

## **Algumas boas razões para deixar de fumar**

Celebrado anualmente pela Organização Mundial de Saúde (OMS), tem o objetivo de reforçar o controle do tabagismo em todas as partes do planeta e suas ações no Brasil são definidas pelo Ministério da Saúde. Imediatamente após abandonar a fumaceira é possível usufruir dos benefícios da vida sem nicotina. Dê só uma olhada no que acontece com o seu corpo depois de...

### **DUAS HORAS**

Não há mais nicotina circulando no sangue

### **OITO HORAS**

O nível de oxigênio no sangue aumenta.

### **24 HORAS**

Cai o risco de um ataque cardíaco.

Os pulmões já funcionam melhor.

### **DOIS DIAS**

O paladar e o olfato voltam a ser eficientes.

### **UM MÊS**

O risco de infecção é reduzido e o sistema de defesa dos pulmões é fortalecido. A circulação também trabalha bem.

### **TRÊS MESES**

A função pulmonar melhora tanto que já é possível fazer boas caminhadas.

### **UM ANO**

O risco de doença coronária é reduzido pela metade.

### **CINCO ANOS**

O risco de derrame cerebral é igualado ao de um não-fumante e o risco de morrer de câncer de pulmão cai quase pela metade.

### **DEZ ANOS**

Células pré-cancerosas são substituídas por normais. O risco de sofrer uma doença coronariana ou infarto fica igual ao de quem nunca trágou.