

Deixar de fumar: os benefícios

Deixar de fumar melhora a qualidade e a duração da sua vida. Imediatamente após o seu **último cigarro**, o corpo irá sentir os benefícios.



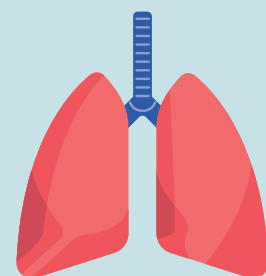
Escolha melhorar a fertilidade

O impacto negativo do tabagismo na fertilidade masculina e feminina será revertido⁵.

Deixar de fumar

1
ano

24
horas



Escolha ter pulmões saudáveis

Os seus pulmões irão funcionar melhor¹.

9
meses

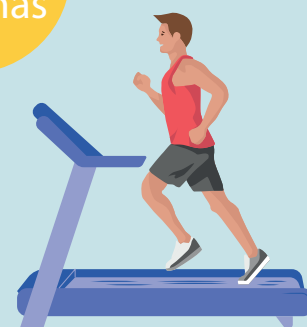
2-12
semanas

1-2
meses



Escolha sentir-se jovem

A sua pele irá rejuvenescer – pode parecer 13 anos mais jovem⁴.



Escolha ter mais energia

A circulação sanguínea irá melhorar, facilitando a atividade física... isso irá dar-lhe mais energia².



Escolha tossir menos

A tosse, a expectoração e a pieira diminuem³.

Escolha ter uma vida mais longa

Quantos anos pode recuperar?

Número de anos adicionados à sua esperança de vida se deixar de fumar nestas idades⁶.

10
anos
recuperados



9
anos
recuperados



6
anos
recuperados



3
anos
recuperados



30
anos de idade

40
anos de idade

50
anos de idade

60
anos de idade

Deixar de fumar antes dos 40 anos

também diminui em **90%** o seu risco de morte devido a uma doença relacionada com o tabagismo⁷

Fontes

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004, ([http://www.fertstert.org/article/50015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/50015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



ERS ELF

Leia mais em:
www.healthylungsforlife.org

Este documento foi elaborado com a intenção de ajudar os profissionais de saúde a explicar aos seus doentes os benefícios de deixar de fumar. Foi elaborado pela European Respiratory Society (ERS) pelo Tobacco Control Committee e pela European Lung Foundation (ELF) como parte da campanha Pulmões Saudáveis para a Vida.