

# **DIA MUNDIAL DO NÃO FUMADOR**



**17 de novembro**

## **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.**
- **Causa dependência como outra droga.**

As substâncias presentes no tabaco são:

**Acetaldeído:** É um dos agentes responsáveis pela ressaca.

**Acetona:** Solvente inflamável.

**Ácido cianídrico:** Cianeto altamente venenoso

**Alcatrão:** Substância tóxica e cancerígena que ajuda ao desenvolvimento de vício.

**Amoníaco:** Químico perigoso utilizado em produtos de limpeza.

**Arsénio:** Componente altamente nocivo - veneno puro.

**Benzopireno:** Substância cancerígena que ajuda no processo de combustão

**Butano:** Gás incolor, inodoro mas altamente inflamável.

**Cloreto de Vinilo:** cancerígeno e altamente tóxico.

**DDT:** Agro-tóxico.

**Fenol:** Ácido carbólico que corroi e irrita as nossas membranas mucosas.

**Formol:** Formaldeído

**Mercúrio e metais pesados como chumbo e cádmio:** altamente agentes cancerígenos.

**Metanol:** Álcool metílico usado como combustível de foguetes e automóveis.

**Monóxido de carbono:** Gás levemente inflamável e extremamente toxico.

**Naftalina:** Substância cristalina branca, volátil, com odor característico antitraça.

**Nicotina:** É um alcalóide que também é usado como insecticida

**Níquel:** Armazenam-se no fígado e rins, coração, pulmões, ossos e dentes - resultando em gangrena dos pés, causando danos ao miocárdio etc..

**Pineno:** Hidrocarboneto Cancerígeno - Utilizado como aromatizante.

**Polónio:** Extremamente radioativo.

*Informação elaborada pela Equipa de Saúde*