

BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

1-5 ANOS

Risco de ataque cardíaco diminui e melhora o sistema imunológico.

10 ANOS

Normalização dos pulmões e diminuição significativa de riscos diversos.

1-9 MESES

Fôlego extra e melhora da circulação sanguínea, dando mais energia para realizar atividades físicas.

2-3 DIAS

A sensibilidade do olfato e paladar começam a voltar ao normal. Respira mais facilmente.

24 HORAS

Respiração de fumante desaparece. Nível normal de oxigênio.

20 MINUTOS

Melhora dos batimentos cardíacos e normalização da temperatura sanguínea. Aumento do oxigênio.

O TABACO LEVA A ÓBITO 8 MILHÕES DE PESSOAS TODOS OS ANOS. OS BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR SÃO QUASE IMEDIATOS.



O SUS oferece tratamento gratuito para quem deseja parar de fumar. Informe-se no seu município.



GOVERNO DE
SANTA CATARINA
SECRETARIA DA SAÚDE