

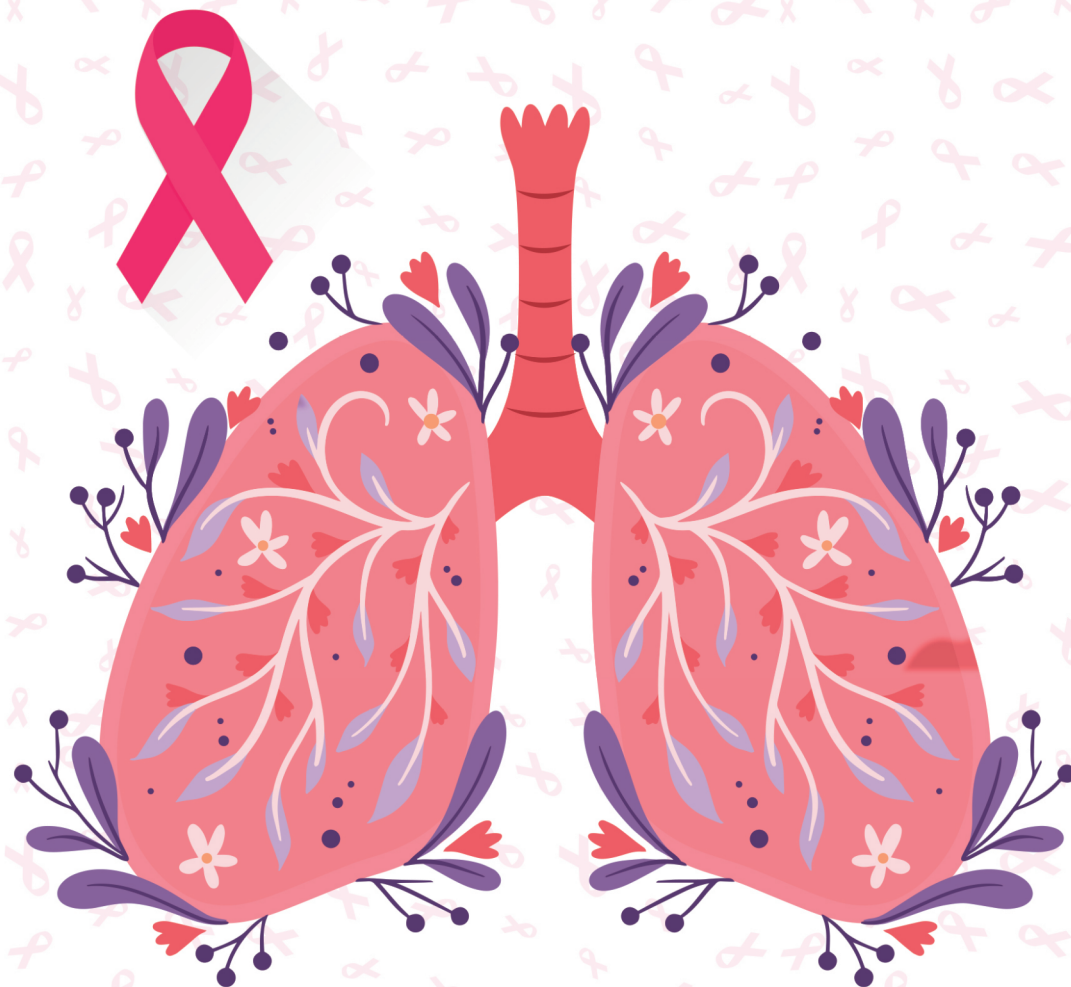


O Programa de Controle de Tabagismo de Rio das Ostras funciona às terças e quartas-feiras das 8 às 17hs no prédio da Secretaria de Saúde.

Rua Ethelberto Fontes, 290,  
Quadra 9, Lote 1, sala 112  
Loteamento Campomar.  
(22) 2771-2439



Saiba mais: [riodasostras.rj.gov.br/tabagismo](http://riodasostras.rj.gov.br/tabagismo)



**MULHER, VOCÊ MERECE  
ALGO MELHOR QUE O  
CIGARRO**

**A MULHER TORNOU-SE UM DOS ALVOS PREDILETOS DA INDÚSTRIA DO TABACO QUE VENDE O CIGARRO COMO SÍMBOLO DE EMANCIPAÇÃO E INDEPENDÊNCIA.**

**A EXPOSIÇÃO À FUMAÇA DO TABACO DURANTE A GESTAÇÃO TAMBÉM AUMENTA AS CHANCES DE EPISÓDIOS DE HEMORRAGIA, COMPLICAÇÕES COM A PLACENTA E DURANTE O PARTO.**

**AO PARAR DE FUMAR, SUA PELE FICARÁ MAIS SAUDÁVEL E DIMINUI A CHANCE DE VOCÊ TER RUGAS E ENVELHECIMENTO PRECOCE, CAUSADOS PELO CIGARRO.**

**NÃO FUMAR MELHORA A BELEZA, A SAÚDE E O MEIO AMBIENTE.**

**O RISCO DE DOENÇAS DO APARELHO CIRCULATÓRIO CHEGA A SER 10 VEZES MAIOR EM MULHERES JOVENS QUE USAM ANTICONCEPCIONAIS ORAIS E FUMAM.**

**POR TRÁS DA IMAGEM QUE FOI VENDIDA PELA PUBLICIDADE DO CIGARRO ESTÁ UM PRODUTO QUE CAUSA DEPENDÊNCIA FÍSICA E OUTRAS DOENÇAS, ALÉM DE DANOS AMBIENTAIS. ENTÃO, NÃO CAIA NA DELES!**

**AS GUIMBAS OU CIGARROS ACESOS SÃO IMPORTANTES CAUSAS DE INCÊNDIO, TANTO DOMÉSTICOS QUANTO EM MATAS E FLORESTAS.**

**O TABAGISMO É UM CAUSADOR INDEPENDENTE DO ENVELHECIMENTO DA PELE.**

**AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES E RESPIRATÓRIAS, COMO INFARTO, HIPERTENSÃO ARTERIAL, BRONQUITE E ENFISEMA SÃO EXEMPLOS DE MALES CAUSADOS A HOMENS E MULHERES QUE FUMAM CIGARROS.**

**MESMO DEPOIS DE DAR À LUZ, QUANDO A MÃE FUMA, A NICOTINA DO CIGARRO CONTAMINA O LEITE E É ABSORVIDA PELA CRIANÇA. O TABAGISMO TAMBÉM AUMENTA O RISCO DE OSTEOPOROSE, INFERTILIDADE E MENOPAUSA PRECOCE EM MULHERES.**

**A SUA RESPIRAÇÃO, FÔLEGO E BATIMENTOS CARDÍACOS COMEÇAM A VOLTAR AO NORMAL NO PRIMEIRO DIA SEM FUMAR.**

**UMA VEZ ABANDONADO O CIGARRO, O RISCO DE DOENÇA CARDÍACA COMEÇA DIMINUIR. APÓS UM ANO, O RISCO É REDUZIDO À METADE E, APÓS 10 ANOS, ATINGE O MESMO NÍVEL DAQUELES QUE NUNCA FUMARAM.**

**MESMO QUEM NÃO FUMA, MAS RESPIRA A FUMAÇA DE PRODUTOS DE TABACO, SE TORNA FUMANTE PASSIVO E CORRE O RISCO DE TER CÂNCER DE PULMÃO, INFARTO E MUITAS OUTRAS DOENÇAS GRAVES.**

**AS MULHERES QUE FUMAM TÊM MAIOR RISCO QUE OS HOMENS DE DESENVOLVER CÂNCER DE PULMÃO. O TABAGISMO ESTÁ ASSOCIADO AO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO, SEGUNDO TIPO MAIS COMUM ENTRE AS BRASILEIRAS.**

**O DINHEIRO GASTO COM CIGARROS PODE SER INVESTIDO EM OUTRAS NECESSIDADES PESSOAIS E DA FAMÍLIA.**

**MULHER, VOCÊ MERECE ALGO MELHOR QUE O CIGARRO!**

**O SUS OFERECE TRATAMENTO GRATUITO PARA QUEM DESEJA PARAR DE FUMAR. PARA SABER ONDE ENCONTRAR UM CENTRO DE TRATAMENTO MAIS PRÓXIMO A SUA CASA, LIGUE PARA 0800-611997.**