



## **O CIGARRO, UM DOS PRINCIPAIS INIMIGOS DO SER HUMANO**

**Sabias que o tabaco é a causa de um número muito elevado de mortes prematuras no nosso país e em todo o mundo?**

**Milhares de pessoas consomem diariamente muitos milhares de cigarros, charutos, cachimbos, cigarrilhas. Muitas crianças e muitos jovens são consumidores de tabaco devido a várias causas, essencialmente sociais e comportamentais.**

**O número de fumadores passivos (aqueles que respiram o fumo dos outros) cresce a par do número de fumadores.**

**Muitos fumadores, querem deixar de fumar e não conseguem, outros não querem, outros, ainda, não têm outra hipótese senão fumar o tabaco dos colegas de trabalho ou dos familiares que fumam.**

**Vamos aqui deixar algumas regras que se aplicam a todos:**

**O melhor de tudo é não começar a fumar. Se pensas "mas, todos os meus colegas fumam", sê diferente, sê original, e tenta que os teus amigos venham a ser também originais.**

**Pensa nas vantagens dos não fumadores: poupam dinheiro (o tabaco já está caro, mas embora não tanto como devia); têm um hálito mais fresco, e têm menos constipações; têm mais tempo de vida; têm menos probabilidades de vir a ter cancro no pulmão, nos lábios, na laringe ou na orofaringe, e também de vir a**

**ter alguma doença cardiovascular, ou bronquite crónica e enfisema, com insuficiência respiratória.**

**Não penses: "o tio José sempre fumou e durou até aos 90 anos": isso é a exceção, a regra geral não é assim, o fumador (ou a fumadora) morre 10 anos mais cedo do que os que não fumam. Pensa se vale a pena arriscar.**

**Nunca é tarde para deixar de fumar. Vale a pena, tens tudo a ganhar. Tenta sozinho, mas se não conseguires pede ajuda.**

**Deixar de fumar é duro e difícil, e alguns recaem: pode-se tentar parar várias vezes antes de conseguir parar de vez. Arranja a vontade e acredita que vai valer a pena o esforço.**

**Não esperes por começar a sentir-te mal, ou que o médico o obrigue. Para assim que tomares consciência do que é ser fumador.**

**Se és fumador passivo tem a coragem de dizer ao próximo "Não fume, por favor, porque isso me incomoda". O seu direito a respirar ar puro é muito importante e tem de ser respeitado.**

**Se és fumador passivo começa a fazer valer os teus direitos: estás a ajudar-te a ti, a ajudar os outros não fumadores, e até ajuda os próprios fumadores, mesmo que eles o não reconheçam.**