

GUIA DE CUIDADOS

# Tabagismo



## O que é?

O tabagismo é a dependência do cigarro, que agride os pulmões e todo o sistema circulatório. Parar de fumar recupera o seu paladar, o seu olfato e o seu tempo de vida.

## Sinais de Alerta (Sintomas):

- Tosse persistente e falta de ar.
- Dificuldade para sentir o gosto da comida.
- Dentes e dedos amarelados.

## Fatores de Risco:

- Convivência com fumantes (fumante passivo).
- Ansiedade e estresse mal administrados.

## Como tratar/Prevenir:

- Procure grupos de apoio e ajuda profissional.
- Identifique os momentos que dão vontade de fumar e substitua por um copo de água.
- Pratique exercícios para ajudar a limpar os pulmões.

**Dica de Ouro: Cada dia sem cigarro é uma vitória para seus pulmões. Respire fundo!**