

## ***Você sabia que deixando de FUMAR?***

### **APÓS 20 MINUTOS:**

- A sua pressão e pulsação voltam ao normal.

### **Em 08 horas:**

- O nível de oxigênio no sangue se normaliza.

### **Em 48 horas:**

- A capacidade de sentir cheiro e sabor melhora

### **Após (02) duas semanas a (03) três meses:**

- A circulação melhora, fica mais fácil caminhar e a função pulmonar aumenta.

### **Após (05) cinco a (15) quinze anos:**

- O risco de derrame, infarto e câncer se reduzem significativamente.



## ***Dê o primeiro PASSO:***

Parar de fumar não é fácil. Se muitas pessoas conseguem, você também conseguirá!

- ✓ Marque uma data e tenha um compromisso com sua saúde!
- ✓ Relembre sempre o que motivou sua decisão.
- ✓ Pense nas vantagens em ser um não-fumante e peça para familiares, amigos, colegas de trabalho ajudarem na sua decisão, inclusive evitando fumar ao seu lado.
- ✓ Se você já tentou parar de fumar e não conseguiu, não desista. Uma recaída não é um fracasso. A maioria dos ex-fumantes só consegue parar de fumar após mais de uma tentativa
- ✓ Vá ao posto de Saúde informe-se existe uma campanha nacional anti-tabagismo.

Pense nisso !!!  
Você esta queimando dinheiro

Sabe quanto economiza deixando de fumar?

Faça as contas R\$ 2,00x 30 = R\$ 60,00 por mês R\$ 720,00 por ano: É a viagem que você queria fazer? É o teatro ou show que você deixou de ir? É o Clube que você poderia frequentar? É o salário que ficou curto?

**Então, pare de queimar dinheiro!!!**



**RECUPERE SEU FÔLEGO DEIXANDO DE FUMAR.**

Avenida Rio Branco nº 156 Sala 503, Centro – Rio de Janeiro  
Tel.: (21) 2210-1325 / 2220-1270



Avenida Rio Branco nº 156 Sala 503, Centro – Rio de Janeiro  
Tel.: (21) 2210-1325 / 2220-1270