

Tabagismo

Como o cigarro ataca seu corpo

Veja o processo que os seus pulmões sofrem quando você fuma:

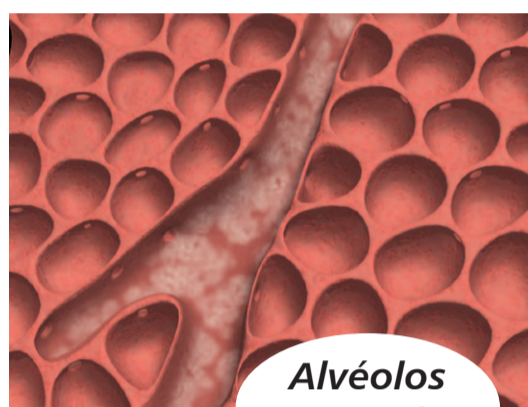
Ficam escuros (depósito de carvão) e começam a formar enfisema (grandes "bolhas"), que diminui a capacidade de oxigenação. **A**



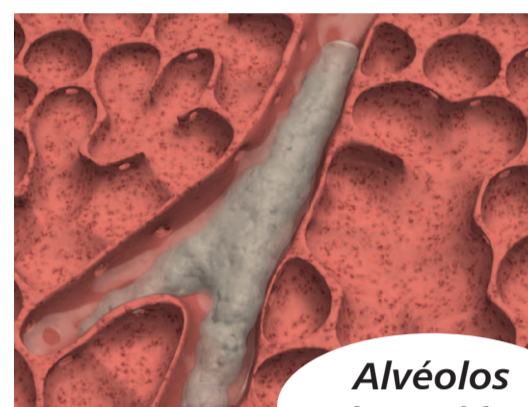
Pulmão
sadio



Pulmão com
enfisema



Alvéolos
normais



Alvéolos
destruídos

Sabe o que acontece com o seu sorriso?



Não
Fumante



Fumante

A fumaça do cigarro é uma mistura de aproximadamente **4.700 substâncias tóxicas.**

Essas substâncias são absorvidas, pelo fumante ativo, ao tragar a fumaça, e pelo fumante passivo, ao respirar o ar poluído nos ambientes em que se fuma. **E**

Um diagrama que mostra um cigarro aceso e suas fumaças se transformando em ícones de diferentes substâncias tóxicas: aldeídos, alcatrão, nicotina, metais pesados e monóxido de carbono. Cada ícone é acompanhado de uma breve descrição de seus efeitos.

Veja alguns dos componentes e seus efeitos:

- Aldeídos:** Se ligam ao DNA e provocam mutações, ou seja, aumentam o risco de câncer.
- Alcatrão:** Possui mais de 40 substâncias cancerígenas.
- Nicotina:** Acelera a frequência cardíaca, aumenta a pressão arterial e pode causar úlcera gástrica e refluxo.
- Metais pesados:** Exemplo: cádmio, que provoca câncer de pulmão, alterações reprodutivas e do SNC.
- Monóxido de carbono:** Dificulta a oxigenação do sangue, privando alguns órgãos do oxigênio e causando doenças como a aterosclerose, que pode provocar infarto.

Fumando sem querer

O tabagismo passivo é uma das causas mais importantes de morte evitável no mundo.

Alguns riscos para quem convive com fumantes

Em adultos: risco de 30% de desenvolver câncer de pulmão e 24% de ter um infarto do coração;

Em crianças: risco maior de doenças respiratórias como pneumonia, bronquites e asma. Maior frequência de resfriados e infecções do ouvido médio;

Em bebês: risco 5 vezes maior de morrerem subitamente sem uma causa aparente (Síndrome da Morte Súbita Infantil, conhecida como Síndrome da Morte do Berço). **G**

Você sabia?

Muitos dos resíduos tóxicos do cigarro são eliminados pela urina e podem lesar as células que revestem a bexiga, aumentando o risco de câncer.

Cerca de 90% dos fumantes iniciaram o hábito antes dos 19 anos de idade, faixa em que o indivíduo ainda se encontra na fase de construção de sua personalidade. **H**

Quer saber mais sobre esse tema?

Aprenda

www.projeto homem virtual.org.br

Este cartaz está dividido em grupos de informações. Acesse o site www.projeto homem virtual.org.br para obtê-las em outros idiomas. This poster is divided in groups of information. Please visit the website www.projeto homem virtual.org.br in order to get them in other languages.