

QUER PARAR DE FUMAR? PODEMOS

Aprenda a parar de fumar de uma vez

Estudos mostram que fumantes são mais propensos a parar de vez se usarem remédios para diminuir a vontade de fumar e aprenderem a lidar com os gatilhos do tabagismo.

Parar de fumar é uma das coisas mais importantes que você pode fazer pela sua saúde.

Quando parar de fumar, você verá benefícios imediatos à sua saúde:

- Melhora da respiração e circulação
- Melhora da pressão arterial
- Menos resfriados e outras infecções
- Melhor controle da glicose sanguínea
- Colesterol mais baixo

Você sabia?

Quando você para de fumar antes de uma cirurgia, aumentam suas chances de se recuperar mais rápido.

O Programa de Tratamento do Tabaco da CHA pode ajudar!

Converse com seu profissional de saúde sobre medicamentos para abandono do tabagismo e para ser encaminhado ao Programa de tratamento do tabaco da CHA. A maioria dos planos de saúde cobre os custos dos remédios para abandono do tabagismo.

Programa de tratamento do tabaco da CHA: 617-591-6922 ou pelo site challiance.org

Outros Recursos

Massachusetts Smokers' Helpline (Linha de ajuda para fumantes de Massachusetts):
800-QUIT-NOW (800-784-8669)

MakeSmokingHistory.org (Deixe o cigarro para trás)

Smokefree.gov (Livre do cigarro)