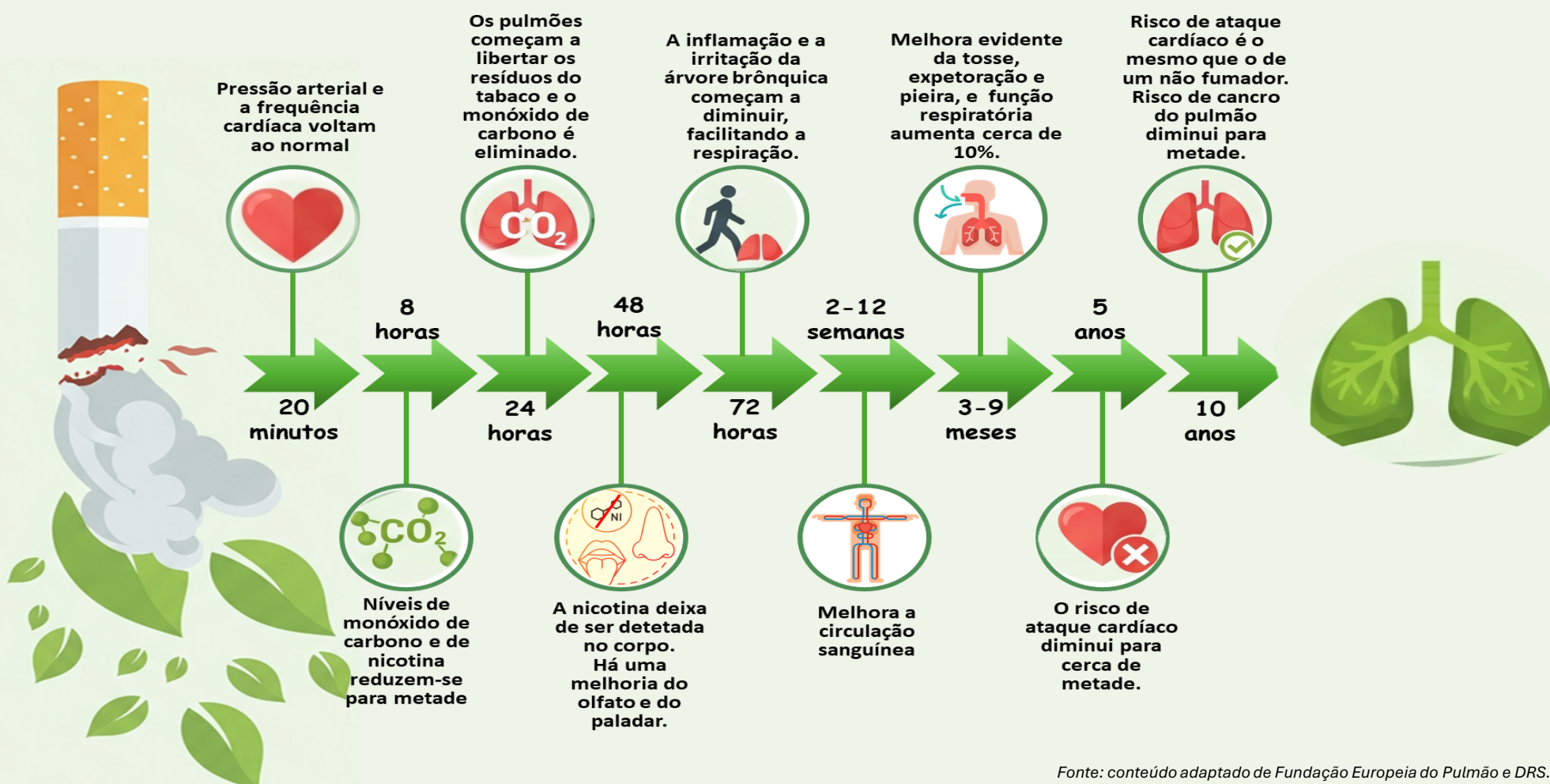




# Conhece os benefícios de deixar de fumar?

Que acontece no corpo após parar de fumar?



Fonte: conteúdo adaptado de Fundação Europeia do Pulmão e DRS.

## Dicas úteis para parar de fumar:

- 1** Pense nas razões para querer deixar de fumar, escreva uma lista com os benefícios que espera obter e coloque-a num local visível.
- 2** Escolha um dia que tenha um significado especial para si. Definir uma data concreta para deixar de fumar torna essa decisão um compromisso real.
- 3** Faça uma limpeza consciente do seu espaço pessoal e livre-se de tudo o que esteja relacionado com o tabagismo.
- 4** Comece o dia com uma nova prática que o inspire e relaxe, quebrando as rotinas que incluem o tabaco.
- 5** Mudar o seu estilo de vida é uma ferramenta poderosa para deixar de fumar: alimente-se de forma saudável e pratique atividade física regularmente.
- 6** Não tente fazer isto sozinho: é importante ter o apoio de profissionais, familiares e amigos.
- 7** Cada passo que der em direção a uma vida sem tabaco merece ser celebrado. Registe o seu progresso, mesmo que seja pequeno, e felicite-se por isso.
- 8** Deixar de fumar é um processo, não um ato único. Se em algum momento recair, não se culpe nem desanime, siga em frente.

Fonte: Adaptado da American Lung Association e SNS.

**Deixou de fumar?**  
Partilhe a sua história!  
O que o motivou a fazê-lo?

**Quer deixar de fumar?**  
Dê o primeiro passo e peça ajuda.  
Você consegue!