**29 DE AGOSTO - DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO**



Todo ano ele volta aos holofotes do calendário de saúde, e cada vez mais provas mostram o quanto o cigarro faz mal. No entanto, **estimativa** da Organização Mundial de Saúde e do Instituto Nacional do Câncer dos EUA prevê cerca de 8 milhões de mortes anualmente até 2030.

Segundo o mesmo estudo, os gastos com os custos do tabagismo, em termos de produtividade e saúde pública, são da conta de mais de 1 trilhão por ano, ou seja, não é bom individualmente, e nem coletivamente. Por tudo isso, datas como a de hoje – 29 de agosto – Dia Nacional de Combate ao Fumo – sempre são importantes formas de alertar a respeito de algo que, absolutamente, não tem **nenhum benefício**.

CIGARRO E RISCOS À SAÚDE: MUITO MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA

Além do já conhecido risco alto de desenvolvimento de diversos tipos de câncer, principalmente os de:

* pulmão,
* laringe,
* boca;
* da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC),
* de doenças cardiovasculares e gástricas
* e de problemas de visão,

o cigarro pode ainda causar:

* infertilidade,
* impotência,
* aborto,
* mau hálito e
* envelhecimento precoce.

Não faltam motivos – esses são só alguns deles – para acabar de vez com o tabagismo. Veja outros motivos menos conhecidos:

* Pouca gente sabe que até mesmo os genes são afetados pelo tabagismo, podendo levar a mutações, como os cânceres já citados.
* O cigarro tem tantos elementos tóxicos, que carrega em si, inclusive, uma boa dose de radioatividade.
* Até o meio ambiente é afetado, tendo em vista a forma de produção do tabaco.
* O cigarro é tão negativo que faz mal mesmo a quem nunca experimentou nenhum, como é o caso do fumante passivo.

E se nada disso te convence, saiba que fumar é literalmente queimar dinheiro porque é comprar um produto que não proporciona nada, nada mesmo, de bom para o teu bem-estar. Por curiosidade veja no artigo abaixo o quanto você gasta com cigarro:

**SABE O QUANTO VOCÊ GASTA COM CIGARRO?**

Aproveite a data para repensar se vale a pena pagar tão alto por um hábito tão negativo.