Após as refeições, levante e deixe a mesa imediatamente.
4. Escove os dentes logo após as refeições.
5. Elimine objetos que possam lembrar o cigarro, como cinzeiros, isqueiro etc.
6. Tome cuidado para não engordar! Se tiver que comer ou beber “alguma coisa”, prefira frutas, água, bebidas sem açúcar, ou use goma de mascar “diet”.
7. Beba bastante água, a cada vez que sentir vontade de fumar.
8. Faça exercícios físicos: caminhada, natação, musculação, alongamento etc.

(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)