

# NÃO DEIXE O TABACO TIRAR SEU FÔLEGO



**ESCOLHA A SAÚDE, NÃO O TABACO**

**31 DE MAIO: DIA MUNDIAL SEM TABACO #NoTobacco**



**OPAS**

**JUNTOS, VENCEREMOS  
O CONSUMO  
DE TABACO**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



O consumo do tabaco é o principal fator de risco para o desenvolvimento de câncer de pulmão. A mortalidade entre fumantes é 15 vezes maior do que entre aqueles que nunca fumaram. Além disso, o tabagismo pode provocar doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), bronquite, agravamento da tuberculose, dentre outras condições.

Tabaco possui NICOTINA, uma droga que causa dependência. Por este motivo, a melhor maneira de cuidar da saúde é não fumar! Qualquer produto de tabaco faz mal à saúde.

Não se deixe enganar! Não fumar é uma grande decisão.

Mas se você começou, já pensou em parar?

**QUANDO VOCÊ DEIXA DE FUMAR, SEU PULMÃO AGRADECE! ELE VAI PODER RESPIRAR DE VERDADE E VOCÊ GANHA QUALIDADE DE VIDA.**

## **Veja os benefícios obtidos ao parar de fumar:**

- ✓ Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- ✓ Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- ✓ Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- ✓ Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- ✓ Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros, e o paladar já identifica melhor o sabor da comida.
- ✓ Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil, e a circulação melhora.
- ✓ Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- ✓ Após 10 anos, o risco de sofrer infarto é igual ao das pessoas que nunca fumaram.