



na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



fundação
portuguesa de
cardiologia

www.fpcardiologia.pt



www.facebook.com/FPCardiologia

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE:

Rua da Torrinha, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO:

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:

Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92



COLABORAÇÃO:

ROTTAPHARM

MADAUS

Laboratórios Delta, S.A.



na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



**Seja Diferente,
Previna o Acidente !**

Os 10 Mandamentos do Controlo do Tabagismo

O tabaco representa, por si só, a maior causa de morte prematura e doença na União Europeia. Não admira assim que a sua prevenção, a procura de espaços livres sem fumo e o incentivo à completa cessação tabágica sejam objectivos de saúde da mais alta importância, também no âmbito cardiovascular.

O Inquérito Eurobarómetro sobre Tabaco mostrou que as políticas “de prevenção e controlo do tabagismo” têm cada vez mais apoiantes na Europa:

84% são favoráveis à interdição do tabaco em escritórios e noutros locais de trabalho fechados;

77% defendem esta interdição em restaurantes e

61% em cafés e bares.



Colabore activamente para se libertar do tabaco e para assegurar um ambiente livre de fumo para si e seus familiares, amigos e colaboradores.

1 Estime o seu coração, os seus vasos sanguíneos, o seu pulmão e o seu cérebro. Eles são únicos!

2 Não insista em alcatroar o sistema cardiovascular e as suas vias respiratórias, porque eles funcionam muito melhor “ao natural”

3 O exercício físico regular demonstra-lhe a evidência de um melhor funcionamento do seu organismo ao ar puro e sempre que se encontra livre de fumo e poluição.

Acredite nesta demonstração da natureza! Opte por uma actividade física saudável!



4

O cheiro do tabaco impregna o ambiente do fumador. Os utensílios e móveis impregnados de tabaco transmitem mal-estar e doença. Livre-se desse fumo em terceira mão!

5

As crianças e os demais agentes passivos de tabaco são vítimas do fumo ambiente. Não fume em casa, na viatura ou no bar. As pessoas que o rodeiam e que o amam e servem não merecem ser assim maltratadas.

6

A grávida fumadora, ou exposta ao fumo de tabaco, prejudica a esperança de vida do seu bebé e aumenta os seus riscos à nascença e na infância.

7

O fumo do tabaco não acalma nem melhora o controlo do sistema nervoso. Só ilude o fumador com os seus efeitos narcóticos transitórios e variáveis.

8

O consumo do tabaco pode não parecer prejudicar a saúde, mas consome as defesas do organismo e determina a sua exaustão precoce.

9

O tabaco é um narcótico forte – se não fuma não experimente; se fuma deixe de fumar agora.

10

A indústria tabaqueira alimenta-se do consumo dos fumadores e da sua saúde. Não seja instrumento do seu lucro.

A prevenção dos riscos cardiovasculares baseia-se na divulgação e promoção de uma vida saudável e de bons hábitos de saúde.

Não fume e não deixe que o seu ambiente seja poluído com tabaco.

As áreas livres de fumo salvam vidas!