



## 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 4700 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  $\frac{3}{4}$  de litro de alcatrão que contém benzopirano. Esta substância lesiona o material genético das células e produz cancro nos órgãos com quem 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 recém-nascido,** o tabagismo da mãe aumenta o risco de malformações, parto prematuro, baixo peso ao nascer e síndrome da morte súbita.

### Contactos úteis

#### **Câmara Municipal do Seixal Comissão Sindical**

Telf.: 210 976 030 - 3.<sup>as</sup> feiras

Horário - 9.30h - 12.30h

14.00h - 17.30h

#### **Gabinete de Saúde**

Tel: 21 227 56 67

#### **Gab. de Saúde Ocupacional**

Telf.: 21 227 57 60

#### **SOS - Deixar de fumar!**

Telf.: 800 20 88 88

**1414** LINHA VIDA  
SOS DROGA  
GRÁTIS