

LARGUE  
CIGARRO  
CORRENDO



MINISTÉRIO DA SAÚDE



A vida é mais  
emocionante  
sem cigarro.

Se você reparar bem nos comerciais de cigarro, vai ver que nas cenas

**mais emocionantes**

ele não aparece. Porque para curtir tudo

o que a vida tem de **mais gostoso**,

as pessoas precisam de fôlego, de

**pulmão saudável**. Tem gente que se

acha o máximo com um cigarro na mão.

Nem imagina que, a cada tragada,

ingere mais de **4.700 substâncias tóxicas**

incluindo arsênico e monóxido de

carbono, substâncias radioativas,

além de corantes e agrotóxicos.

E que em apenas sete segundos

a **nicotina** atinge o cérebro e inicia um

processo de dependência igualzinho ao

da **cocaína**, da **heroína** e do **álcool**

**Cigarro é droga**.

Não adianta nem tentar se

enganar fumando cigarros light.

O nível de **alcatrão e nicotina**

vai continuar o mesmo porque,

sem perceber, você acaba

fumando mais até satisfazer

**Sua dependência.**

Está tudo comprovado pela

**O**rganização **M**undial da **S**aúde.

**Pense nisso.**

É uma questão de opção.

**Viver com saúde é muito mais emocionante.**