



Com base nas ilustrações do folheto, envia uma frase,
até 1 de Maio de 2006, para:

Fundação Portuguesa de Cardiologia - Delegação Norte
Rua do Paraíso, 184-3ºEF 4000-375 PORTO ou
fpcardiologia.norte@mail.pt

As 10 melhores frases serão premiadas.

Consulta o site, para saberes os prémios

www.fpcardiologia.pt




fundação
portuguesa de
cardiologia
Delegação Norte


ELA MEDICAL CORMÉDICA, LDA.


UPRCV
UNIDADE DE
PREVENÇÃO E
REABILITAÇÃO
CARDIOVASCULAR
DO NOROESTE

O melhor de tudo...



O melhor de tudo...
é não começar a fumar

Se pensar "mas, todos os meus colegas fumam",
seja diferente, seja original, e tente que os seus amigos
venham a ser também originais.

Pense nas vantagens dos não fumadores:
pouparam dinheiro; têm um hálito mais fresco,
e têm menos constipações; têm mais tempo de vida;
têm menos probabilidades de vir a ter cancro e
doenças cardiovasculares.

Não pense "o tio José sempre fumou e durou até aos 90 anos":
isso é a excepção, a regra geral não é assim, o fumador
morre 10 anos mais cedo. Pense se vale a pena arriscar.

Se está grávida, não fume e convença o pai a não fumar:
o pequeno ser que está dentro de si nem sequer se pode
desviar do fumo que o incomoda.

Se é fumador passivo, tenha a coragem de dizer ao próximo
"Não fume por favor, porque isso me prejudica".

A sua saúde é importante e deve ser respeitada

TOP 10



rap do não fumador

Viverás mais tempo (1)
Serás mais saudável (2)
Dançarás toda a noite (3)
com um hálito agradável (4)

Os teus dentes serão brancos (5)
a tua pele luminosa (6)
e na tua companhia (7)
a vida mais saborosa

Terás dinheiro no bolso (8)
pr'a diversão e viagem
Serás um sexy exemplo (9)
de diferença com coragem (10)

estás no TOP,
não pertences ao "lote"
estás no TOP,
não pertences ao "lote"

