

# AS AMEAÇAS DO TABACO

É a maior causa de morte evitável no mundo e o principal fator para o aparecimento de cancro. Os seus componentes causam dependência, provocam a redução de oxigénio no sangue, e contribuem para outros problemas como doenças cardiovasculares, doenças cerebrovasculares, infertilidade ou osteoporose, entre muitas outras doenças

## O TABACO PODE PROVOCAR O APARECIMENTO DE CANCRO EM VÁRIOS OUTROS ÓRGÃOS ALÉM DOS PULMÕES

### CANCRO DA LARINGE

- Pessoas que fumam mais de 25 cigarros por dia, ou durante mais de 40 anos, têm um risco **40 vezes maior** do que um não fumador de desenvolver cancro da laringe
- Cerca de 90% das pessoas afetadas por este cancro são fumadoras

### CANCRO DO PULMÃO

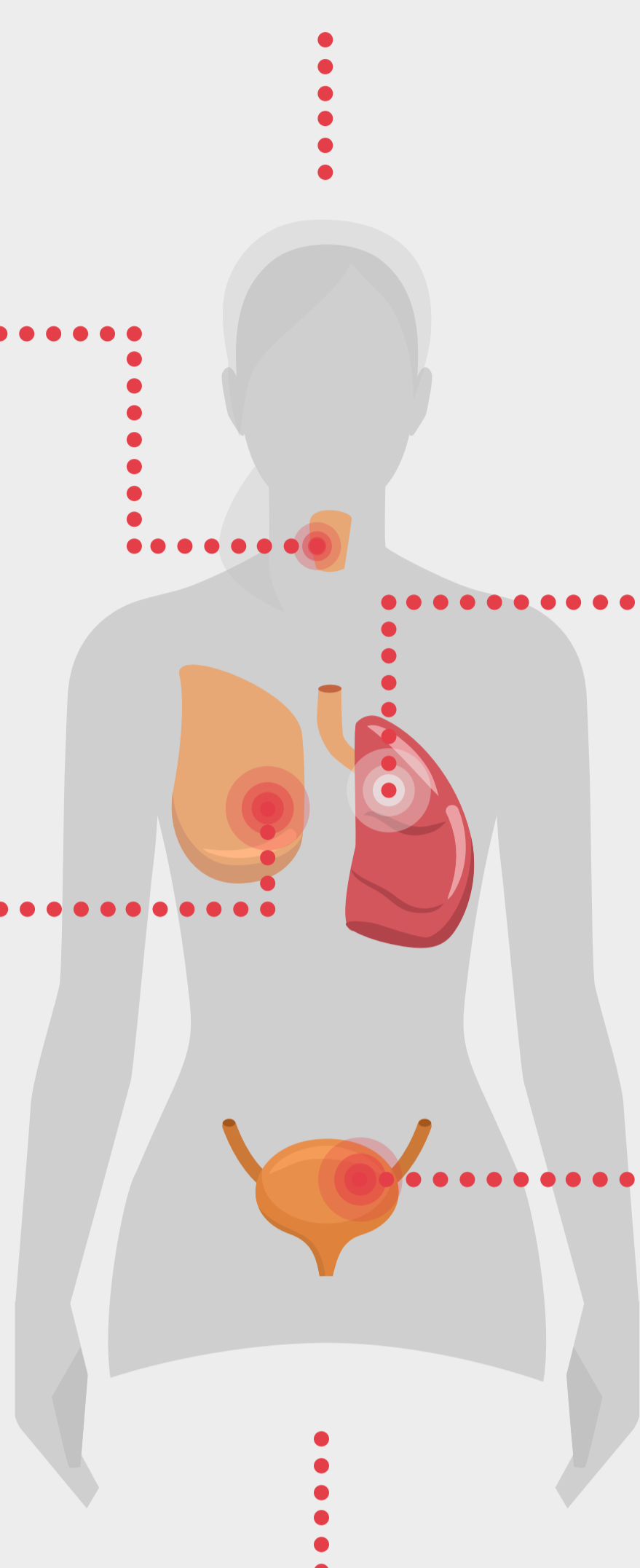
- O cancro do pulmão é o que causa maior mortalidade a nível mundial
- O risco de cancro do pulmão é **20 a 25 vezes superior** nos homens e mulheres fumadores, em comparação com os não fumadores

### CANCRO DA MAMA

- O tabaco aumenta em **10 a 30%** o risco de cancro da mama
- Mulheres fumadoras têm um risco quase **três vezes maior** de reincidência do cancro da mama

### CANCRO DA BEXIGA

- O tabaco é a principal causa do cancro da bexiga
- Os fumadores têm **três vezes mais** probabilidades de desenvolver um cancro da bexiga



**+1000 MILHÕES**



A Organização Mundial de Saúde estima que mais de mil milhões de pessoas venham a morrer, no século XXI, por causa do tabaco



**12 000**

O tabaco é a causa direta de mais de 12 mil mortes por ano em Portugal

**150**



Fumar um maço de tabaco por dia provoca, em média, 150 mutações por ano nas células pulmonares



**82%**

Fumar desencadeia cerca de 82% dos câncros pulmonares na Europa – em fumadores ativos e passivos – e contribui para vários outros tipos de cancro

**7 000**



Um cigarro contém mais de 7 mil substâncias químicas diferentes

## COMO DEIXAR DE FUMAR

Abandonar o vício do tabaco não só diminui o risco de morte prematura, como melhora a qualidade de vida e traz outros benefícios, nomeadamente a nível económico

### SIGA OS SEGUINTE PASSOS



**1**

Escolha uma data para deixar de fumar



**2**

Comunique-a a pessoas que o rodeiam e que o apoiam



**3**

Pare de fumar na data selecionada (reduzir gradualmente torna a cessação mais difícil)



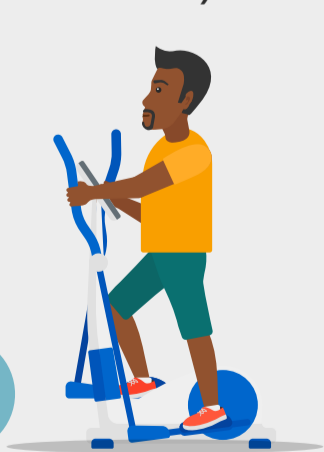
**6**

Afaste-se, no início, de ambientes frequentados por fumadores



**5**

Dedique-se a atividades novas e estimulantes, quebrando algumas das rotinas associadas ao fumar



**4**

Faça exercício regularmente e melhore a alimentação para combater o possível aumento de peso



**7**

Não abra exceções (nem a um único cigarro) para evitar recaídas



**8**

Consulte e aconselhe-se com o seu médico, se tiver dificuldade em cessar o hábito sozinho (pode ser mais fácil se fizer medicação para deixar de fumar)



**8**

Parabéns! Está no caminho certo para deixar de fumar