



**BOAS NOVAS PARA VOCÊ,
QUE DEIXOU DE FUMAR!**

- ☺ Após 2 horas, não há mais nicotina no sangue.
- ☺ Após dois dias, a respiração é mais fácil, o gosto e o olfato estão melhores.
- ☺ Após dois meses, a capacidade física e a agilidade para as tarefas diárias estão melhores.
- ☺ Após um ano, o risco para as doenças do coração diminui pela metade.
- ☺ Após cinco anos, há diminuição do risco para enfisema e vários tipos de câncer.

DICAS PARA UMA VIDA SEM CIGARROS

- ✗ Abandone seus hábitos antigos.
- ✗ Procure novas atividades ou desenvolva as antigas de uma outra maneira.
- ✗ Utilize o dinheiro que gastaria com cigarros e compre um presente para você.
- ✗ Visite o dentista para remover o alcatrão dos dentes.
- ✗ Ajude um amigo a parar de fumar, trocando experiências.

**"EVITE O PRIMEIRO CIGARRO E
VOCÊ EVITARÁ TODOS OS OUTROS"**



**Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer**

**Coordenação de Programas de Controle
de Câncer - PRO-ONCO**

Av. Venezuela, 134 bloco A 9º andar - Centro
Tels: (021) 263.6568; 253.1686; 263.8565
Fax: (021) 263.8297

Banco do Brasil S.A.
FENAB - Federação Nacional das
Associações Atléticas Banco do Brasil
ANABB - Associação Nacional dos
Funcionários do Banco do Brasil

29 de Agosto DIA



NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

É a única Lei Federal para o controle do tabagismo no Brasil,

— 29 de agosto —

Lei Nº 7.488

11/06/1986

que determina a realização de campanhas educativas e manifestações contra o fumo.

"LARGUE O CIGARRO CORRENDO"

Corrida rústica que marca a passagem do DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO.

O evento é realizado em diversos pontos do país e sugere o abandono do cigarro por uma melhoria na qualidade de vida.



Comemore o 29 de agosto!

Desenvolva atividades na sua escola, posto de saúde, associação, local de trabalho, enfim, na sua comunidade!

A nicotina presente no tabaco é uma droga e causa dependência semelhante à cocaína, morfina e álcool.

Pare de fumar!

- Faça uma lista dos bons motivos para abandonar o vício.
- Marque uma data.
- Converse com quem deixou de fumar e peça ajuda ao seu médico.

Mude seu modo de vida!

- Caminhando .
- Bebendo mais água ou sucos .
- Comendo mais frutas, verduras e legumes .
- Respirando ar puro .

Evite!

- A primeira tragada .
- Bebidas alcoólicas e café .
- Ambientes poluídos pela fumaça do cigarro .
- Manter as mãos desocupadas .

Aprenda a dizer

" NÃO, OBRIGADO, EU NÃO FUMO MAIS "

Você sabia que ...



... é proibido fumar em hospitais, centros e postos de saúde?

Portaria 1050 / 90

... é proibido fumar em vôos nacionais de até duas horas?

Portaria 1050 / 90

... as campanhas antitabágicas nas empresas têm sido estimuladas?

Portaria 3.257/88

VOCÊ PODE PARTICIPAR AJUDANDO A ...

... orientar crianças e adolescentes a não fumar.

... esclarecer, principalmente doentes, crianças e gestantes, sobre as conseqüências do fumo para a saúde.

... esclarecer sobre as conseqüências da fumaça do cigarro em ambientes fechados.

... respeitar e exigir que não se fume em locais públicos.

... apoiar, divulgar e participar das leis e programas contra o fumo de seu município.

... conseguir adeptos.

PROCURE A SECRETARIA DE SAÚDE DO SEU ESTADO OU MUNICÍPIO