



**CENTRO MÉDICO
RUBEM RODRIGUES**

Benefícios de parar

Benefícios a curto prazo:

- Após 20 min a pressão arterial e a pulsação voltam ao normal
- Após duas horas já não há mais nicotina circulante
- Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue volta ao normal
- Após 2 dias seu olfato e paladar começam a se normalizar
- Após um mês você já nota melhora em sua resistência física e desempenho sexual

Benefícios a longo prazo:

- Após 1 ano o risco de infarto do miocárdio se reduz à metade
- Após 5 anos o risco de ter um infarto é igual ao de quem nunca fumou
- Após 10 anos o risco de ter um câncer de pulmão é igual ao de quem nunca fumou

**CENTRO MÉDICO
RUBEM RODRIGUES**

Rua Padre Chagas 140 conj 201
Moinhos de Vento
Porto Alegre — RS

APOIO:

PHARMA & CIA
Farmácia de Manipulação

PHYSIS
Clínica de Prevenção

Responsável Técnico pelo Programa
Dr. Rubens Mário Mazzini Rodrigues
Médico Psiquiatra—CRM 9760

**PALESTRA INTRODUTÓRIA
ABERTA AO PÚBLICO
SEM COMPROMISSO**

INFORMAÇÕES: 32644483

Cel: 99943014

E-mail: tabagismo@yatros.com.br
WebSite: <http://yatros.com.br/tabagismo>

Programa de Apoio ao Abandono do Tabagismo

Viva mais e melhor !
Livre-se do cigarro



**PARE
AGORA.
VOCE
PODE.**

Não deixe para depois o
que pode fazer **AGORA!**

Porque parar de fumar?

O TABAGISMO é hoje a maior causa de doença e morte no mundo. O fumo causa mais morte que AIDS, alcoolismo, acidentes de carro, drogas ilícitas, incêndios e homicídios e suicídios combinados.



Cerca de 4 milhões de pessoas morrem a cada ano exclusivamente pelo fato de serem fumantes. Isto ocorre porque a fumaça do cigarro contém 4.722 substâncias tóxicas, das

quais 80 são cancerígenas. Além das mais conhecidas como nicotina, alcatrão e

monóxido de carbono, a fumaça do cigarro possui venenos como o arsênico, substâncias radioativas, como o cádmio e polônio 210, pesticidas e inseticidas, methoprene, acetona, formol, naftalina, terebentina, butano, tolueno, etc... Portanto, parar de fumar é, certamente, a melhor decisão que você pode tomar em relação à sua própria saúde e qualidade de vida.

Se você quer continuar fumando,

o problema é seu.

Se você quer parar,

o problema é **NOSSO!**

CAUSAS DE MORTE DOS
35 AOS 69 ANOS DE IDADE



MORTES
RELACIONADAS
AO FUMO

OUTRAS CAUSAS

Fumantes têm um risco muito maior de adoecer em relação aos não fumantes.

- 10 vezes mais câncer de pulmão
- 5 vezes infarto do coração
- 5 vezes mais bronquite e enfisema
- 2 vezes mais derrames cerebrais

Não perca mais tempo!

- Cada cigarro fumado representa 14 minutos a menos na sua vida.
- Fumantes vivem de 8 a 15 anos menos que os não fumantes.
- A cada 10 segundos morre uma pessoa no mundo devido ao fumo.
- De cada 10 fumantes 3 morrem vítimas de algum tipo de câncer.
- O risco de impotência sexual aumenta com o tempo e com o número de cigarros fumados.

Nosso programa inclui:

- Entrevista inicial sem compromisso para avaliação do grau de dependência e grau de motivação para abandonar o fumo.
- Palestras sobre as consequências do tabagismo para a saúde em geral.
- Material didático elaborado por profissionais especializados.
- Técnicas de enfrentamento da abstinência
- Suporte emocional em grupo de orientação cognitivo comportamental.
- Orientação nutricional especializada.
- Apoio farmacológico personalizado para o seu caso.
- Avaliação cardiológica com ECG (opcional)
- *Check up* clínico e laboratorial de seu estado de saúde atual (opcional)
- Programa de exercício físico (opcional)
- Apoio psicoterápico individual (opcional).

**CENTRO MÉDICO
RUBEM RODRIGUES**

Responsável Técnico pelo Programa
Dr. Rubens Mário Mazzini Rodrigues
Médico Psiquiatra—CRM 9760

Cel: 99943014

E-mail: tabagismo@yatros.com.br

WebSite: <http://yatros.com.br/tabagismo>