

Dia Mundial Sem Tabaco

31 de Maio



CURSO DE FISIOTERAPIA

URI
CAMPUS DE
ERECHIM

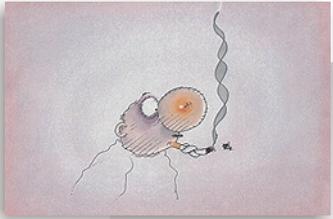
Av. Sete de Setembro - 1621 - 99700-000 - Erechim - RS
Fone: 54.3520.9000 - Fax: 54.3520.9090
www.uricer.edu.br

ATENÇÃO!
SER FUMANTE PASSIVO É PREJUDICIAL À SAÚDE!
EVITE QUE PESSOAS FUMEM PERTO DE VOCÊ!



Você já se sentiu assim, completamente envolto por uma névoa de fumaça de cigarro?

É assim que os fumantes passivos se sentem.



Parar de fumar é possível, basta querer. Pense, Planeje.

Entre em ação, procure ajuda. Seja forte e positivo, parar de fumar não é algo impossível.



O indivíduo tabagista precisa de apoio e orientação de um profissional especializado para deixar de fumar.

Se você fuma e gostaria de abandonar este mau hábito, saiba que nunca é tarde para fazê-lo.

Vá em busca de uma saúde melhor, Corra, deixe de ser um fumante, agora!

Procure um profissional da área da saúde e torne-se um ex-tabagista.

O TABAGISMO PODE CAUSAR...

- ...impotência sexual no homem;
- ...infertilidade na mulher;
- ...complicações na gravidez;
- ...envelhecimento precoce;
- ...infecções respiratórias;
- ...enfisema pulmonar;
- ...trombose vascular;
- ...problemas cardíacos;
- ...bronquite crônica;
- ...câncer de pulmão;
- ...câncer de boca, língua, esôfago e rins;
- ...câncer de garganta, laringe, bexiga, pâncreas e outros.



A CADA TRAGADA O FUMANTE INGERE:

- ACETONA** - Removedor de esmalte
- TEREBINTINA** - Diluente de tinta a óleo
- FORMOL** - Conservante de cadáver
- AMÔNIA** - Um tipo de desinfetante
- NAFTALINA** - Eficiente mata-baratas
- FÓSFORO P4/P6** - Usado em veneno para ratos



PARANDO DE FUMAR, VOCÊ...

- ...diminui a pressão sanguínea;
- ...diminui a frequência cardíaca;
- ...aumenta o nível de oxigênio no sangue;
- ...diminui a falta de ar e a tosse;
- ...melhora a circulação do sangue;
- ...diminui a chance de desenvolver doenças cardíacas (infarto cardíaco) e neurológicas (derrame cerebral ou AVC).

APÓS PARAR DE FUMAR, VOCÊ PERCEBERÁ...

- ...diminuição da tosse;
- ...melhora da capacidade respiratória;
- ...redução do risco de doença cardíaca em 50%;
- ...diminuição da falta de ar;
- ...redução da chance de infecção respiratória.