



## QUAIS OS BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR?

O que acontece se você parar de fumar agora?

Quanto mais cedo você parar de fumar menor o risco de adoecer.

www . AGÊNCIAMINAS.MG.GOV.BR

Tempo após parar de fumar	Benefício
20 minutos após	A PRESSÃO SANGUÍNEA E A PULSAÇÃO VOLTAM AO NORMAL
2 horas após	NÃO HÁ MAIS NICOTINA CIRCULANDO NO SANGUE
8 horas após	O NÍVEL DE OXIGÊNIO NO SANGUE SE NORMALIZA
12/24 horas após	OS PULMÕES JÁ FUNCIONAM MELHOR
após 2 dias	OLFATO JÁ PERCEBE MELHOR OS CHEIROS E PALADAR JÁ DEGUSTA MELHOR A COMIDA
3 semanas após	A RESPIRAÇÃO SE TORNA MAIS FÁCIL E A CIRCULAÇÃO MELHORA
1 ano após	O RISCO DE MORTE POR INFARTO DO MIOCÁRDIO É REDUZIDO À METADE
10 anos após	O RISCO DE SOFRER INFARTO SERÁ IGUAL AO DAS PESSOAS QUE NUNCA FUMARAM





---

## FONTES

- 🔗 Tabagismo: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/tabagismo.htm>
- 🔗 Tabagismo: [http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes\\_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo/tabagismo-passivo](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo/tabagismo-passivo)

