

31 DE MAIO
DIA MUNDIAL SEM TABACO

PARE DE FUMAR E RESPIRE ALIVIADO



Ao parar de fumar, a qualidade de vida e a capacidade pulmonar melhoram muito. A seguir, listamos motivos para largar esse vício.

- Após 2 horas, não há mais nicotina no sangue.
- Após 8 horas, é normalizado o nível de oxigênio no sangue.
- Após 12 a 24 horas, os pulmões melhoram sua capacidade.
- Após 2 dias, o olfato percebe melhor cheiros e o paladar os sabores.
- Após 3 semanas, fica mais fácil respirar.
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto cai pela metade.
- Após 10 anos, o risco de infarto será igual ao de quem nunca fumou.

PEÇA AJUDA

O CAS preparou uma equipe com objetivo de ajudar você a encarar esse desafio.



Unimed 
Maringá