

# Tabaco



# MELHORAR A SAÚDE TAMBÉM É CONTIGO!

# TABACO

## Características da substância:

O fumo do tabaco possui uma composição complexa. Os seus constituintes podem ser divididos em quatro categorias principais:

- **Alcatrão**
- **Nicotina**
- **Monóxido de carbono**
- **Irritantes**

O fumo do tabaco contém mais de 4.700 substâncias tóxicas e a nicotina, que causa dependência física e psíquica.

Quem fuma um maço de tabaco diariamente inala cerca de 840 centímetros cúbicos de alcatrão/ano, o que significa revestir as vias respiratórias e os pulmões com mais de 3/4 de litro de alcatrão que contém benzopirano. Esta substância lesiona o material genético das células e produz cancro nos órgãos com que tem contacto.

## Efeitos:

De entre os problemas de saúde directamente relacionados com o consumo do tabaco, destacam-se:

## Doenças crónicas e circulatórias:

Cancro em vários órgãos (principalmente do pulmão), acidentes vasculares cerebrais, hipertensão arterial, angina de peito e o enfarte do miocárdio;

## Doenças respiratórias:

Asma, doença pulmonar crónica e enfisema;

**Na Mulher o tabaco aumenta o risco de** cancro no colo do útero;

**No caso de Mulheres grávidas, o tabagismo aumenta o risco de** malformações no feto, parto prematuro, baixo peso ao nascer e síndrome da morte súbita.

## CONTACTOS LOGICA

**Facilities:** Edite Moleiro

**Marketing:** Sónia Manuel

**RH:** Filipa Beirão

**Safety:** Alexandra Delgado

## CONTACTOS PARCEIROS

**CGTP-IN** (Dr.<sup>a</sup> Ana Borges;  
ana.elisabete@cgtp.pt; 21 323 6632)

**Câmara Municipal de Loures**

(Dr.<sup>a</sup> Barbara Flores;  
barbara\_flores@cm-loures.pt;  
21 115 0855

Dr.<sup>a</sup> Isabel Rodrigues;  
isabel\_rodrigues@cm-loures.pt;  
21 115 1404)

**IDT** (Dr. Carlos Ramos Cleto e  
Dr.<sup>a</sup> Natacha Torres da Silva;  
carlos.cleto@idt.min-saude.pt;  
natacha.silva@idt.min-saude.pt  
– CRI Lisboa Oriental E.T Loures:

Dr.<sup>a</sup> Rosário Alvarenga;  
rosario.alvarenga@idt.min-saude.pt)

**1414 LINHA VIDA**  
**SOS DROGA**  
**GRÁTIS**