



os **10** Mandamentos do Antigo Fumador



Design: PÍCENA KPM&A



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

Sede: Rua Joaquim António de Aguiar, 64, 2º D. - 1070 LISBOA
Telf. (01) 381 50 00 - Fax (01) 387 33 31
E-MAIL: fpcardio@mail.telepac.pt

Delegação Norte: Praceta Cristóvão Falcão, 93, r/c D. - 4465 S. MAMEDE DE INFESTA
Telf. (02) 951 91 19 - Fax (02) 951 86 80

www.fpcardiologia.pt

Colaboração:



neo-farmacêutica
especialidades farmacêuticas

os **10** Mandamentos do Antigo Fumador



fundação
portuguesa de
cardiologia

Ao ler estes Mandamentos, Você está a escolher a Saúde

1



Abandonar o hábito de fumar vai depender essencialmente do fumador. A firme promessa em deixá-lo é somente o início de uma força que percorrerá um longo caminho para encontrar um só objectivo.



7



Quebre na medida do possível, o ambiente que o rodeia e a sua rotina diária - sente-se num lugar diferente, beba sumos de frutas, ande a pé, faça programas de exercício, ocupe as mãos com qualquer função.

2



Marque caminhos para atingir este objectivo: descobrir o prazer de não fumar.

8



Saia com um amigo e procure receber suporte moral.

3



Identifique a razão porque quer deixar de fumar - saúde, economia, aparência, família etc.

9



Procure o seu médico - encontra nele alguém que pode fornecer apoio ou informações perante as dificuldades que lhe surjam.

4



Lembre-se que a única maneira para deixar de fumar é parar completamente.

10



Impeça o aparecimento de novos fumadores - dê o exemplo aos jovens e adolescentes, aos próprios filhos, informando-os sobre os malefícios do tabaco.

5



Pensamentos positivos - não está "acabado" nem é "rejeitado". Deste modo a alegria e não a tristeza deverá acompanhar uma existência livre de tabaco.

6



Marque uma data para deixar de fumar - diga aos seus amigos e família, peça-lhes apoio e deite fora todos os cigarros.



*Só assim é possível **impedir** o aparecimento de novos fumadores e **motivar e ajudar** os fumadores a abandonar o seu hábito, o que nos irá conduzir a uma **sociedade mais saudável.***

Dr. Armando Serra Coelho
Grupo de Intervenção Comunitária-Tabagismo