



Saúde Naval

TABAGISMO

A cada tragada um sopro a menos de vida.
Escolha viver bem.



DIGA NÃO AO TABAGISMO!

O tabagismo é o hábito de consumir tabaco, erva da qual se retiram as folhas para produzir o fumo, que pode ser utilizado inalado (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha), aspirado (rapé) e mascado (fumo de rolo).

EM COMPARAÇÃO COM QUEM NÃO FUMA, OS FUMANTES APRESENTAM:

- ➔ 10 vezes maior risco de desenvolver câncer de pulmão;
- ➔ 5 vezes maior risco de sofrer infarto do coração;
- ➔ 5 vezes maior risco de sofrer bronquite crônica e enfisema pulmonar; e
- ➔ 2 vezes maior risco de sofrer derrame cerebral.

ATENÇÃO: A decisão de parar de fumar é o primeiro passo para abandonar o vício. Sempre há tempo para recomeçar com hábitos saudáveis.

Saiba mais em:

www.saudenaval.mar.mil.br