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!

MALEFÍCIOS DO TABACO NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

A nível cardiovascular, o ato de fumar provoca uma série de reações fisiológicas, entre as quais:

- O aumento da tensão arterial e da frequência cardíaca, o que acelera os processos de envelhecimento e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares;

- Eleva os níveis de adrenalina, causando o estreitamento das artérias (vasoconstrição) e agregação das plaquetas sanguíneas (pequenas células que têm o papel de combater as hemorragias);

- Aumenta muito a libertação de radicais livres que provocam a oxidação do mau colesterol (LDL), dando início ao processo de aterosclerose;

- Reduz as HDL (o colesterol bom que remove as LDL da parede arterial), não só aumentando o risco cardiovascular como diminuindo a respectiva proteção, ao não limpar a parede arterial das LDL.

NÃO FIQUES PRESO A ESTE VÍCIO

Só perdes tempo, saúde e dinheiro.
Faz-te à vida com humor, determinação, força, ecologia e desporto.

ALGUNS FACTOS

- O tabaco é a primeira causa de doença possível de se prevenir.

- Por cada cigarro fumado perdemos em média 8 minutos de vida.

- No total, um homem fumador está a arriscar perder cerca de 13 anos de vida, enquanto uma mulher perde cerca de 15 anos 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.

- Mais de um terço das mortes por doença cardiovascular é devido ao fumo do tabaco.

- 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 risco de doença cardiovascular aumenta 3 vezes com a exposição ao fumo do tabaco e, mesmo nas pessoas que fumam pouco, causa um grande número de ataques cardíacos.

- 90% dos fumadores começaram a fumar antes dos 19 anos.

- Quase todo o primeiro uso de tabaco surge antes do fim do liceu ou escola secundária.

- Os fumadores adolescentes têm mais probabilidade de ter ataques de pânico, ansiedade e depressão.

- De acordo com autoridades de saúde americanas, os adolescentes que fumam têm 3 vezes mais risco de aderir ao álcool, 8 vezes mais probabilidade de fumar erva (marijuana) e 22 vezes mais de usar cocaína.

- Cerca de 30% dos fumadores adolescentes vão continuar a fumar e vão morrer mais cedo e mais doentes, com uma doença relacionada com o tabaco.

- As outras formas de fumar, hookah e shisha, mesmo o cigarro eletrónico, contêm elevadas concentrações de tóxicos, como o monóxido de carbono, a nicotina, alcatrão, metais pesados e, no caso dos eletrónicos, o propileno glicol, tão ou mais elevadas que no tabaco.

Sabe mais sobre esta campanha em:

www.fpcardiologia.pt
www.facebook.pt/FPCardiologia

Contactos

Sede
Rua Joaquim António de Aguiar, 64 -2 Dtº - 1070-153 Lisboa
Tel.: 213 815 000
E-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

Delegação Algarve
Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B 8000-312 Faro
Tel: 289 82 88 28 | Fax: 289 82 00 07
Email: fpc.algarve@gmail.com

Delegação Centro
Rua José Castilho, lote 16, r/ch (Quinta da Maia) - 3030-301 Coimbra
Tel: 239 838 598 | Fax: 239 827 996
E-mail: fpc-centro@netcabo.pt

Delegação Madeira
Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25B - 9050-199 Funchal
Tel: 291 226 683 | Fax: 291 226 692
E-mail: fpcardiomadeira@gmail.com

Delegação Norte
Rua da Torrinha, 254 – Loja E - 4050-610 Porto
Tel: 222 038 082 | Fax: 222 038 083
E-mail: fpcardio.norte@gmail.com

NÃO FIQUES PRESO A ESTE VÍCIO

Com o apoio:
GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA
direção-geral da educação
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
fundação portuguesa de cardiologia
epi_ ESCOLA PROFISSIONAL DE IMAGEM