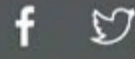




COM O CORAÇÃO NÃO SE BRINCA

FAÇA A MELHOR ESCOLHA
PARA A SUA VIDA: **NÃO FUME!**

O uso do tabaco é uma das principais causas de infarto, angina e acidente vascular cerebral (AVC).



A CAMPANHA

O tema escolhido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para o Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) é "Tabaco e Doença Cardíaca". Ele tem como objetivo aumentar a conscientização sobre:

- A ligação entre tabaco e doenças do coração e outras doenças cardiovasculares (DCV), incluindo acidentes vasculares cerebrais, que, combinados, são as principais causas de morte do mundo;
- Os riscos para a saúde do coração que o tabaco representa;
- O impacto que o uso do tabaco e a exposição ao fumo passivo têm sobre a saúde cardiovascular;
- As oportunidades que o público, governos e sociedade civil têm para assumir compromissos, a fim de promover a saúde do coração, protegendo as pessoas contra o uso de produtos de tabaco.

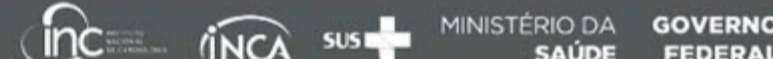
DOWNLOAD DAS PEÇAS



CARTAZ
INCA



CARTAZ
OPAS



A CAMPANHA

O tema escolhido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para o Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) é "Tabaco e Doença Cardíaca". Ele tem como objetivo aumentar a conscientização sobre:

- A ligação entre tabaco e doenças do coração e outras doenças cardiovasculares (DCV), incluindo acidentes vasculares cerebrais, que, combinados, são as principais causas de morte do mundo;
- Os riscos para a saúde do coração que o tabaco representa;
- O impacto que o uso do tabaco e a exposição ao fumo passivo têm sobre a saúde cardiovascular;
- As oportunidades que o público, governos e sociedade civil têm para assumir compromissos, a fim de promover a saúde do coração, protegendo as pessoas contra o uso de produtos de tabaco.

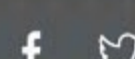
DOWNLOAD DAS PEÇAS



CARTAZ
INCA



CARTAZ
OPAS



COMO PARAR DE FUMAR

Você precisa saber que o tabagismo é uma doença (dependência química) e que, por isso, você pode apresentar sintomas desagradáveis quando ficar sem fumar por algum tempo.

Se você quer tentar parar de fumar sozinho, vamos passar algumas orientações que podem ajudá-lo.

Comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial, e para aumentar suas chances de sucesso, não tenha cigarros por perto. Programe algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

VOCÊ PODE ESCOLHER DUAS FORMAS PARA PARAR DE FUMAR:

A PARADA IMEDIATA. Esta deve ser sempre a primeira opção. Você escolhe a data e, nesse dia, deixa de fumar.

A PARADA GRADUAL. Você pode utilizar este método de duas formas:

- Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia.
- Adiando a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de horas predeterminado a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

Se você escolher a parada gradual, não deverá gastar mais que duas semanas nesse processo.

