

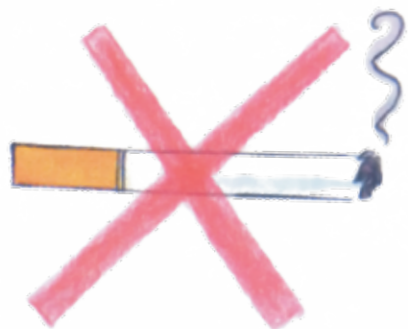
Na fumaça do cigarro existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas diferentes. Dentre elas, as principais são: a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão.

A **nicotina** é uma droga que causa dependência química.

O **monóxido de carbono** é o mesmo gás tóxico que sai do escapamento de automóveis e ele reduz a oxigenação dos tecidos do corpo.

O **alcatrão** é um dos mais potentes agentes cancerígenos que o ser humano introduz voluntariamente no organismo.

NÃO FUMAR



O tabagismo está relacionado a mortes por:

vários tipos de cânceres, dentre eles, o de pulmão;

doença coronariana (infarto do miocárdio, angina pectoris);

doença pulmonar obstrutiva crônica (bronquite e enfisema);

doenças cerebrovasculares (derrames), entre outras.

E então, professor?

Nós nos preocupamos com você!

Alguns cuidados no dia a dia podem promover grandes mudanças e contribuir para que você tenha uma vida mais saudável.

Por tudo que você representa, fala e faz, pelo seu modo de lidar com as situações, você pode ensinar aos seus alunos um jeito de viver melhor e com mais saúde.

Contamos com a sua ajuda na prevenção dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis!

Programa “Saber Saúde”.

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br



Ministério da Saúde



SABER SAÚDE

SABER

SAÚDE

E VOCÊ, PROFESSOR, COMO VAI?



Tabaco e saúde não andam juntos.

Isso é incontestável!

SAÚDE

Sem cigarro

Uma questão de coerência

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o tabagismo mata mais do que a soma das mortes provocadas por AIDS, consumo de álcool, cocaína, heroína, suicídios, acidentes de trânsito e incêndios.

Podemos reverter esta situação!

Não fumar, portanto, é preservar a vida!

Tabaco e saúde não andam juntos.

Andar e se exercitar ajudam você a ter mais saúde.
Exercite-se pelo menos 30 minutos por dia!



A atividade física é um fator de proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, pois:

- melhora o fluxo sanguíneo;
- reduz o colesterol;
- previne a osteoporose;
- protege de determinados tipos de câncer;
- melhora o trânsito intestinal;
- ajuda a descarregar as tensões;
- reduz a ansiedade;
- melhora a capacidade de atenção;
- melhora o humor...

O álcool é um tipo de droga e causa dependência.

Cuidado ao beber!

O que é pouco para uns pode ser demais para outros!



Você sabia que:

- Muitos dos acidentes de trânsito estão relacionados ao consumo de bebida alcoólica?
- Tanto pedestres quanto motoristas alcoolizados podem provocar acidentes?

Mantenha seu peso na medida certa!

Atividade física é fundamental! E uma alimentação saudável com fibras, legumes e frutas pode fazer você viver bem melhor...

Evite alimentos gordurosos. Reduza o sal e o açúcar.



Uma alimentação saudável ajuda a prevenir o câncer e as doenças cardiovasculares, entre outras.

Alimentação saudável é possível... Faça um prato bem colorido. Aí está o equilíbrio.

O sol é uma fonte de energia vital, mas é preciso ter cuidado...

A exposição excessiva à radiação solar envelhece a pele e provoca câncer.



Proteja-se:

- Evite ficar ao sol das 10h às 16h.
- Use chapéu e camiseta de manga longa.
- Use guarda-sol, óculos escuros e protetor solar.

Proteja-se:

Sexo seguro não tem furo!

Determinados comportamentos sexuais aumentam a exposição das pessoas a alguns vírus que se relacionam com o surgimento do câncer.

