

esporte
COM CIGARRO



esporte
SEM CIGARRO
É MAIS RADICAL



29 de Agosto.
Dia Nacional de
Combate ao Fumo



Alguns toques para se dar bem:

NA HORA DO ESPORTE: Quem **NÃO** fuma tem **MUITO** mais **FÔLEGO** e **DISPOSIÇÃO**.

NA HORA DO BEIJO: Quem **NÃO** fuma tem o hálito mais **GOSTOSO** e melhor paladar...

NA HORA H: **GAROTA**, quem fuma e toma anticoncepcional tem 10 vezes mais chance de ter derrame e infarto!
GAROTO, quem fuma tem grande chance de ter **IMPOTÊNCIA SEXUAL**... Já pensou nisso?

Se **PARAR** de fumar **AGORA**:

- ▶ Após **20 MINUTOS** a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- ▶ Após **2 HORAS**, **NÃO** tem mais nicotina no seu sangue;
- ▶ Após **3 SEMANAS** a respiração fica mais fácil e a circulação melhora;
- ▶ Após **5 A 10 ANOS** o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou.

CARETICE? Então dá uma olhada no que tem no cigarro, no cigarro de Bali, no charuto, no cachimbo ...

- ▶ A fumaça do cigarro possui **4720 substâncias TÓXICAS**. Uma delas é a **NICOTINA**.
- ▶ A nicotina é **DROGA** e causa dependência. Quando você se der conta, ela já te dominou.
- ▶ O pior é que a fumaça do cigarro prejudica qualquer um, até quem não fuma.

RESUMINDO: Quanto mais cedo você **PARAR** de **FUMAR**, menor o risco de se dar mal. Que tal nem começar?

QUEM NÃO FUMA APROVEITA MAIS A VIDA!

www.saude.gov.br/paredefumar



Disque Pare de Fumar
0800 703 7033



Centro Colaborador da
Organização Mundial da Saúde
Programa Tabaco ou Saúde



INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER



Trabalhando em todo o Brasil