

# Tabagismo

A cada tragada um sopro a menos de vida. Escolha viver bem. Você tem esta opção!

Todas as formas de utilização do fumo são prejudiciais à saúde.

## 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 aqueles que não fumam, 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.

Esses são apenas alguns números que continuam a crescer. A decisão de parar de fumar é o primeiro passo para abandonar o vício. Sempre há tempo para recomeçar com hábitos saudáveis, atividades físicas e novos hobbies.

Procure mais informações no site:

[www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)



Saúde Naval