

DISQUE SAÚDE **136**

A MAIOR VITÓRIA É O COMEÇO DE UMA NOVA ETAPA

Apague o cigarro e acenda a vida.



PARANDO DE FUMAR

APÓS

20
MIN

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

2
HORAS

Não há mais nicotina circulando no sangue

8
HORAS

O nível de oxigênio no sangue se normaliza

12 A 24
HORAS

Os pulmões já funcionam melhor

2
DIAS

O olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida

3
SEM

A respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

1
ANO

O risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade

PARAR DE FUMAR É UMA VITÓRIA.

Comprometa-se com você mesmo.

O SUS oferece tratamento para o fumante. Procure a unidade de saúde mais próxima de você.

Saiba mais em www.inca.gov.br



OPAS



MINISTÉRIO DA SAÚDE

