

# Tabaco e pílula contracetiva



**Uma mistura  
explosiva!**

**Existem ajudas eficazes para  
parar de fumar**

## AO DEIXARES DE FUMAR

### TERÁS

uma menstruação menos dolorosa, menos enxaquecas e dores de cabeça;

### RECUPERA

uma aparência mais bonita, uma tez mais clara, cabelos mais brilhantes, unhas menos quebradiças.



### Para te ajudar a deixar de fumar :

- **utiliza**  
substitutos da nicotina, medicamentos, a aplicação para deixar de fumar;
- **consulta**  
médicos, especialistas;
- **ocupa a tua mente com**  
desporto, atividades criativas ou reconfortantes;
- **consome**  
alimentos produtores de dopamina: amêndoas, nozes, sementes de chia, aveia, ovos, salmão, cacau.

### Para manteres a linha, adote :

- **uma alimentação equilibrada**  
mais alimentos completos, legumes, fruta, menos gorduras más e açúcares rápidos;
- **uma atividade física regular**
- **uma combinação de patches** de nicotina e de **substitutos de ação rápida** para reduzir os desejos.



O tabaco aumenta os efeitos negativos da pílula combinada aumentando os riscos de trombozes e de acidentes cardíacos e cerebrais. Opta antes por uma contraceção sem hormonas ou progesterativa se deixar de fumar não for uma opção.



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

Para mais informações  
[www.psvalais.ch/tabacetpilule](http://www.psvalais.ch/tabacetpilule)

