

# 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**  
EMBALSAMENTOS

**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