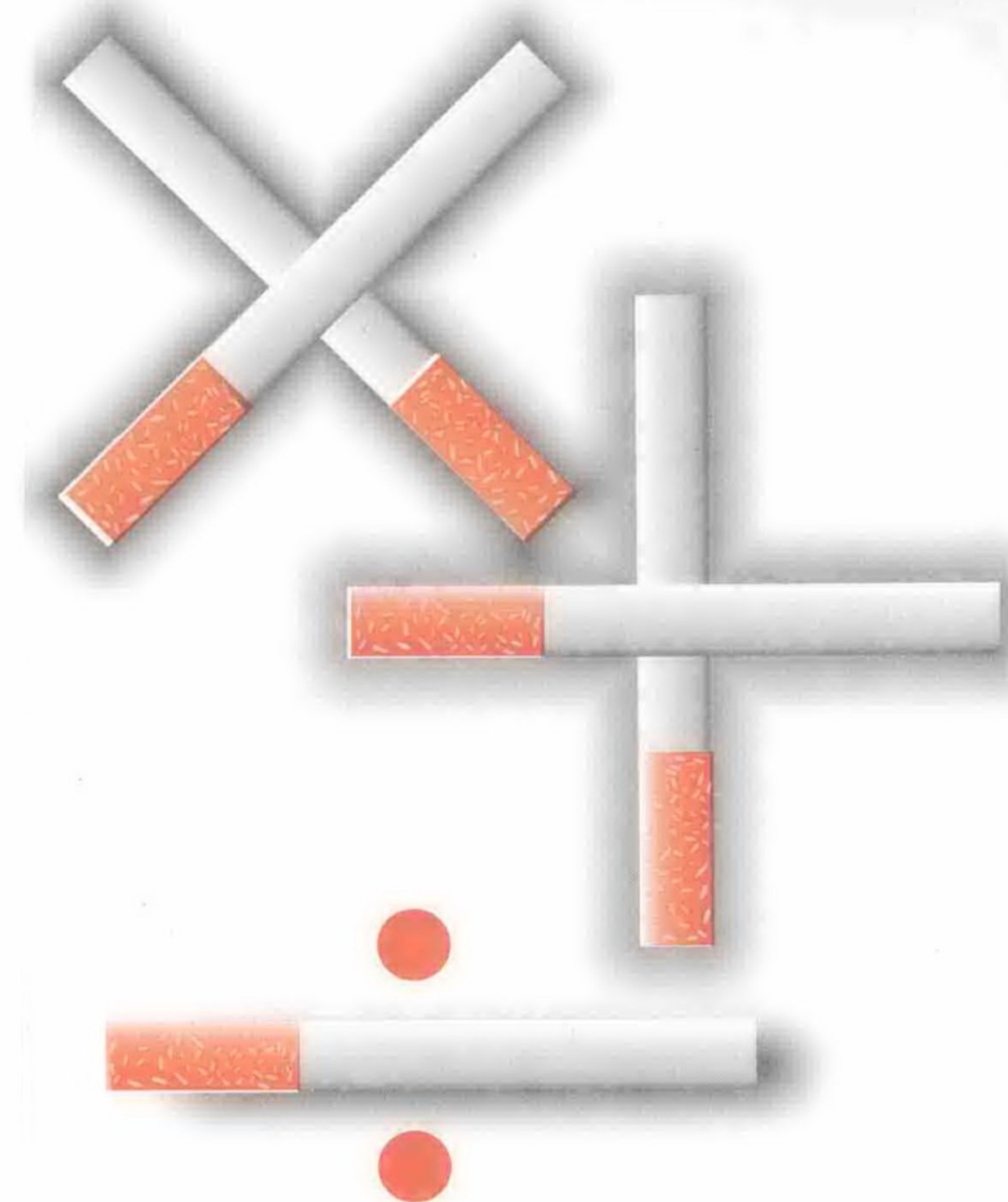


**Você
ganha saúde,
disposição e ainda
economiza
dinheiro.**

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

SECRETARIA DE SAÚDE

COORDENAÇÃO DE CONTROLE DO
CÂNCER E TABAGISMO - CCCT



**FAÇA AS CONTAS
E VEJA O QUANTO
VOCÊ PODE GANHAR
PARANDO DE FUMAR.**

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, pois esta é uma droga poderosa. Somente no Brasil, 12 pessoas morrem por hora, vítimas de doenças provocadas pelo cigarro.

Muitas pessoas conseguem parar de fumar por si próprias, outras necessitam de auxílio profissional.

O que pode acontecer quando uma pessoa deixa de fumar?

Ansiedade, dificuldade de concentração, irritação, dores de cabeça e uma intensa vontade de fumar. Cada pessoa tem uma experiência diferente, umas sentem mais desconforto, outras não sentem nada. Mas vale lembrar que os sintomas desaparecem em, no máximo, duas semanas.

O cigarro causa dependência física. Muitos fumantes necessitam de tratamento, porém todos precisam de apoio e compreensão para largar o cigarro.

Procure levar uma vida mais saudável, praticando esportes, alimentando-se corretamente, deixando de fumar e evitando o uso de bebidas alcoólicas.

O que acontecerá de bom se você parar de fumar?

Seu corpo irá receber benefícios constantes.

Veja só:

- Após 20 minutos, a sua pressão sanguínea e a sua pulsação voltam ao normal.
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no seu sangue.
- Após 18 horas, o nível de oxigênio no seu sangue se normaliza.
- Após 12 a 24 horas, seus pulmões já funcionam melhor.

- Após 2 dias, seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já sente mais gosto nos alimentos.

- Após 3 semanas, você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e sua circulação melhora.

- Após 1 ano, o risco de infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Você sabia que:

Os fumantes comparados aos não fumantes apresentam:

- Um risco 10 vezes maior de ter câncer de pulmão e 5 vezes maior de desenvolver outros tipos de câncer.

- Um risco maior de sofrer bronquite crônica e enfisema pulmonar;

- Um risco 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral

O fumante passivo pode apresentar:

- Irritação nos olhos, tosse, dor de cabeça, aumento de alergias, problemas pulmonares, aumento da pressão arterial, câncer, infarto e angina (dor cardíaca)

Fumar é um risco que podemos evitar.

Se você deseja parar de fumar, procure o centro de saúde mais próximo de sua casa, para receber orientação e apoio.

Se você é servidor da FHDF, procure a Seção de Higiene e Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) de sua regional.

CALCULE A SUA ECONOMIA ANUAL SE VOCÊ PARAR DE FUMAR.

Eu fumo: _____ maços por dia X 365 dias por ano = _____ maços por ano.

Eu pago R\$ _____ por maço X _____ maços por ano.

Posso economizar R\$ _____ por ano.

Planeje gastar esta quantia, todo ano, com algo especial que realmente lhe dê prazer.

Lembre-se: não fumando, você economizará uma quantia considerável todo ano. Com certeza, sua vida será muito mais saudável e proveitosa.