

Por que fuma?

Para deixar de fumar, o primeiro passo depende de si.
Encontrou o seu motivo para abandonar o tabaco?



Prejudica a sua saúde e a sua qualidade de vida



Prejudica a saúde da sua família e das pessoas que a rodeiam



Amarelece os seus dentes, provoca mau hálito, reduz a capacidade dos seus pulmões...



A sua produção, distribuição, consumo e resíduos prejudicam o meio ambiente



Representa uma despesa



Gera dependência

Precisa de apoio para o deixar?

Precisa de apoio para o deixar?

O Serviço Navarro de Saúde-Osasunbidea oferece os seguintes recursos:



Sessões formativas individuais ou de grupo



Ajudas farmacológicas

- Pergunte no seu centro de saúde o que disponibilizam
- Irão reforçar a sua motivação para o deixar
- Podem ser ou não acompanhadas por ajudas farmacológicas

- Para as conseguir, a pessoa fumadora tem que seguir o Programa de Ajuda para Deixar de Fumar
- Os fármacos são financiados em função do rendimento
- As ajudas podem ser pedidas uma vez por pessoas e por ano