

O QUE LEVA A FUMAR NA ADOLESCÊNCIA?

- Pressão do grupo;
- Curiosidade;
- Pensar que favorece a relação com os amigos e colegas;
- Acreditar que se controla e não se vai ficar dependente;
- Ter a ideia que a maioria dos adolescentes fuma e sem risco.

TERES CONFIANÇA E GOSTARES DE TI AJUDA-TE A DECIDIR ...

SENTE-TE LIVRE PARA DIZER NÃO !

A MAIORIA DOS ADOLESCENTES E JOVENS NÃO FUMA...

ELES FIZERAM A ESCOLHA SAUDÁVEL !



ARSAlgarve

Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

Ministério da Saúde

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

ARSAlgarve, IP
Largo do Carmo nº 3 - 8000 Faro
dsp@arsalgarve.min-saude.pt

www.arsalgarve.min-saude.pt

FUMAR APAGA-TE!



APAGA O CIGARRO
**ESCOLHE
SER LIVRE !**

VICÍÁ?

A nicotina existente no tabaco tem um elevado poder de criar dependência física e psicológica.

SABIAS QUE UM CIGARRO CONTÉM...



butano
gás de isqueiros



cadmium
pilhas



hexamina
explosivos



ácido esteárico
cera de vela



tolueno
solvente industrial



nicotina
inseticida



amoníaco
produtos de limpeza

ácido acético
vinagre



veneno de ratos



metano
gás dos esgotos



arsénico
veneno



naftalina
repelente de insetos



monóxido de carbono
gás de tubos de escape



metanol
combustível



tinta

O TABACO PROVOCA, ENTRE OUTROS:

- Diminuição do rendimento físico;
- Cor amarelada dos dentes e dedos;
- Alteração no gosto e no cheiro;
- Mau hálito;
- Desperdício de dinheiro

A MÉDIO/LONGO PRAZO:

- Envelhecimento precoce;
- Bronquite crónica;
- Cancros;
- Doença cardíaca

