

# **DIA MUNDIAL SEM TABACO**

**31 de maio**

Até meados do século XIX, o tabaco foi consumido sem consciência dos seus **efeitos na saúde**.

*A verdade é que o consumo de tabaco é **nocivo** para a saúde de todos.*

*Quando o consumo de tabaco começa na adolescência...*

- Lesivo para a maturação e função pulmonar;
- Agravamento ou dificultar o controlo da asma e sintomatologia respiratória;
- Diminuição do rendimento físico;
- Alteração dos lípidos no sangue - LDL (mau colesterol).

*Quando o consumo de tabaco se prolonga ao longo da vida...*

- Risco de desenvolvimento de Cancro;
- Aparecimento de Doenças Cardiovasculares;
- Aparecimento de Doenças Respiratórias;
- Outras doenças como: irritação ocular e das vias aéreas superiores, úlcera gástrica, alterações na saúde reprodutiva, envelhecimento precoce da pele e amarelecimento dos dentes.

*Na mulher e na gravidez...*

- Risco de infertilidade, menopausa precoce, risco agravado de osteoporose e em conjunto com a pílula, risco aumentado de doença cardiovascular;
- Risco de deslocamento da placenta, prematuridade, baixo peso do bebé e mortalidade perinatal;
- Aumento do risco de aborto espontâneo e gravidez ectópica.

*E quando se fuma ao lado dos outros?*

- O fumador passivo tem consequências graves para a saúde, tanto a curto como a longo prazo, afetando adultos e crianças, especialmente as mais vulneráveis.

***Sabia o quanto prejudicial o tabaco é para a sua saúde?***

Os números não mentem! Segundo o Diagnóstico de Situação de Saúde de 2023, registou-se que no ano de 2022, o abuso de Tabaco ocupou o 5º lugar no ranking dos problemas de saúde dos utentes inscritos no ACES Aveiro Norte.



Quer continuar a fazer parte destes números?

**A DECISÃO É SUA! CUIDE DE SI!**

