

























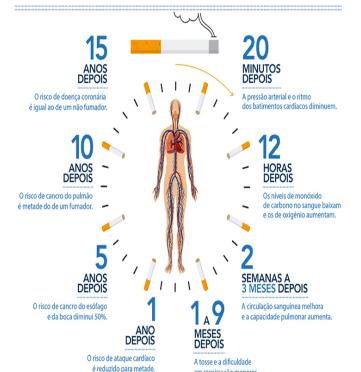
Sabes o que acontece ao teu corpo quando deixas de fumar ...

FUMAR MATA!

NÃO FUME PELA SUA SAÚDE

NESTE DIA FAÇA ALGO PELA SUA SAÚDE...

**DEIXE DE FUMAR** 



em respirar são menores.



UCC CHAVES II Saúde Escolar UCC Chaves II Tel. 925598674/961056308



## A História do Tabaco

O tabaco vem da planta chamada Nicotina, descoberta pelo médico francês Jean Nicot. Originária da América do Sul, foi levada para a Europa pelos exploradores portugueses e espanhóis no século XV.

O tabaco pode ser encontrado em forma de charuto, cigarro (com ou sem filtro), cachimbo e tabaco de mascar.

O tabaco é principalmente fumado, mas pode também ser inalado ou mastigado.

Hoje, o tabagismo, que é o hábito de fumar, está presente no dia-a-dia de mais de um terço da população adulta do mundo, ou seja, mais de um bilião de pessoas.



## Constituintes do Cigarro



No cigarro há cerca de 4.720 substâncias tóxicas. As mais conhecidas são a nicotina, o alcatrão e o monóxido de carbono. Mas o fumo contém ainda substâncias radioativas como o polónio 210.

Como alternativa ao cigarro tradicional, muitas pessoas passaram a utilizar o cigarro eletrónico, dado que acreditam que este seja mais saudável, não havendo nada que prove isto.



Assim sendo, só tens uma opção que é deixares de fumar.

## Malefícios do Tabaco

- Envelhecimento antes do tempo, com aparecimento de rugas e cabelos brancos.
- A tosse também é habitual nos fumadores, e na maior parte dos casos, indica problemas respiratórios mais graves tais como: cancro do pulmão.
- O cheiro do tabaco é muito desagradável, o que pode levar a uma diminuição de capacidades olfativas.
- O tabaco leva a que os dentes fiquem enfraquecidos e amarelos.
- O fumo do tabaco também aumenta o risco de doenças reumáticas.
- O tabaco pode causar a infertilidade, provocando ainda outras doenças no aparelho reprodutor.

