

**NÃO FIQUES PRESO A ESTE VÍCIO**

**Dia Nacional  
do Não Fumador  
17 de Novembro**



Com o apoio de:



**Querem fazer-te crer que fumar é fixe. Não é!**

***Causa dependência como outra droga!***

***Tira-te energia! Parece dar, mas depois tira!***

***Causa doença do coração, da circulação, dos pulmões.***

***Causa cancro.***

***E se em criança estiveste em contacto com fumo no teu ambiente, ainda pode fazer pior!***

# Não fumes ....

- Por cada cigarro fumado perdemos em média 8 minutos de vida.
- O tabagismo é responsável por mais de 8000 mortes em Portugal, das quais cerca de 4000 por doenças cardiovasculares.
- Devido ao tabaco, morrem mais pessoas por doença cardiovascular do que por cancro.
- Os fumadores têm 2 vezes mais probabilidade de ter um ataque cardíaco e um acidente vascular cerebral e 5 vezes mais probabilidade de sofrer uma morte súbita.
- O tabaco causa dependência como qualquer outra droga.