

Precisamos
falar sobre
como deixar o

Tabagismo

e melhorar a
sua qualidade
de vida.

Prevenção e Controle
do Tabagismo

CURITIBA
**VIVA
BEM**



O tabagismo é uma das principais causas de doenças e mortes no mundo. Mas você pode parar com esse vício e melhorar a sua qualidade de vida.

Pare hoje e comece a viver com mais saúde.

2 dias sem fumar

O olfato e o paladar são aprimorados.

1 mês sem fumar

Redução da tosse, fadiga e falta de ar.

3 meses sem fumar

A pressão arterial e a frequência cardíaca melhoram.

1 ano sem fumar

O risco de infarto é reduzido pela metade.

10 anos sem fumar

O risco de infarto é quase o mesmo de um não fumante.



Cigarro Eletrônico e Narguilé.

Parecem inofensivos, mas fazem muito mal.

- Aumentam o risco de câncer, infarto e doenças respiratórias.
- A fumaça contém uma mistura tóxica de produtos químicos.

Dicas simples que podem ajudar você que quer parar de fumar.



Estabeleça uma data e compartilhe com amigos e familiares para obter apoio;



Identifique e evite os gatilhos e as situações que o levam a fumar;



Busque novos hábitos e atividades que ocupem seu tempo livre;



Aprenda técnicas de relaxamento como respiração, meditação ou ioga;



Jogue fora cigarros, cinzeiros e qualquer outra coisa relacionada ao tabagismo;



Defina metas alcançáveis e, quando as atingir, se recompense.

Quer parar de fumar?

Ligue na Central
Saúde Já: **3350-9000**

GRUPO PRESENCIAL

Sessões conduzidas por profissionais de saúde no horário comercial, nas unidades de saúde.

GRUPO VIRTUAL

Sessões conduzidas por profissionais de saúde em horários alternativos, por meio de plataforma virtual.

Para mais informações, acesse
saude.curitiba.pr.gov.br