



"PARA CORRER ATRÁS DOS MEUS SONHOS,
EU TENHO FÓLEGO DE SOBRA."

#MOSTREATITUDE

Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.

Praticar esportes ajuda você a ficar mais longe do cigarro e ter uma vida saudável. Fumar causa dependência física e uma série de doenças, atrapalha a sua disposição para a prática de atividade física e até seu desempenho durante os exercícios.



**NÃO FUMAR
É UMA
CONQUISTA**

QUEM BUSCA LIBERDADE E INDEPENDÊNCIA PASSA LONGE DO CIGARRO.

Se você parar pra pensar, cigarro é droga. Nele existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas e uma delas é a nicotina, que causa dependência. Você quer ser dominado por ela?

O cigarro é tão ruim que prejudica até a saúde de quem não fuma, mas convive com fumantes. Atrapalha sua vida social, dá mau hálito e deixa os dentes amarelados. Então, se você fuma, tome logo uma decisão, pois quanto mais cedo você parar de fumar, mais benefícios terá.

Diversas doenças são associadas ao tabaco, por isso, não se arrisque, conquiste de fato sua liberdade e viva vida sem cigarro.

Quem não fuma tem muito mais disposição para a prática de esportes e fôlego para a vida.

Agosto/2016

#MostreAtitude



/minsaude



/minsaude



INCA

SUS

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

