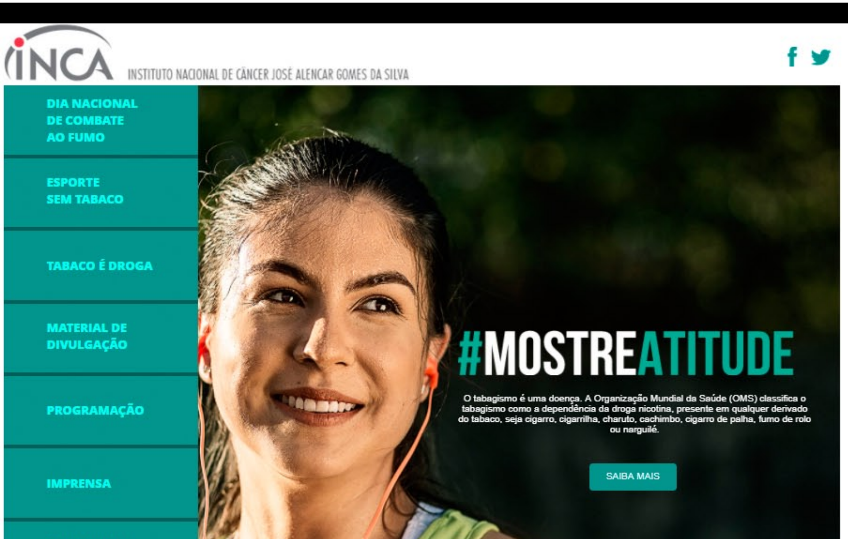
Dia Nacional de Combate ao Fumo 2016



O tabagismo é uma doença. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o tabagismo como a dependência da droga nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco, seja cigarro, cigarrilha, charuto, cachimbo, cigarro de palha, fumo de rolo ou narguilé.

COMO PARAR
DE FUMAR

#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro sua vida
ganha mais saúde.

INCA - Ministério da Saúde.

DISQUE SAÚDE 136 www.saude.gov.br

INCA SUS MINISTÉRIO DA SAÚDE BRASIL GOVERNO FEDERAL

INCA INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA

DIA NACIONAL
DE COMBATE
AO FUMO

ESPORTE
SEM TABACO

TABACO É DROGA

MATERIAL DE
DIVULGAÇÃO

PROGRAMAÇÃO

IMPRENSA

COMO PARAR
DE FUMAR

#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro sua vida
ganha mais saúde.

NÃO FUMAR
É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO
PARA ENFRENTAR OS
DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

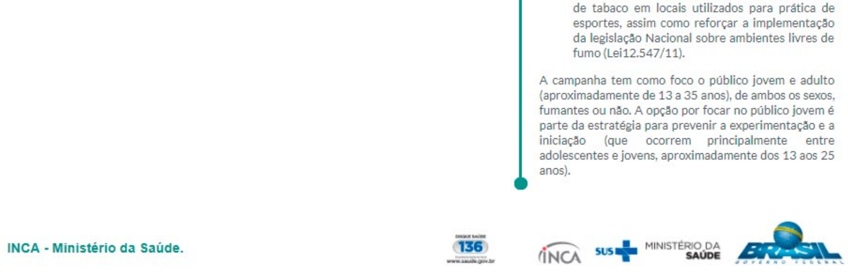
O Dia Nacional de Combate ao Fumo, comemorado em 29 de agosto, tem como objetivo reforçar as ações nacionais de sensibilização e mobilização da população para os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco.

Criado em 1986, pela Lei Federal 7.488, o Dia Nacional de Combate ao Fumo inaugura a normatização voltada para o controle do tabagismo como problema de saúde coletiva.

Para aproveitar o momento de valorização do esporte no Brasil devido aos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, o tema das ações este ano é relacionado ao esporte e possui como slogan #MostreAtitude: sem o cigarro sua vida ganha mais saúde. A prática de atividade física é importante fator de proteção para diversas doenças, em especial as crônicas não transmissíveis, como o câncer.

A associação desse tema com o controle do tabaco pode potencializar o alcance dos seguintes objetivos:

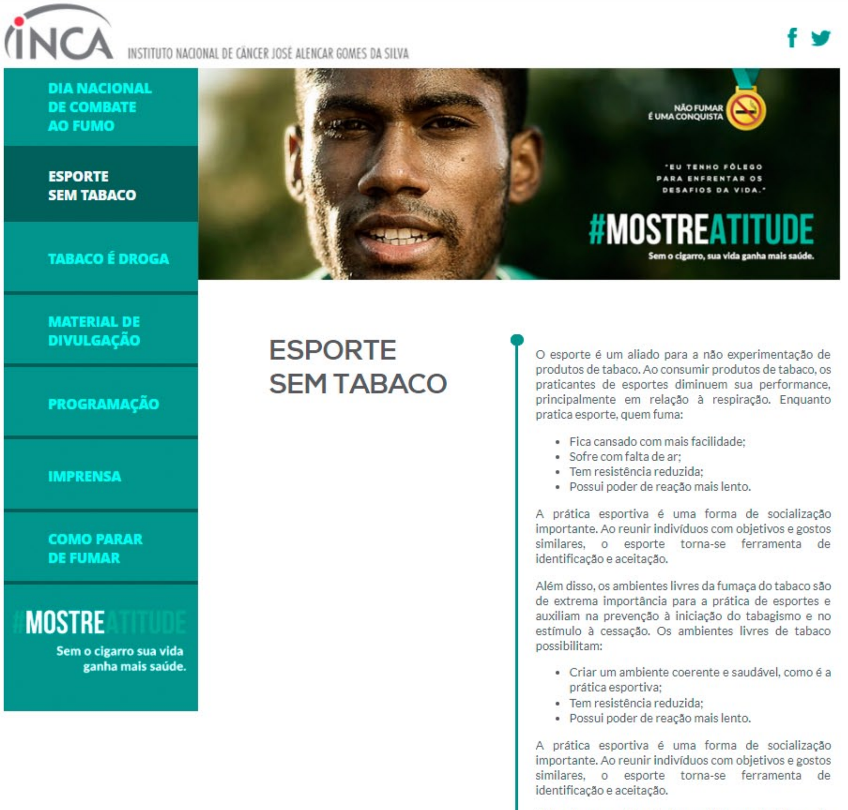
- **Prevenção da iniciação** - o esporte pode manter os jovens longe do tabaco pela preocupação em manter a boa saúde e por favorecer a socialização.
- **Apoio à cessação** - a prática de atividade física é um aliado importante no processo da cessação do tabagismo.
- **Promoção de ambientes livres de fumaça do tabaco** - disseminar a ideia de incoerência do uso



de tabaco em locais utilizados para prática de esportes, assim como reforçar a implementação da legislação Nacional sobre ambientes livres de fumo (Lei12.547/11).

A campanha tem como foco o público jovem e adulto (aproximadamente de 13 a 35 anos), de ambos os sexos, fumantes ou não. A opção por focar no público jovem é parte da estratégia para prevenir a experimentação e a iniciação (que ocorrem principalmente entre adolescentes e jovens, aproximadamente dos 13 aos 25 anos).

INCA - Ministério da Saúde.



NÃO FUMAR É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO
ESPORTE SEM TABACO
TABACO É DROGA
MATERIAL DE DIVULGAÇÃO
PROGRAMAÇÃO
IMPRENSA
COMO PARAR DE FUMAR

#MOSTREATITUDE

Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.

ESPORTE SEM TABACO

O esporte é um aliado para a não experimentação de produtos de tabaco. Ao consumir produtos de tabaco, os praticantes de esportes diminuem sua performance, principalmente em relação à respiração. Enquanto pratica esporte, quem fuma:

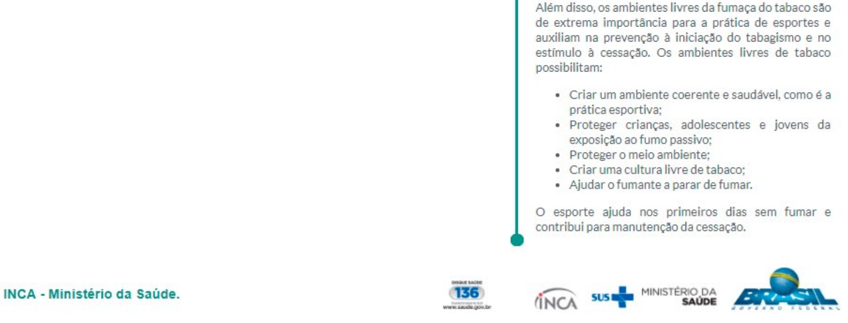
- Fica cansado com mais facilidade;
- Sofre com falta de ar;
- Tem resistência reduzida;
- Possui poder de reação mais lento.

A prática esportiva é uma forma de socialização importante. Ao reunir indivíduos com objetivos e gostos similares, o esporte torna-se ferramenta de identificação e aceitação.

Além disso, os ambientes livres da fumaça do tabaco são de extrema importância para a prática de esportes e auxiliam na prevenção à iniciação do tabagismo e no estímulo à cessação. Os ambientes livres de tabaco possibilitam:

- Criar um ambiente coerente e saudável, como é a prática esportiva;
- Tem resistência reduzida;
- Possui poder de reação mais lento.

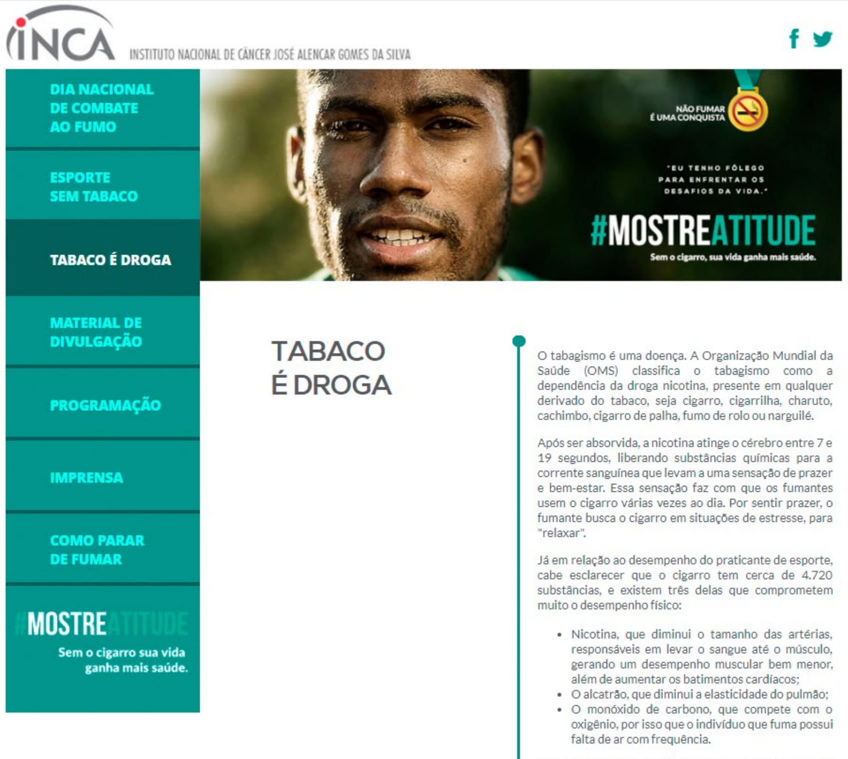
A prática esportiva é uma forma de socialização importante. Ao reunir indivíduos com objetivos e gostos similares, o esporte torna-se ferramenta de identificação e aceitação.



Além disso, os ambientes livres da fumaça do tabaco são de extrema importância para a prática de esportes e auxiliam na prevenção à iniciação do tabagismo e no estímulo à cessação. Os ambientes livres de tabaco possibilitam:

- Criar um ambiente coerente e saudável, como é a prática esportiva;
- Proteger crianças, adolescentes e jovens da exposição ao fumo passivo;
- Proteger o meio ambiente;
- Criar uma cultura livre de tabaco;
- Ajudar o fumante a parar de fumar.

O esporte ajuda nos primeiros dias sem fumar e contribui para manutenção da cessação.



INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA
DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO
ESPORTE SEM TABACO
TABACO É DROGA
MATERIAL DE DIVULGAÇÃO
PROGRAMAÇÃO
IMPRENSA
COMO PARAR DE FUMAR
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.
NÃO FUMAR É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

TABACO É DROGA

O tabagismo é uma doença. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o tabagismo como a dependência da droga nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco, seja cigarro, cigarrilha, charuto, cachimbo, cigarro de palha, fumo de rolo ou narguilé.

Após ser absorvida, a nicotina atinge o cérebro entre 7 e 19 segundos, liberando substâncias químicas para a corrente sanguínea que levam a uma sensação de prazer e bem-estar. Essa sensação faz com que os fumantes usem o cigarro várias vezes ao dia. Por sentir prazer, o fumante busca o cigarro em situações de estresse, para "relaxar".

Já em relação ao desempenho do praticante de esporte, cabe esclarecer que o cigarro tem cerca de 4.720 substâncias, e existem três delas que comprometem muito o desempenho físico:

- Nicotina, que diminui o tamanho das artérias, responsáveis em levar o sangue até o músculo, gerando um desempenho muscular bem menor, além de aumentar os batimentos cardíacos;
- O alcatrão, que diminui a elasticidade do pulmão;
- O monóxido de carbono, que compete com o oxigênio, por isso que o indivíduo que fuma possui falta de ar com frequência.

A dependência da nicotina é muito complexa, e seu tratamento requer um autoconhecimento das razões que fazem cada pessoa fumar, orientações sobre como parar de fumar, como resistir à vontade de fumar e, principalmente, como viver sem cigarro.

INCA - Ministério da Saúde.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA

- DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO
- ESPORTE SEM TABACO
- TABACO É DROGA
- **MATERIAL DE DIVULGAÇÃO**
- PROGRAMAÇÃO
- IMPRENSA
- COMO PARAR DE FUMAR

#MOSTREATITUDE

Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.

NÃO FUMAR É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

Cartaz
Mostre Atitude (JPG)
Mostre Atitude (PDF)

Folheto
Mostre Atitude - Frente (JPG)
Mostre Atitude - Verso (JPG)
Mostre Atitude (PDF)

Fundo de Tela
Mostre Atitude (JPG)
Mostre Atitude (BMP)

Facebook
Capa para o seu perfil

E-Mail Marketing
Mostre Atitude (JPG)

Manual de Orientações
Mostre Atitude (PDF)

INCA - Ministério da Saúde.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

ESPORTE SEM TABACO

TABACO É DROGA

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

PROGRAMAÇÃO

IMPRENSA

COMO PARAR DE FUMAR

#MOSTREATITUDE

Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.

NÃO FUMAR É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

PROGRAMAÇÃO

Rio de Janeiro

Evento em comemoração ao **Dia Nacional de Combate ao Fumo 2016**

Data: 29 de agosto
Local: Casa Brasil (Pier Mauá, armazém 2, Centro, Rio de Janeiro)

Solenidade

14h30: Abertura solene
14h50: Apresentação das peças da campanha do Dia Nacional de Combate ao Fumo 2016
15h: Talk Show com atletas e profissionais de controle do tabagismo
16h: Encerramento – Coffee end

Santa Catarina

Palestra: Tabagismo: Prevenção e Controle
Data: 29 de agosto
Horário: 14h
Local: Auditório da Escola de Saúde Pública, na rua Esteves Júnior, 390, em Florianópolis

A palestra será ministrada por Jane Laner Cardoso, chefe da Divisão de Doenças e Agravos Não Transmissíveis da Gerência de Vigilância de Agravos (Dant/Gevra), e por Adriana Elias, responsável pelo Setor de Tabagismo. As técnicas da Dive/SC abordarão o tabagismo como um importante fator de risco para várias doenças, ações de prevenção e a atenção à saúde do tabagista oferecida pelos serviços de saúde nos municípios de Santa Catarina.

Favor confirmar a presença pelo e-mail: divecomunicacao@saude.sc.gov.br

Exposição: "O controle do tabaco no Brasil: uma trajetória"
Local: Secretaria de Estado da Saúde - Superintendência de Vigilância em Saúde: Rua Esteves Júnior, 390, Anexo 1, Florianópolis, SC
Data: 23/08/2016

Pernambuco

Atividades pelos 40 municípios do Estado - no período de 29 de agosto a 2 de setembro - palestras, caminhadas, ações de mobilização social em feiras livres, entrevistas em rádios comunitárias.

Exposição "O controle do tabaco no Brasil: uma trajetória", na sede da Secretaria Estadual de Saúde, no período de 29/08/2016 a 02/09/2016.

Ação educativa em parceria com a Operação Lei Seca - PE, na comunidade Ilha de Santana, dia 29/08/2016.

Palestra no Hospital dos Servidores do Estado de Pernambuco (HSE), dia 29/08/2016.

Pará

Município: Belém

Caminhadas, apresentação de dança e atividades físicas.

Orientações sobre o tabagismo e oferta de serviços: Teste de monóxido de carbono, espirometria, teste de dependência à nicotina, verificação de pressão arterial e glicemia, teste de função respiratória, testagem rápida de HIV/Sífilis e Hepatites Virais e orientação nutricional.
Data: 28/08/2016
Horário: 08h às 12h
Local: Praça Batista Campos

Também estão previstas ações nos seguintes municípios: Cametá, Novo Progresso, Placas, Santarém e Uruará.

Distrito Federal

Exposição de banners com a trajetória do Programa de Tabagismo nos últimos 10 anos, distribuição de material educativo com orientações, interatividade com o público por meio de fantasias de caveiras simbolizando o tabaco/morte, palestra - falando sobre o tabagismo com o médico pneumologista Celso Antônio Rodrigues da Silva.
Data: de 29/08/2016 a 02/09/2016
Local: Embrapa sede Asa Norte

Distribuição de material educativo com orientações.
Data: 29/08/2016
Local: SESC Asa Sul SESC Ceilândia

Caminhada noturna com servidores do TJDFT e parceiros, no Parque do Sudoeste.
Data: 29/08/2016
Local: TJDFT

AGU

Webnário com a participação dos servidores

Unidade de Saúde - PARANOÁ

24/08- Piquenique com os pacientes no Parque do Paranoá.

Unidade de Saúde - SOBRADINHO

29/08 - manhã e tarde - Teatro na UBS 2 - Sobradinho II.

Unidade de Saúde - PLANALTINA

29/08 - manhã e tarde - Atividade Escola Classe Planaltina CF 05;

29/08 - manhã e tarde - Atividades lúdicas com pacientes dos grupos da UBS 05 Planaltina.

CENTROS OLÍMPICOS

22/08 a 04/09 – Todos os 11 Centros Olímpicos e o Centro de Convenção serão sinalizados com cartazes relativos ao controle do tabagismo.

CENTRO OLÍMPICO DO SETOR O - CEILÂNDIA

Distribuição de material Educativo com orientações e palestra - 27/08

Exposição de material Educativo com orientações nos 12 Centros Olímpicos do DF.

SEMINÁRIO ALIANÇA ESTRATÉGICAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE 2016

23/08 a 26/08 – Diversas atividades relativas ao Dia Nacional de Combate ao Fumo

Paraíba

Exposição "O Controle do Tabaco no Brasil: uma trajetória"

Data: 29/08/2016
Horário: 08h às 12h
Local: Tambiá Shopping em João Pessoa

Mato Grosso
Sinop

Orientação com agentes de saúde, distribuição de materiais e palestras.

Data: 29/08/2016
Horário: a partir das 08:30h
Local: UBS PRIMAVERAS, UBS VINDILINA I, UBS PALMEIRAS, UBS VITÓRIA RÉGIA, UBS CIDADE JARDIM, UBS ALTO DA GLÓRIA, UBS MENINO JESUS, UBS BOA ESPERANÇA, UBS OLIVEIRAS, UBS VINDILINA II, UBS NAÇÕES, UBS GENTE FELIZ, UBS SEBASTIÃO DE MATOS, UBS SABRINA e VIOLETAS

Orientação com agentes de saúde, distribuição de materiais e palestras.

Data: 29/08/2016
Horário: a partir das 08:30h
Local: UBS PRIMAVERAS, UBS VINDILINA I, UBS PALMEIRAS, UBS VITÓRIA RÉGIA, UBS CIDADE JARDIM, UBS ALTO DA GLÓRIA, UBS MENINO JESUS, UBS BOA ESPERANÇA, UBS OLIVEIRAS, UBS VINDILINA II, UBS NAÇÕES, UBS GENTE FELIZ, UBS SEBASTIÃO DE MATOS, UBS SABRINA e VIOLETAS

Maranhão

Café da Manhã com a mídia
Lançamento da Campanha e da Exposição "O Controle do Tabaco no Brasil: uma Trajetória".

Data: 29/08/2016
Horário: a partir das 08:30h
Local: Casa do Maranhão, Rua do Trapiche s/n, Praia Grande

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

ESPORTE SEM TABACO

TABACO É DROGA

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

PROGRAMAÇÃO

IMPRENSA

COMO PARAR DE FUMAR

#MOSTREATITUDE

Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.

NÃO FUMAR É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

IMPRENSA

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

Campanha incentiva prática de esportes para combater o hábito de fumar

Material de conscientização será apresentado pelo Ministério da Saúde e INCA nesta segunda-feira (29). Estudo aponta queda na mortalidade por câncer de pulmão entre homens no Brasil

Neste momento de grande visibilidade do esporte no Brasil, com as Olimpíadas e as Paralimpíadas, o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) lançam, nesta segunda-feira (29), no Rio de Janeiro, a campanha "#MostreAtitude: sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde". O lançamento, que marca o Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto), terá formato de *talk show* com a participação de atletas e especialistas da área de saúde. Aberto ao público, o evento acontecerá no espaço Casa Brasil, na região portuária recém-renovada na capital carioca. Na ocasião, haverá apresentação da Banda Marcial do Corpo de Fuzileiros Navais.

No evento, o INCA divulgará, também, o estudo inédito que aponta diminuição da mortalidade por câncer de pulmão entre os homens. A análise foi feita pela epidemiologista do INCA Mirian Carvalho de Souza, com base em dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade do Ministério da Saúde (SIM) e das populações estimadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

De acordo com o levantamento, após décadas de elevação, a taxa padronizada (que elimina os efeitos do envelhecimento populacional) de mortalidade por câncer de pulmão entre homens caiu de 18,5 por 100 mil em 2005 para 16,3 por 100 mil em 2014. Em relação à prevalência, o Brasil é reconhecido mundialmente pela significativa redução de fumantes no total da população de 18 anos ou mais, de 34,6%, em 1989, para 14,7%, em 2013.

Sabe-se que cerca de 90% dos homens com câncer de pulmão fumaram em algum momento da vida e que o tempo que um fumante demora para desenvolver um câncer de pulmão é de pelo menos 20 anos. A redução na prevalência de fumantes na população masculina brasileira, desde o final da década de 80, reflete a atual queda da mortalidade por câncer de pulmão entre os homens. A tendência é que a redução continue nos próximos anos.

Entre as mulheres, a mortalidade por câncer de pulmão ainda não diminuiu. A taxa padronizada era de 7,7 em 2005 e aumentou para 8,8 em 2014. Nota-se que as taxas são inferiores às dos homens, mas a curva de mortalidade entre as mulheres ainda é ascendente, enquanto a curva dos homens é descendente.

"No Brasil, as mulheres começaram a fumar depois dos homens, com a popularização de marcas de cigarros para o público feminino nas décadas de 70 e 80. A taxa de mortalidade entre as mulheres continua subindo, mas nossa previsão é que, futuramente, comece a cair, se mantivermos a tendência de queda no uso do tabaco no país" analisa a médica, epidemiologista e gerente da Divisão de Pesquisa Populacional do INCA, Liz Almeida.

De acordo com a gerente, essa tendência já foi observada nos países desenvolvidos, onde as taxas de mortalidade entre os homens começaram a declinar em meados da década de 80 e entre as mulheres só em 2010. "De qualquer forma, a redução da mortalidade entre os homens no Brasil é uma excelente notícia e demonstra de que estamos no caminho certo", complementa Liz Almeida.

Para os especialistas do INCA, o maior desafio do programa de tabagismo brasileiro é prevenir a iniciação de jovens ao tabaco. Este grupo etário é o alvo principal da indústria do tabaco, que oferece produtos customizados (cigarros mentolados e com outros sabores, narguilé, entre outros) e posiciona os maços em embalagens chamativas ao lado de balas e chocolates nos pontos de venda. O objetivo dos fabricantes, expresso em memorandos internos tornados públicos, é fidelizar os consumidores jovens, porque eles vão fumar durante décadas.

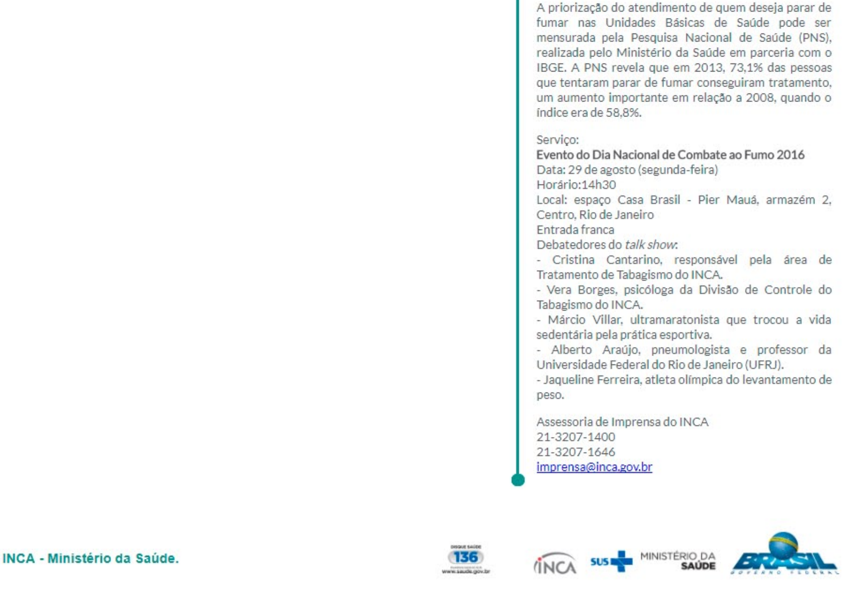
NOVA CAMPANHA – Desta forma, a campanha "#MostreAtitude: sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde" tem como objetivo apontar para o jovem brasileiro um estilo de vida saudável focado na prática esportiva, que é incompatível com o consumo de cigarros. A prática esportiva é uma forma de sociabilidade importante e pode substituir o cigarro como ferramenta de identificação e aceitação do jovem pelo grupo de amigos.

A atividade física regular também é associada com benefícios psicológicos, ao aumentar a capacidade de crianças, adolescentes e jovens de controlar sintomas de ansiedade e depressão. Do mesmo modo, contribui com o desenvolvimento ao criar oportunidades para que eles se expressem e sejam mais autoconfiantes.

A campanha do Dia Nacional de Combate ao Fumo conta com cartaz e folheto, distribuídos nacionalmente pelas secretarias de saúde dos estados e disponíveis para download no hotsite www.inca.gov.br/wcm/dncf/2016, onde estão informações detalhadas sobre o tema. A campanha foi amplamente divulgada pelas mídias sociais do Ministério da Saúde.

ASSISTÊNCIA – Com o intuito de reduzir o número de pessoas com câncer, entre outras doenças crônicas não transmissíveis, o Ministério da Saúde vem investindo fortemente no controle do tabagismo, tendo atualizado em 2013 as diretrizes de cuidado à pessoa tabagista e ampliado o acesso ao tratamento. Além disso. foram criados Centros de Referência em Abordagem e Tratamento dos Fumantes nas unidades de saúde de maior densidade tecnológica e nos hospitais capacitados segundo o modelo do Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT).

São ofertados gratuitamente medicamentos como adesivos, pastilhas, gomas de mascar (terapia de reposição de nicotina) e bupropiona. O Ministério da Saúde destinou R$ 42,9 milhões para compra dos produtos em 2015. Foram distribuídos 7,9 milhões de adesivos de nicotina 7mg, 8,9 milhões de adesivos de nicotina 14mg, 11,04 milhões de adesivos de nicotina 21mg, 1,6 milhão de gomas de nicotina 2mg e 33,05 milhões de unidades de cloridrato de bupropiona 150mg.

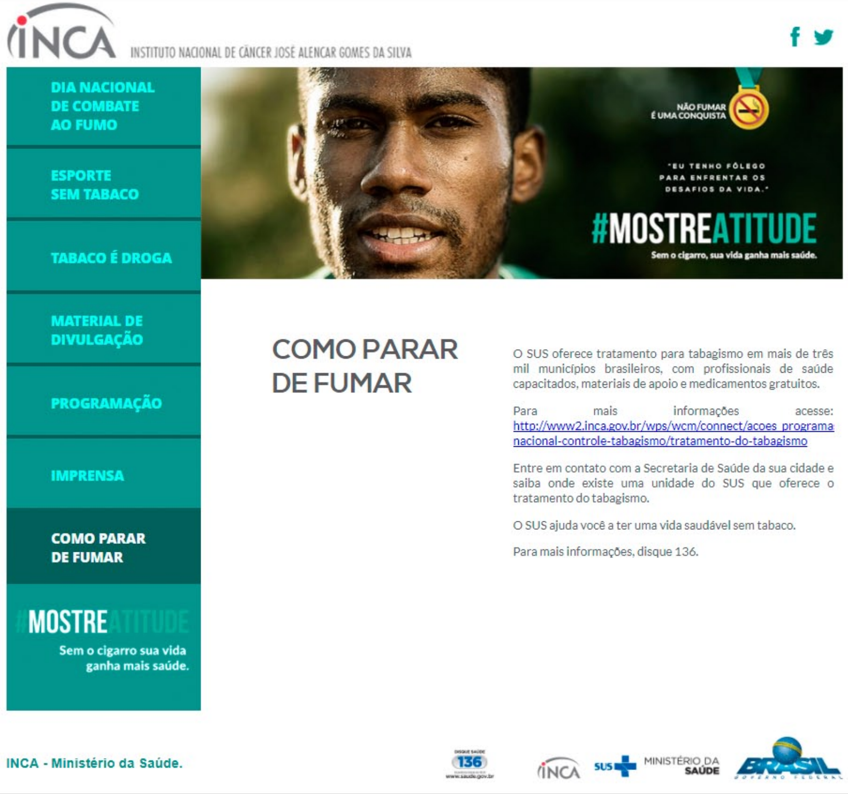


A priorização do atendimento de quem deseja parar de fumar nas Unidades Básicas de Saúde pode ser mensurada pela Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o IBGE. A PNS revela que em 2013, 73,1% das pessoas que tentaram parar de fumar conseguiram tratamento, um aumento importante em relação a 2008, quando o índice era de 58,8%.

Serviço:
Evento do Dia Nacional de Combate ao Fumo 2016
Data: 29 de agosto (segunda-feira)
Horário:14h30
Local: espaço Casa Brasil - Pier Mauá, armazém 2, Centro, Rio de Janeiro
Entrada franca
Debatedores do *talk show*:
- Cristina Cantarino, responsável pela área de Tratamento de Tabagismo do INCA.
- Vera Borges, psicóloga da Divisão de Controle do Tabagismo do INCA.
- Márcio Villar, ultramaratonista que trocou a vida sedentária pela prática esportiva.
- Alberto Araújo, pneumologista e professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).
- Jaqueline Ferreira, atleta olímpica do levantamento de peso.

Assessoria de Imprensa do INCA
21-3207-1400
21-3207-1646
imprensa@inca.gov.br

INCA - Ministério da Saúde.



INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA
DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO
ESPORTE SEM TABACO
TABACO É DROGA
MATERIAL DE DIVULGAÇÃO
PROGRAMAÇÃO
IMPRENSA
COMO PARAR DE FUMAR
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro sua vida ganha mais saúde.
NÃO FUMAR É UMA CONQUISTA
"EU TENHO FÔLEGO PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA."
#MOSTREATITUDE
Sem o cigarro, sua vida ganha mais saúde.

COMO PARAR DE FUMAR

O SUS oferece tratamento para tabagismo em mais de três mil municípios brasileiros, com profissionais de saúde capacitados, materiais de apoio e medicamentos gratuitos.

Para mais informações acesse: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/nacional-controle-tabagismo/tratamento-do-tabagismo

Entre em contato com a Secretaria de Saúde da sua cidade e saiba onde existe uma unidade do SUS que oferece o tratamento do tabagismo.

O SUS ajuda você a ter uma vida saudável sem tabaco.

Para mais informações, disque 136.

INCA - Ministério da Saúde.