



**LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO**  
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE



# **CONSULTA DE CESSAÇÃO TABÁGICA**

APOIO E ACOMPANHAMENTO  
PSICOLÓGICO ESPECIALIZADO

# CONSULTA DE CESSAÇÃO TABÁGICA

O tabagismo é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doença oncológica. É fundamental uma intervenção para minimizar o impacto deste na sua saúde.

O Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro realiza consultas de cessação tabágica, de fácil acesso, abertas ao público em geral e gratuitas.

## BENEFÍCIOS DE DEIXAR DE FUMAR:



Após **8 horas**, os níveis de monóxido de carbono no organismo baixam e os níveis de oxigénio aumentam.



Passadas **72 horas**, a capacidade pulmonar aumenta e a respiração torna-se mais fácil.



Ao fim de **5 anos** de abstinência do tabaco, o risco de cancro da boca e do esófago é reduzido para metade.



Após **10 anos**, o risco de cancro do pulmão reduz para metade, e o de outros cancros diminui consideravelmente.



Depois de **15 anos** de abstinência, o risco de doença cardiovascular é igual ao de um não fumador (mesmo sexo e idade).

**VALE A PENA PARAR DE FUMAR.  
A DECISÃO É SUA!**

## MARCAÇÃO DE CONSULTA:

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO - NRN  
[tel] 225 420 689 [tlm] 914 193 820  
cessacao.tabagica@ligacontracancro.pt  
**[www.ligacontracancro.pt](http://www.ligacontracancro.pt)**