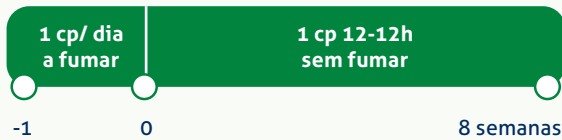


COMPRIMIDOS

BUPROPION (Elontril®) - 150 mg



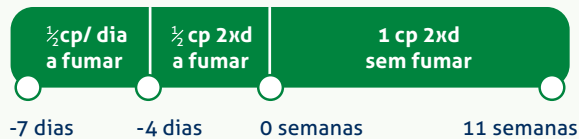
- Reduz sintomas de abstinência
- Reduz compulsão para fumar
- Redução de Peso
- Pode combinar com substitutos da nicotina
- Custo aproximado - 25€/mês



VARENICILINA (Champix®) - 1 mg



- Reduz sintomas de abstinência
- Reduz compulsão para fumar
- Reduz satisfação em fumar
- Ainda mais eficaz que os restantes
- Custo aproximado - 88€/mês



DICAS PARA PARAR

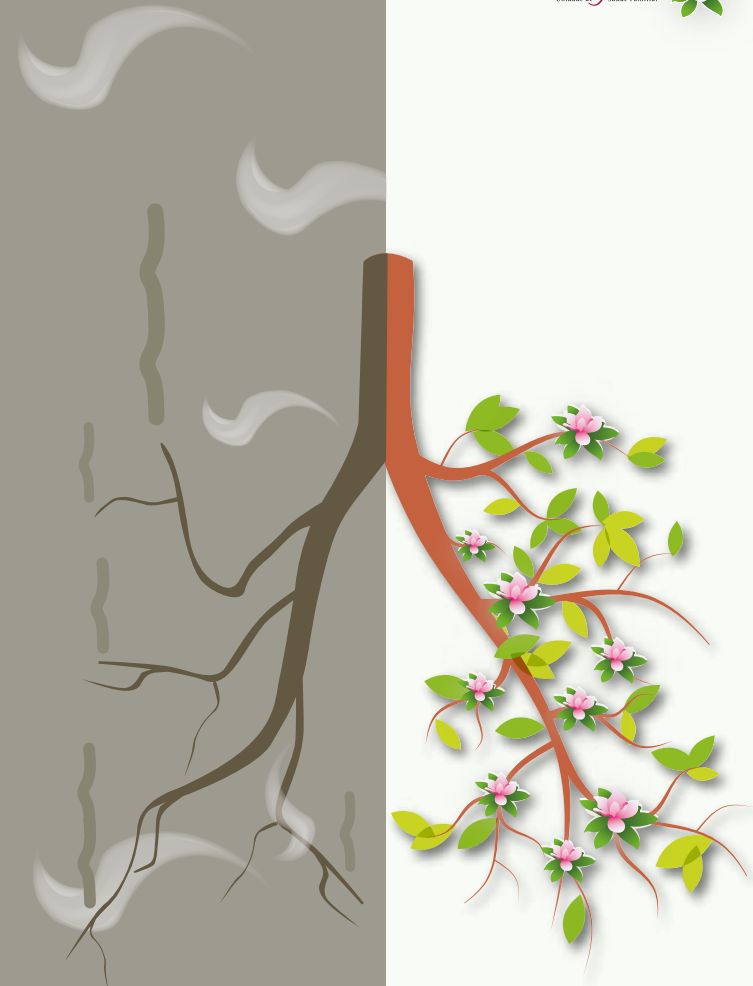
1. Escolha um dia para deixar de fumar - o dia D
2. Peça ajuda a amigos, familiares e colegas
3. Beba muita água
4. Caminhe 1 hora por dia
5. Coma várias vezes ao dia, pouco de cada vez
6. Limite consumo de álcool e café
7. Altere rotinas, faça coisas que lhe deem prazer, aproveitando o dinheiro que poupou
8. Tenha sempre algum pequeno objecto em mão
9. Evite ocasiões em que era habitual fumar
10. Evite locais com fumo ou fumadores
11. Retire cinzeiros, isqueiros, bolsas de tabaco



CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros
Telefone: 219897840 / 219897843
Email: usf.magnolia@csloures.min-saude.pt

FOLHETO ELABORADO POR:
João Costa, Médico Interno de MGF



CESSAÇÃO TABÁGICA





OS PERIGOS DO TABACO

No Fumador em geral



Aumenta o risco de enfarte e de AVC



Aumenta o risco de doenças pulmonares



Piora a saúde dos seus familiares



Menos dinheiro disponível (120€/mês)

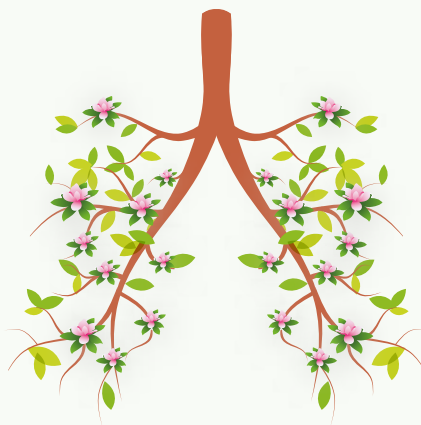
Na Grávida



Aumento do parto pré-termo
Aumento do baixo peso à nascença
Aumento da mortalidade neonatal

**Antes de engravidar,
peça ajuda para deixar de fumar**

**Parar de fumar é vantajoso em
qualquer momento da gravidez**



**O aconselhamento e a medicação
diminuem os sintomas
de abstinência com 2 a 3 vezes
mais sucesso do que tentar sozinho**

Insónia • Irritabilidade • Ansiedade • Frustração
Redução da concentração • Aumento de Peso

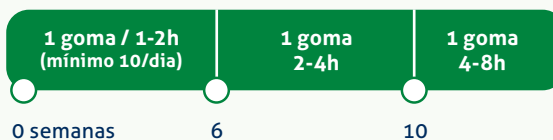
SUBSTITUTOS DA NICOTINA

São seguros, não causam dependência, não têm as toxinas do tabaco e podem ser combinados.

GOMA (para mascar) - 2 e 4mg



- Menos de 1 maço - 2mg
- Mais de 1 maço - 4mg
- Mascar devagar por 30 minutos



- Custo aproximado - 63 a 100€/mês
- Simulam o efeito do cigarro
- Podem ser tomadas ainda a fumar

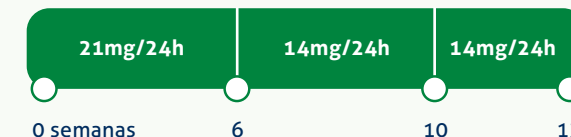
PASTILHA (para chupar) - 1,2 e 2mg

- Não adere aos dentes
- Custo aproximado - 115€/mês

PENSO - 21, 14 e 7 mg / 24h



- Colocar de manhã num sítio diferente



- Custo aproximado - 83€/mês
- Fornece nicotina de forma constante

