

# PARE DE FUMAR E VOCÊ COMEÇARÁ A CURAR-SE

## Em 1 semana

seus sentidos do  
sabor e do olfato  
melhoram

## Em 3 meses

seu pulmão  
começará a  
melhorar

## Em 8 horas

o excesso de  
monóxido de  
carbono terá  
saído do seu  
corpo

## Em 1 ano

um fumador de um  
maço por dia terá  
poupado mais de  
\$4000

## Em 12 semanas

seus pulmões recuperam  
a capacidade de se  
limparem

## Em 12 meses

seu risco de doença  
cardíaca reduziu para  
metade

## Em 5 dias

a maior parte da  
nicotina terá saído  
do seu corpo

EVERY CIGARETTE YOU **DON'T SMOKE**  
IS DOING YOU GOOD

**Quitline 13 7848**

[australia.gov.au/quitnow](http://australia.gov.au/quitnow)



Australian Government