

# 10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR

- Tenha determinação
- Marque um dia para parar
- Corte gatilhos do fumo
- Escolha um método
- Encontre substitutos saudáveis
- Livre-se das lembranças do cigarro
- Encontre apoio de amigos e familiares
- Escolha a melhor alimentação
- Procure apoio médico
- Troque experiências em um grupo de apoio

## LEMBRE-SE

Os malefícios do cigarro não estão restritos apenas a quem fuma. Quem convive com pessoas que fumam, seja em casa ou no trabalho, além de inalar fumaça tóxica **pode desenvolver diversas doenças a longo prazo**. Não fazer mal a quem você ama e convive com você pode ser um bom estímulo para tomar a decisão de parar de fumar.



GOVERNO DE  
**SANTA CATARINA**  
SECRETARIA DA SAÚDE