

17 novembro

Dia do Não Fumador



Celebra-se a 17 de novembro o Dia Nacional do Não Fumador.

Ao contrário de outras datas comemorativas na área da saúde, que são dedicadas a doenças com o objetivo de aumentar o conhecimento da população sobre as mesmas, **o Dia do Não Fumador serve para celebrar a saúde e felicitar todos os Portugueses que decidiram não fumar.**

Assim, 17 de novembro é o dia de mais de sete milhões de Portugueses que não fumam, participando ativamente na preservação da sua saúde e na promoção da saúde de toda a população.

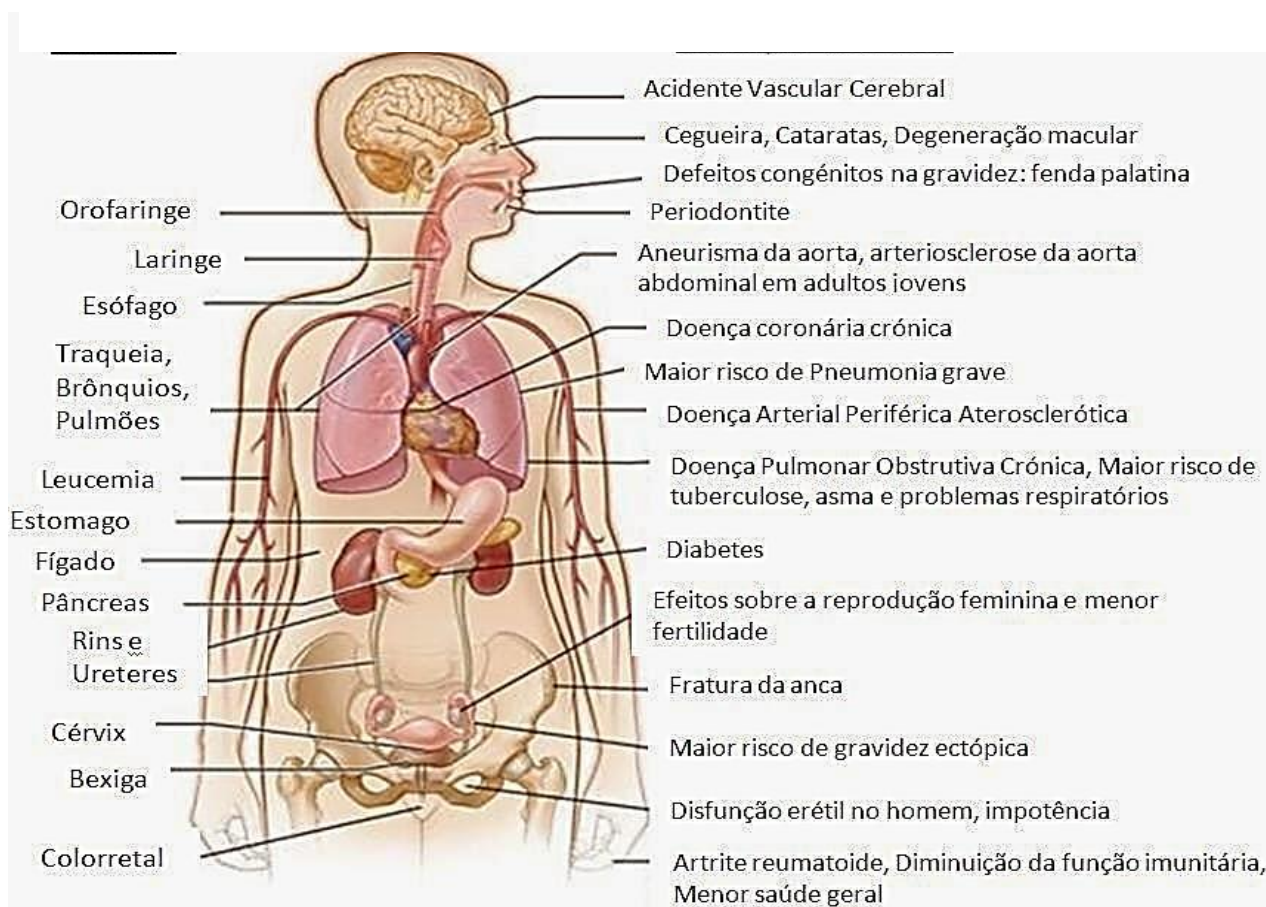
O tabagismo é em Portugal, como no resto do mundo, a principal causa de morte evitável. De facto, por cada cigarro que fumamos perdemos em média 8 minutos de vida. No total, um homem fumador está a arriscar perder, em média, cerca de 13 anos de vida, enquanto uma mulher perde cerca de 15 anos de vida.

O tabagismo é responsável por mais de 8000 mortes em Portugal, das quais cerca de 4000 por doenças cardiovasculares, 2000 por cancro do pulmão e as restantes por enfisema do pulmão e cancro noutros órgãos.

Fumar causa doenças?

O tabagismo é a principal causa de cancro conhecida, sendo responsável por mais de 30% das mortes por cancro. O risco de cancro aumenta em todos os órgãos do corpo por onde o tabaco passa até chegar aos pulmões (boca, garganta, laringe e pulmões) e no seu caminho de eliminação do organismo (rim e bexiga) e ainda noutros órgãos intermédios (pâncreas e colo do útero).

As consequências do consumo de tabaco estão bem estabelecidas para um grande número de doenças, com particular destaque para:



O risco de doença está diretamente relacionado com:

- O número de cigarros fumados
- Precocidade de início (quanto mais cedo pior!)
- Profundidade de inalação
- Grau de dependência (fumar em jejum é um sinal de elevada dependência)

Quais são os benefícios de deixar de fumar?

- Parar de fumar tem vantagens em qualquer idade;
- Diminui o risco de morte prematura, permitindo recuperar os anos de expectativa de vida potencialmente perdidos devido à continuação do consumo;
- Traz vantagens imediatas e a médio/longo prazo:

Tempo decorrido após deixar de fumar	Alterações na saúde
20 minutos	A pressão arterial e a pulsação voltam ao normal.
8 horas	Os níveis de nicotina e de monóxido de carbono baixam para metade
24 horas	O monóxido de carbono começa a ser eliminado. Os pulmões funcionam melhor.
48 horas	Deixa de existir nicotina no organismo. O paladar e o olfato melhoram significativamente
72 horas	A capacidade pulmonar melhora e a respiração torna-se mais fácil.
3 a 9 meses	A tosse, pieira e os problemas respiratórios melhoram
5 anos	O risco de enfarte do miocárdio diminui para cerca de metade do de um fumador
10 anos	O risco de cancro do pulmão diminui para metade do de um fumador.
15 anos	O risco de doença cardiovascular é igual ao de um não fumador do mesmo sexo e idade.

Os fumadores perdem em média dez anos de esperança de vida, que podem ser recuperados se pararem de fumar!