

Benefícios em deixar de fumar

- Após oito horas, os níveis de monóxido de carbono no organismo baixam e os de oxigénio aumentam;
- Passadas 72 horas, a capacidade pulmonar aumenta e a respiração torna-se mais fácil;
- Após deixar de fumar 1 ano reduz-se a metade o risco de doença cardíaca isquémica.
- Com cinco anos de abstinência do tabaco, o risco de cancro da boca e do esófago é reduzido para metade;
- Ao final de dez anos, o risco de cancro do pulmão é já metade do verificado em fumadores, e o de outros cancros diminui consideravelmente.
- Após 15 anos de abstinência, o risco de doença cardiovascular é igual ao de um não fumador do mesmo sexo e idade.
- As pessoas que deixam de fumar antes dos 50 anos reduzem 50% a probabilidade de morrer nos 15 anos seguintes.



**Hoje é um ótimo dia para
escolher mudar de vida**



CERCIMARCO, C.R.L.

Rua da Foufa, 182
4630-011 Avessadas
Tel: 255 521 094
Fax: 255 521 193
Email: geral@cercimarco.pt

DIA MUNDIAL SEM TABACO



**Respeite a saúde de todos,
inclusive a sua - NÃO FUME!**



Dia Mundial sem Tabaco

Este dia visa alertar a população para os malefícios do tabaco e sensibilizar para a necessidade de proteger as pessoas que não fumam do tabagismo passivo.



“O objetivo último do Dia Mundial sem Tabaco é contribuir para proteger as gerações presentes e futuras, não só das consequências devastadoras para a saúde devido ao tabaco, mas também dos flagelos sociais, ambientais e económicos do uso do tabaco e da exposição ao fumo do tabaco” (Organização Mundial da Saúde)

Consumo de Tabaco: Um grave problema de Saúde Pública

- É a principal causa de doença e de mortes evitáveis, sendo responsável por cerca de **20%** do total de mortes verificadas anualmente nos países desenvolvidos.
- Cerca de **6 milhões** de pessoas morrem anualmente, em todo o mundo, em resultado deste hábito.
- Destas vítimas, mais de **600.000** pessoas são fumadores passivos.
- Calcula-se que morrem anualmente, em Portugal, por doenças relacionadas com o consumo de tabaco, mais de **8 500** pessoas.
- As **taxas de mortalidade** relativas às pessoas com idade entre 35 e os 69 anos são **três vezes mais elevadas** nos fumadores do que nos não fumadores.
- Se nada for feito para travar esta verdadeira epidemia, estima-se que, em 2020/30, morrerão anualmente cerca de **10 milhões** de pessoas.



Tabaco e Saúde

- Uma vez iniciado o consumo de tabaco, rapidamente se transforma numa dependência (física e psíquica). Esta é provocada por uma droga psicoactiva - a **nicotina** - presente na folha do tabaco.
- O fumo do tabaco contém mais de **quatro mil compostos químicos**, dos quais mais de 40 são reconhecidos como carcinogéneo.
- Estudos apontam para a associação entre o consumo de tabaco e uma maior probabilidade de se virem a contrair numerosas doenças.

Assim, estão relacionados com o tabaco:

- um terço de todos os casos de cancro;
- 90 % dos cancros do pulmão;
- Cancro do ap. respiratório superior - lábio, língua, boca, faringe e laringe;
- Cancro da bexiga, rim, colo do útero, esófago, estômago e pâncreas;
- Doenças do aparelho circulatório, das quais a doença isquémica cardíaca (25%);
- Patologia respiratória crónica - bronquite crónica (75% a 80%), enfisema e asma;