

SABE O QUE FUMA?

O fumo do tabaco contém mais de 7000 substâncias
Destas, centenas são tóxicas, entre as quais a
Nicotina, droga que provoca a dependência

Cerca de 70 podem provocar Cancro

BENZENO
PESTICIDAS, GASOLINA

POLÓNIO 210
CANCERÍGENO

FORMALDEÍDO
EMBAËSAMENTOS

AMONÍACO
PRODUTOS DE LIMPEZA

NICOTINA
INSECTICIDA

ARSÉNICO
VENENO

ACETONA
REMOVEDOR DE TINTAS E ESMALTES

CHUMBO
TINTAS, SOLDAS



SABIA QUE, EM PORTUGAL, 1 EM CADA 10 MORTES É PROVOCADA PELO TABACO?

Fumar aumenta o risco de cancro, agrava as crises de asma e causa problemas respiratórios,
doenças cérebro e cardiovasculares, diabetes e cegueira

O MELHOR É MESMO PARAR DE FUMAR!

PEÇA APOIO AO SEU MÉDICO OU A OUTRO PROFISSIONAL DE SAÚDE

Informe-se no seu Centro de Saúde ou ligue Saúde 24: 808 24 24 24