



Recomendações

- Avise a sua família e amigos que se eles tiverem tosse com flegma por mais de 15 dias, pode ser **Tuberculose**.
- Os serviços de saúde estão preparados para atendê-los.
- Há remédios que curam esta doença e são gratuitos.

A tuberculose tira a sua respiração.

Cada respiração conta.

Paremos a tuberculose agora!

Programa Regional de Tuberculosos
Organização Pan-Americana da Saúde
Escritório Regional da
Organização Mundial da Saúde
525 Twenty-Third Street, N.W. Washington DC 20037, USA
e-mail: tb@paho.org <http://www.paho.org/>

14 de Março
Dia Mundial da 



**Organização
Pan-Americana
da Saúde**

Escritório Regional da
Organização Mundial da Saúde

Respirar ou não respirar

Sabia que a respiração é um ato voluntário?

Mesmo assim, é importante lembrar que fazemos involuntariamente umas 20 mil vezes ao dia.

O mecanismo consiste principalmente de meter o ar nos pulmões (inalar) e soprar fora o ar (exalar) dos pulmões

Exercício prático

Passo 1

Feche os olhos.

Passo 2

Escute.

Passo 3

Respire profundamente pelo nariz

Passo 4

Bote o ar fora pela boca.

Em que pensou?

Que importância tem saber respirar?

Respirar aumenta o nível de oxigênio no sangue, e aumenta os níveis de energia no corpo e na mente. Sabia que 70 por cento de nossa energia vem da respiração?

Existe algum problema com esse mecanismo?

Sim, com cada respiração, além do ar podem também entrar bactérias que causam doenças.

Algumas doenças que podem ser causadas deste jeito são a gripe, a pneumonia, e uma muito importante que é a tuberculose.

Ela se adquire quando uma pessoa com tuberculose tosse e uma pessoa sã respira o ar carregado com bactérias da tuberculosis.