

# 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 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 DO PULMÃO

- O cancro do pulmão é o que causa maior mortalidade a nível mundial

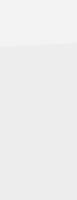
- O risco de cancro do pulmão é **20 a 25 vezes superior** nos homens e mulheres fumadores, em comparação com os não fumadores

### CANCRO DA BEXIGA

- O tabaco é a principal causa de cancro da bexiga

- Os fumadores têm **três vezes mais** probabilidades de desenvolver um cancro da bexiga

+1000 MILHÕES



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 cancros 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

MAIO  
31

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)

Parabéns!

Está no caminho certo para deixar de fumar