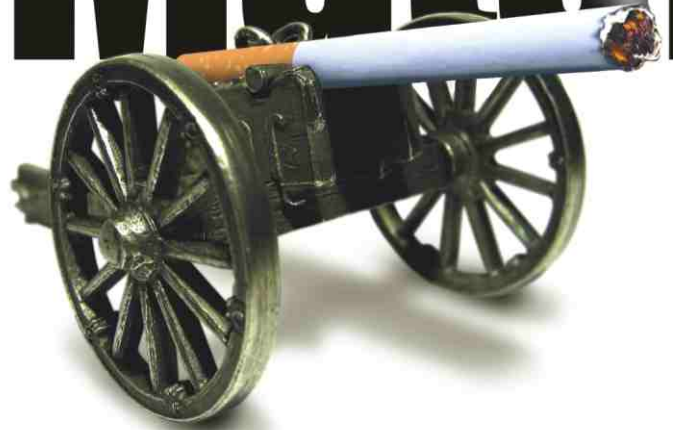


COPA D'OR  
HOSPITAL

*Você, acima de tudo.*

# O cigarro Mata!



De que lado  
você está  
nesta guerra?

**Todos os anos, mais do que em uma guerra, o cigarro mata 5 milhões de pessoas no mundo. E não precisa ser fumante. Também fazem parte desta estatística os chamados fumantes passivos, aqueles que nunca colocaram um cigarro na boca, mas, por conviverem com fumantes em locais fechados, absorvem monóxido de carbono e outras substâncias nocivas à saúde da mesma forma, embora em menor quantidade.**

O cigarro é considerado atualmente um dos maiores problemas de saúde pública sendo responsável por diversos tipos de câncer além de produzir mais mortes do que a cocaína, heroína e a AIDS, somados.

Também reduz a qualidade de vida não só do fumante mas da sua família também.

**No Brasil estima-se que a cada ano cerca de 200.000 mortes sejam decorrentes do cigarro.**

Veja abaixo:

- 90% dos cânceres do pulmão e mais ou menos 30% dos outros tipos de câncer da boca, laringe, faringe, esôfago, rins e estômago são adquiridos por fumantes ao longo da vida.
- 25% das mortes por doenças coronarianas.
- 25% das mortes por doenças cerebrais como derrame.



### **O que compõe o cigarro?**

O principal agente é a nicotina, que causa dependência química e danos à circulação. É composto também de alcatrão que é altamente cancerígeno e monóxido de carbono que prejudica a oxigenação no sangue.



### **Parar de fumar é difícil mas não é impossível!**

Se você já tentou parar por conta própria e não conseguiu, não desanime. Peça ajuda!

Existem muitos centros especializados de apoio para pessoas que querem parar de fumar e não conseguem.

### **Dicas indispensáveis:**

- Evite locais pouco ventilados e que favoreçam seu desejo de fumar.
- Converse com amigos e familiares da sua decisão de parar de fumar para que eles não só cooperem mas principalmente respeitem a sua iniciativa.
- Procure realizar atividades que ocupem seu tempo e exijam concentração tais como leitura, viagens, encontros com amigos etc.

■ Caso fique tenso, beba bastante água ou suco de frutas, pois o líquido ajuda a eliminar a nicotina do organismo.

■ Evite consumir bebidas alcoólicas pois elas despertam o desejo de fumar.



**COPA D'OR**  
**HOSPITAL**

*Você, acima de tudo.*

## ESPECIFICAÇÕES:

FORMATO:

10CM X 21CM - FECHADO

20CM X 21CM - ABERTO

ACABAMENTO: 1 DOBRA

COR: 4/4 CMYK

PAPEL: COUCHÊ MATTE 150G