

DISQUE SAÚDE **136**

ESTA UNIDADE DE SAÚDE **DO SUS** OFERECE



TRATAMENTO
**PARA
PARAR
DE FUMAR**

ESTAMOS DO SEU LADO

O tabagismo é uma doença e deve ser tratado de forma séria. Nesta unidade, temos profissionais capacitados e preparados para oferecer todo apoio necessário a quem precisa de ajuda especializada.

PARAR DE FUMAR É UMA VITÓRIA.

Comprometa-se com você mesmo.

Saiba mais em www.inca.gov.br



OPAS

INCA

SUS

Seja bem-vindo(a)!

Se você veio a esta Unidade de Saúde para alguma consulta e é fumante, temos uma ótima notícia: **nós oferecemos tratamento para quem quer parar de fumar.**

Algumas pessoas conseguem parar de fumar sozinhas. Outras precisam de ajuda profissional.

Não vamos falar sobre os prejuízos que fumar traz a sua saúde, que você já conhece, mas sim dos **benefícios percebidos** muito rapidamente assim que você parar de fumar. Veja isso:

- em 20 minutos, sua pressão sanguínea e sua pulsação voltam ao normal;
- em duas horas, não há mais nicotina em seu sangue;
- em oito horas, o nível de oxigênio no seu sangue se normaliza;
- entre 12 e 24 horas, seus pulmões já funcionam melhor;
- em dois dias, seu olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já saboreia melhor a comida;
- em três semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- em um ano, você reduz pela metade o risco de morrer de infarto.

E os benefícios só aumentam com o tempo. Mesmo que você seja um fumante de longa data, sempre vale a pena parar de fumar.

Ficou interessado? Converse conosco sobre como participar. Sua saúde agradece!

Se você não é fumante, mas conhece alguém que seja, conte que aqui tem tratamento para ajudar essa pessoa a parar de fumar.

NOME DA UNIDADE:

ENDEREÇO DA UNIDADE:

TELEFONE DA UNIDADE:

PEÇA INFORMAÇÕES SOBRE OS HORÁRIOS DE ATENDIMENTOS DO TRATAMENTO PARA PARAR DE FUMAR:
