



SOCIEDADE PORTUGUESA DE
MEDICINA DO TRABALHO
FUNDADA EM 1965

DIA MUNDIAL SEM TABACO

31 • MAIO

Apague o cigarro acenda a vida.

Deixar de fumar é a decisão que mais protege a sua saúde e pode começar hoje.



O CORPO RECUPERA A PARTIR DO PRIMEIRO MINUTO

20 min

A tensão arterial e a frequência cardíaca **normalizam**.

24 h

O monóxido de carbono no sangue **regressa ao normal**.

1 mês

A circulação e a função pulmonar **melhoram**.

1 ano

O risco de doença cardíaca **reduz para metade**.

PRECISA DE APOIO PARA COMEÇAR?

808 24 24 24 Linha SNS 24

Fale com o **Serviço de Saúde Ocupacional** da sua empresa.