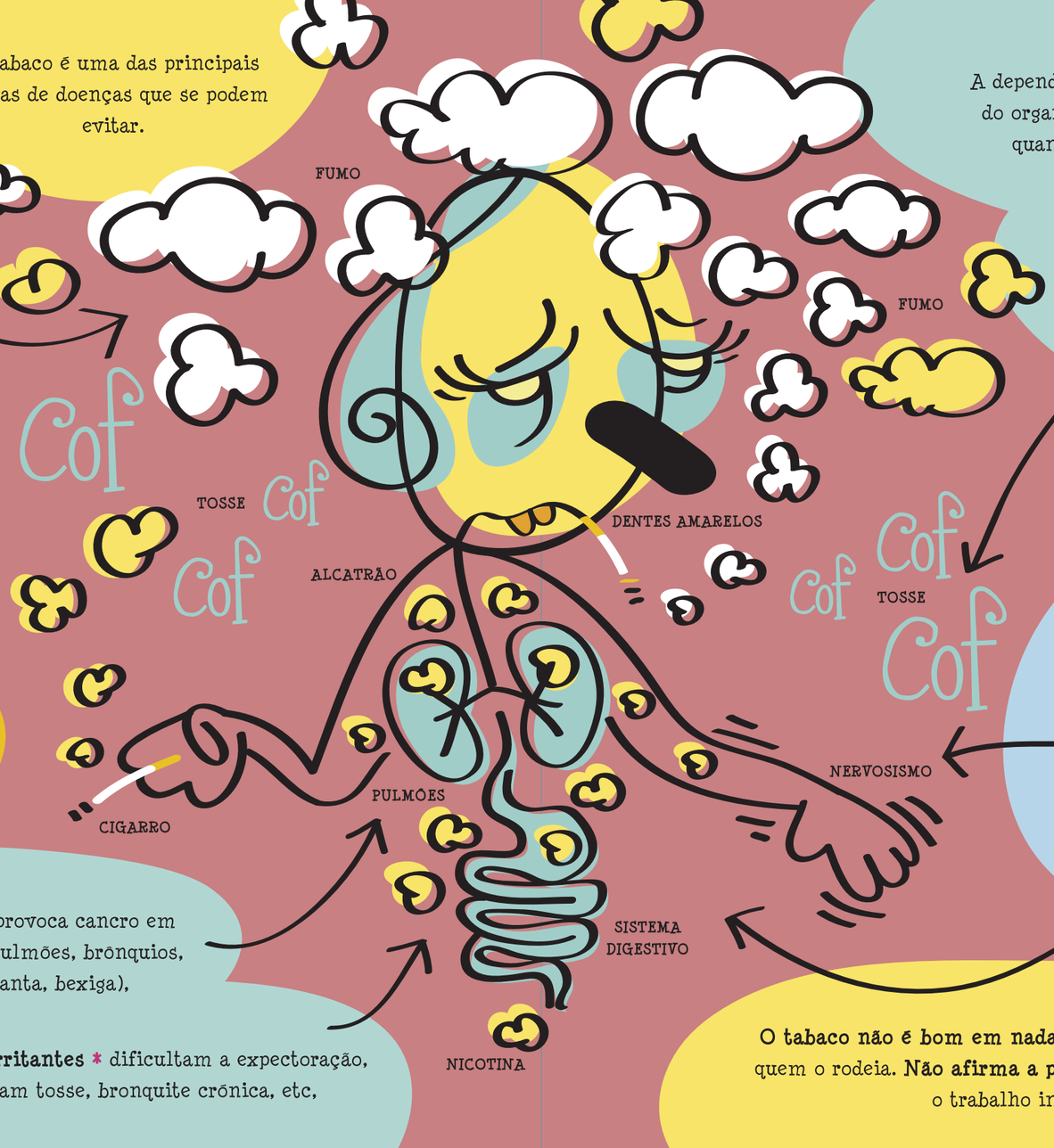
O tabaco faz mal ao fumador e às pessoas que o rodeiam, por serem obrigadas a respirar o fumo lançado no ar.

O tabaco é uma das principais causas de doenças que se podem evitar.

A dependência ao tabaco é o resultado da habituação do organismo à nicotina e obriga a pessoa a fumar quando o nível de nicotina no sangue baixa.

A dependência ao tabaco é dupla, * física e psíquica. Os sintomas são de nervosismo, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração e insónias, pensamento fixo no tabaco e obsessão em ter o cigarro na mão.

os Efeitos



Os **efeitos prejudiciais do tabaco** no fumador e nos que o rodeiam são **devido ao fumo inalado.**

O fumo é constituido por várias substâncias prejudiciais ao organismo:

O Monóxido de carbono * reduz a quantidade de oxigénio nos tecidos,

A Nicotina * é tóxica e provoca dependência, aumenta a necessidade de oxigénio pelo coração, aumenta o açúcar e as gorduras no sangue.

O Alcatrão * provoca cancro em vários órgãos (pulmões, brônquios, boca, garganta, bexiga),

Os Gases irritantes * dificultam a expectoração, provocam tosse, bronquite crónica, etc,

Não Fumar

São muitas as vantagens de não fumar:

* Não te andas a matar lentamente;
* Evitas outros problemas de saúde, como doenças cardíacas, pulmonares, cancro, etc.
* Respiras com maior facilidade, mesmo após um exercício físico (corrida, subida de escadas,...);
* não tosses por causa do tabaco;
* Evitas as constipações e os problemas respiratórios.
* Não ficas com os dentes e os dedos manchados;
* Não gastas dinheiro inutilmente;
* Tens um hálito fresco;

O tabaco não é bom em nada. Só prejudica quem fuma e quem o rodeia. **Não afirma a personalidade** nem estimula o trabalho intelectual.