



NOVA BASSANO - RS

31 DE MAIO- Dia Mundial sem Tabaco: Comprometa-se a parar de fumar durante a pandemia de Covid-19

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 31 de maio de 2021

A pandemia de COVID-19 levou muitas pessoas ao redor do mundo a querer abandonar a dependência do tabaco.

✗ Ao parar de fumar os benefícios à saúde são quase imediatos:

- ✓ Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- ✓ Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- ✓ Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- ✓ Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- ✓ Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- ✓ Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- ✓ Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- ✓ Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

✗ Quer saber alguns motivos para parar de fumar?

- ✓ O tabaco afeta sua aparência imediatamente.
- ✓ Quando você usa produtos de tabaco e nicotina, coloca em risco a saúde de seus amigos e familiares – não apenas a sua.
- ✓ O uso de tabaco traz consequências sociais negativas.
- ✓ É caro - você pode usar seu dinheiro em coisas mais importantes.
- ✓ Fumar reduz sua fertilidade.
- ✓ Todas as formas de tabaco são letais
- ✓ Os cigarros eletrônicos são prejudiciais à saúde e não são seguros.
- ✓ O uso de tabaco, principalmente o fumo, tira o fôlego.
- ✓ O tabaco destrói o seu coração.
- ✓ Tabaco causa mais de 20 tipos de câncer.
- ✓ Os fumantes têm maior probabilidade de perder a visão e a audição.
- ✓ O tabaco afeta praticamente todos os órgãos do corpo.
- ✓ O uso de tabaco e nicotina prejudica seu bebê.
- ✓ O tabaco polui o ambiente.

✗ 4 DICAS PARA PARAR DE FUMAR:

- ✓ Não tenha cigarros em casa: a fissura dura apenas 5 minutos, melhor não ter nenhum cigarro por perto.
-



NOVA BASSANO - RS

- ✓ Evite álcool e café, além de outras coisas que lembrem o seu vício.
 - ✓ Faça exercícios e se alimente bem: ajuda a diminuir a ansiedade e o estresse.
 - ✓ Pense nos benefícios: assim que parar de fumar os benefícios já aparecem, foque neles.
- PENSE NISSO! Nunca é tarde! Comprometa-se a parar de fumar mesmo durante a pandemia de Covid-19.
- Maiores informações com o CASME - (54) 3273-2401