

Não pare de fumar sozinho!



Você sabia?

Davi: Oi Jair, tudo bem?

Jair: Estou tentando parar de fumar e isto está me deixando nervoso.

Davi: Fico feliz em saber que tomou esta decisão. É uma ótima notícia!

Jair: Minha mulher vive reclamando do dinheiro que gasto e da fumaça em casa. Mas isso não é moleza.

Davi: Sei como se sente. Passei por isso. Foi difícil parar de fumar. Mas você não precisa passar por isso sozinho.

Jair: Como você conseguiu?

Davi: A primeira coisa que fiz foi ligar para um número de chamada gratuita para pessoas que querem parar de fumar. Falaram comigo em privacidade e acharam um grupo de suporte local para mim. Também usei adesivos de nicotina, que ajudaram a controlar minha vontade.

Jair: Parece ser uma boa idéia. Talvez eu deva tentar isso.

Davi: Confie em mim. Se eu consegui, você também conseguirá. Você não tem nada a perder e muito a ganhar. E a ligação é de graça.

Jair: Legal. Qual é o número da linha direta de apoio?

- Parar de fumar é a coisa mais importante que você pode fazer para proteger a sua saúde.
- A sua saúde começa a melhorar assim que você pára de fumar. Depois de um dia, as suas chances de ter um ataque cardíaco diminuem. Depois de um mês, a sua pressão arterial e sua respiração melhoram.
- Usar adesivos de nicotina e obter apoio aumentarão a probabilidade de você parar de fumar.

Para saber se há uma
linha direta de apoio
local, ligue para:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / www.cancer.org