



• DEIXE O CIGARRO PARA TRÁS •



**Ministério  
da  
Saúde**



Centro Colaborador da  
Organização Mundial da Saúde  
Programa Tabaco ou Saúde



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE  
COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA - CIP



**DISQUE SAÚDE**  
VOCE QUER DEIXAR DE FUMAR?  
0800 61 1997

SABE  
O QUE  
PODE  
ACONTECER  
SE VOCÊ  
PARAR  
DE  
FUMAR?



• DEIXE O CIGARRO PARA TRÁS •

# NÃO TENHA MEDO!

BUSQUE

O

SEU

BEM

ESTAR

Muitos fumantes acreditam que reformularão totalmente sua vida, e é difícil que é melhor nem tentar.

Você não precisa se tornar um atleta, ter uma vida sem amigos e divertindo-se. Mas por que não aproveitar a oportunidade para rever sua rotina e fazer algumas mudanças para melhor?

Nunca deixe de investir no seu bem-estar, na sua saúde, afinal de contas, é a sua vida que está em jogo. Acredite, é possível mudar tudo isso!

Experimente um dos maiores prazeres da vida!

Deixe o cigarro para trás!

só poderão parar de fumar se e ficam imaginando que vai ser tão

passar a ser vegetariano radical ou momento. Mas por que não aproveitar a e fazer algumas mudanças para

seu bem-estar, na sua saúde, que está em jogo. Acredite, mudar tudo isso!

ESTAR

BEM

SEU

O

BUSQUE

SEU

ESTAR

BEM

ESTAR

SEU

O

BEM

BUSQUE

# Veja o que acontece quando VOCÊ para de fumar...

Ao parar de fumar seu corpo vai recebendo benefícios constantes. Veja só:

**Após 20 minutos:** a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

**Após 2 horas:** não há mais nicotina circulando no seu sangue

**Após 8 horas:** o nível de oxigênio no sangue se normaliza

**Após 12 a 24 horas:** seus pulmões já funcionam melhor

**Após 2 dias:** seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida

**Após 3 semanas:** você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

**Após 1 ano:** o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade

**Após 5 a 10 anos:** o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram



• DEIXE O CIGARRO PARA TRÁS •

# Como deixar o cigarro para trás sem sofrimento

O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar. Você pode escolher duas formas de parar de fumar:

## A Parada Imediata

Esta deve ser sempre a primeira opção. Você deixa de fumar de uma só vez, cessando totalmente de uma hora para outra.

## A Parada Gradual

Você pode utilizar esse método de duas formas:

1º ) Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia.

2º ) Adiando a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de hora pré-determinado a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

Se você escolher a parada gradual, não deverá gastar mais que duas semanas neste processo.

## Mas Atenção!

Lembre-se também de que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Eles fazem tanto mal à saúde quanto os outros cigarros.

Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Se tiver dúvidas, procure orientação médica. Somente um médico poderá avaliar a utilização de outros métodos, como por exemplo, adesivos de nicotina.

Cuidado com os métodos