



Data voltada para a conscientização sobre os efeitos nocivos do cigarro.

Por **Luciane Oliveira**

Fisioterapeuta – CREFITO: 3/95245-F

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a principal causa de morte evitável em todo mundo, além de ser a causa de 90% dos tipos de câncer de pulmão.

As consequências do tabagismo não surgem imediatamente. **Estudos mostram que o tabagismo é responsável por:**



As principais mudanças sentidas ao parar de fumar:

## BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR



- Melhora na respiração
- Sensação de bem estar e melhora da auto-estima
- O risco de adoecer diminui a cada dia;
- Aumento da energia física
- Paladar e olfato melhoram: é possível perceber melhor os cheiros e sentir o sabor da comida
- O risco de morte por infarto cai 50%
- Menos azia e indigestão
- MAIS TEMPO LIVRE

Arte Gráfica: **Giovanny Renato**

Administrador de Marketing CRA/SP: 109.104

Jornalista: MTE: 0075996/SP