

O Hospital Santa Bárbara, preocupado com a saúde de seus pacientes, visitantes e colaboradores, lança a campanha “HSB contra o cigarro, a favor da vida”

Nosso objetivo é tomar o ambiente hospitalar totalmente livre da fumaça do cigarro e garantir seu direito a um ambiente saudável.

Lembramos que é proibido fumar em qualquer dependência do Hospital Santa Bárbara, incluindo pátios internos e externos.

## Como parar de fumar



Se você quer parar de fumar, saiba que nunca é tarde para começar. Independentemente de sua idade ou sexo e de quanto tempo você fumou, sua saúde vai melhorar rapidamente.

### Lembre-se



**Parando de fumar, você vai melhorar a sua qualidade de vida e a de sua família.**

**Pense nisso!**

- ✓ Acima de tudo você precisa estar motivado, realmente desejando parar.
- ✓ Tenha força de vontade para resistir a “uma tragadinha só”.
- ✓ Não compre mais cigarro. Muitos fumantes que estão tentando parar de fumar têm a famosa recaída depois que compram um maço de cigarro.
- ✓ Evite tomar bebidas alcoólicas, pois elas fazem aumentar a vontade de fumar.
- ✓ Procure seu médico. Ele vai orientá-lo quanto à melhor estratégia a seguir. Chicletes ou adesivos com nicotina podem ser usados, mas, sempre, com prescrição médica.
- ✓ O exemplo dos pais ajudará as crianças a não começarem a fumar.