

Por ano, quase **6 milhões** de pessoas **morrem** devido ao fumo

Sendo que **600 mil** são fumantes passivos

## Dia Mundial sem Tabaco

31 de maio



PROGRAMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO TABAGISMO



A previsão é que a partir de **2030** mais de **8 milhões** de pessoas **morram** todos os anos

Fonte: INCA



SORRISO EM FAMÍLIA  
X  
DENTES AMARELADOS



4 VIAGENS AO CARIBE  
X  
10 ANOS FUMANDO\*  
\*1 maço por dia



BOM APARÊNCIA X MAU CHEIRO



VAIDADE X PELE ENVELHECIDA

# Tem coisas que **não** se encaixam!

## Você sabia que após...

**20 minutos**, 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 semanas**, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;

**1 ano**, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade;

**10 anos**, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

São necessários 12 meses sem fumar para você ser considerado um ex-fumante, mas os benefícios do abandono definitivo do cigarro são para a vida toda. Se você deseja largar o vício, procure o Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, a inscrição é gratuita e pode ser feita pelo telefone: 51.3262.9212 ou [prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br).

O atendimento é realizado através de grupos de apoio, com abordagem multidisciplinar e orientação cognitivo-comportamental. Os participantes contam com subsídio de 50% para os medicamentos prescritos por médicos, e acompanhamento da equipe da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde pelo período de um ano, a partir da adesão ao Programa.

Fonte: <http://www.blog.saude.gov.br/>

