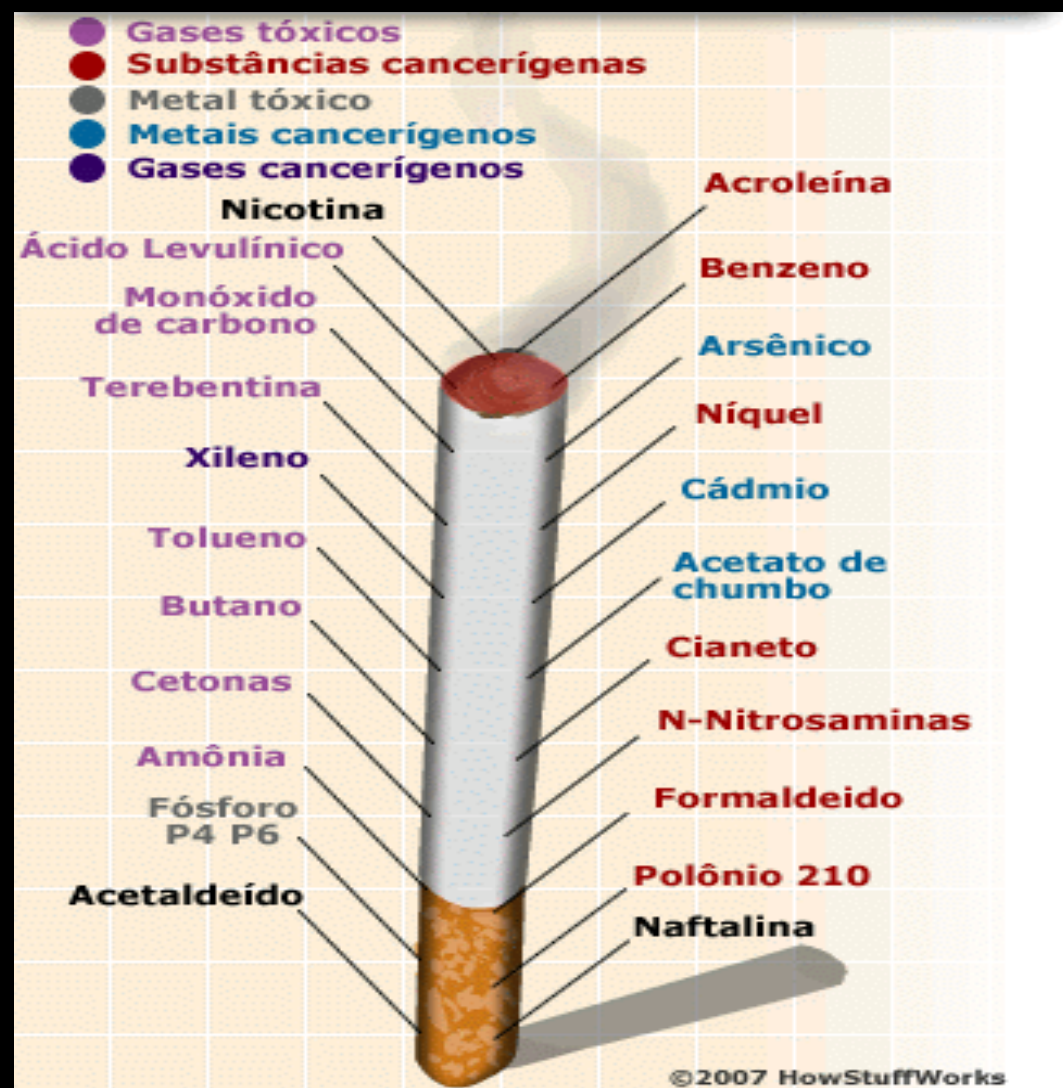


TABACO

Trabalho realizado por:
Letícia Leonardi nº13 do 3ºA



Que substâncias constituem
o tabaco?



PORQUE É TÃO
PREJUDICIAL?



- Aumento do cansaço;
- Dores de cabeça;
- Rouquidão e irritação na garganta;
- Tosse regular e irritativa;
- Aparecimento de agulhadas no peito;

- Reduz a capacidade pulmonar, deixando a pessoa que fuma mais exposta a doenças;

- Retarda o nível de crescimento em jovens;

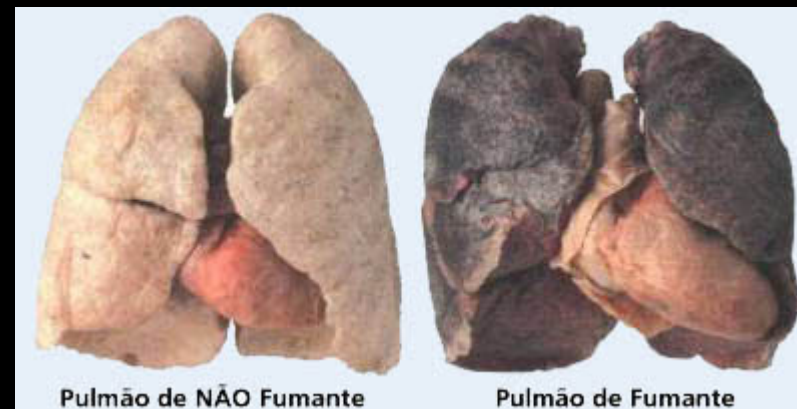
- A fisionomia do fumador fica pálida e enrugada, as gengivas ficam fracas e os dentes ficam manchados.

QUE DOENÇAS PODE
CAUSAR?



AS PRINCIPAIS DOENÇAS CAUSADAS PELO TABACO SÃO:

- O cancro no pulmão
- O cancro na boca
- O cancro na laringe
- O cancro na faringe
- O cancro no esôfago
- O cancro no pâncreas
- O cancro na bexiga
- O cancro no rim
- E no caso das mulheres, o cancro do colo do útero



QUE PONTOS POSITIVOS SE
GANHA POR PARAR DE
FUMAR?



Após 20 minutos

- A pressão arterial e o ritmo da pulsação voltam ao normal.

Após 8 horas

- Os níveis de nicotina e monóxido de carbono no sangue diminuem em 50% e o oxigênio sobe para valores normais.

Após 48 horas

- A tensão arterial é estabilizada e o paladar melhora.

Após 72 horas

- Os brônquios descontraem-se, a respiração solta-se e a pele torna-se mais luminosa.

Após 2-12 semanas

- A circulação melhora significativamente e caminhar torna-se menos cansativo

Após 6-9 meses

- Sente um aumento gradual do bem-estar geral, acompanhado de mais vitalidade.

Após 5 anos

- O risco de cancro da boca e do esófago reduz-se para metade.

Após 10 anos


- Corre 50 % menos risco de ter um cancro do pulmão do que um fumador.

Após 15 anos

- O risco de doença cardiovascular é semelhante ao de uma pessoa não fumadora, do seu sexo e idade.

A MINHA OPINIÃO:



- 
- Devemos alertar as pessoas que fumam para parar de fumar antes que seja demasiado tarde, pois além de estarem a prejudicar as suas vidas e a dos outros que as rodeiam, as pessoas que fumam têm menos 10 anos de vida do que as pessoas que não fumam.