

## Sabias que...?

Fumar **MATA!** É a causa de um número muito elevado de mortes prematuras no nosso país, como aliás em todo o mundo.

↪ A adolescência representa a fatia do mercado que mais interessa às indústrias do fumo, pois dificilmente alguém se inicia no vício após os 18 de idade!

**SÊ RESPONSÁVEL! PELA TUA SAÚDE NÃO FUMES!!!**

↪ O hábito de fumar é adquirido, regra geral, durante o período da adolescência

↪ Algumas crianças experimentam o primeiro cigarro entre os 10 e os 14 anos de vida por mera curiosidade incutida pela sociedade de consumo ou para se afirmarem em grupo.

↪ Depois dos 16 anos verifica-se uma etapa que se caracteriza por um dos dois tipos de atitude: pegar ou largar!

↪ O cigarro contém milhares de substâncias tóxicas irritantes, cancerígenas e radioactivas!



**+Saúde**

Coordenação e Adaptação: Nanci Brito

## Sabias que...?

↪ **Fumar** provoca inúmeras doenças.

↪ A doença mais vulgar associada ao consumo do tabaco é o **cancro**, que pode ocorrer não apenas **nos pulmões**, mas também **na faringe, na laringe e na boca**.



↪ **Os problemas respiratórios** também **se agravam**, podendo surgir bronquites crónicas ou enfisemas, ficando os fumadores mais susceptíveis de apanhar constipações!

↪ **O sistema cardiovascular é igualmente afectado** na medida em que o tabagismo é, sem dúvida, um risco cardíaco, favorecendo o aparecimento da Angina de Peito e do Enfarte Miocárdio.

↪ Os **dentes** também sofrem as consequências do tabaco, enfraquecem e ficam amarelados;

↪ O tabaco pode causar **infertilidade** tanto em homens como em mulheres.

**+Saúde**

Coordenação e Adaptação: Nanci Brito