

COMO PROCURAR AJUDA

Fale sempre com a sua equipa de saúde.

Desta forma pode:

- perceber qual a melhor forma de parar de fumar;
- conhecer as opções de tratamento disponíveis e adequadas ao seu caso;
- ser encaminhado para consultas de cessação tabágica.

O IPO de Coimbra tem apoio especializado para iniciar o processo de cessação tabágica.

CONTACTO IPO:

MOTIVO DE REFERENCIAÇÃO:

CENTRO DE REFERENCIAÇÃO:



IPO DE COIMBRA

Texto: Grupo SOSaúde
Coordenação: Grupo Coordenador da Informação
Projeto Gráfico: EmsDesign
Impressão: XXX
200 exemplares. Distribuição Gratuita
Abril 2022

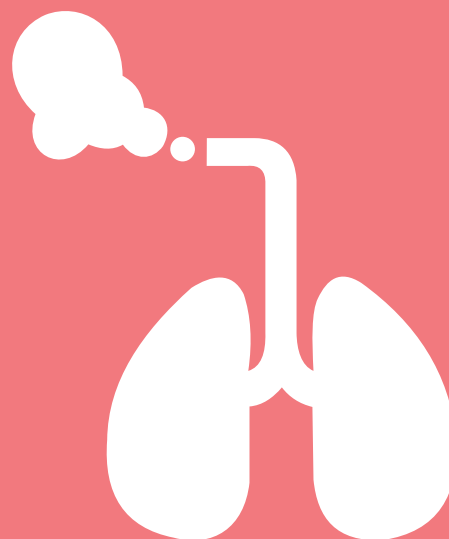
www.ipocoimbra.min-saude.pt

GUIA DE APOIO



À PESSOA COM HÁBITOS TABÁGICOS PROPOSTA PARA CIRURGIA

IPO DE COIMBRA



À PESSOA COM HÁBITOS TABÁGICOS PROPOSTA PARA CIRURGIA

IPO DE COIMBRA

Este guia de apoio tem o objetivo de proporcionar informação útil para os doentes fumadores com indicação cirúrgica.

Fumar é um dos fatores de risco mais importante para o desenvolvimento de complicações durante e após a cirurgia.

Parar de fumar antes de ser operado tem as seguintes vantagens:

- Menor risco durante a anestesia
- Melhor capacidade pulmonar (72 horas depois de deixar de fumar, a árvore brônquica começa a relaxar e torna-se mais fácil respirar)
- Menor expetoração e tosse
- Diminuição do risco cardíaco (p.ex: redução da tensão arterial e pulsação)
- Aumento das defesas do sistema imunitário
- Melhor cicatrização da ferida operatória (p.ex: menor risco de infeção)
- Melhor controlo da glicémia (relevante para doentes com diabetes)
- Recuperação após cirurgia mais rápida

O tabagismo agrava o resultado do **diagnóstico**, dificulta o **tratamento** e tem implicações negativas no **prognóstico** e **sobrevida** à doença oncológica.

DETERMINE O SEU GRAU DE DEPENDÊNCIA À NICOTINA

Quanto tempo passa entre acordar e fumar um cigarro?

5 min.	3	6-30 min.	2	31-60 min	1	> 60 min.	0
--------	---	-----------	---	-----------	---	-----------	---

Quantos cigarros fuma por dia?

≤ 10	0	11-20	1	21-30	2	≥ 31	3
------	---	-------	---	-------	---	------	---

Após a soma dos pontos associados às suas respostas, confira os resultados:

- **0-2 pontos – Dependência reduzida** – a força de vontade para parar de fumar pode ser suficiente;
- **3-4 pontos – Dependência média:** recomendamos a consulta de um profissional de saúde para parar de fumar;
- **5-6 pontos – Dependência elevada:** recomendamos fortemente que procure a ajuda diferenciada de um profissional de saúde para parar de fumar.

Fumar pode condicionar ou atrasar o seu processo de tratamento oncológico.

PARAR DE FUMAR AGORA É INVESTIR EM SAÚDE