

APAGUE ESSA IDÉIA

31 DE MAIO.
DIA MUNDIAL
SEM TABACO



**Abrace uma vida mais saudável!
Encha seu pulmão de vida!**

Programa de Combate ao Tabagismo em Itajaí SC

Promove palestras informativas e motivacionais para grupos de fumantes que procuram livrar-se da dependência química. Oferece remédios e adesivos inibidores de nicotina.

email: programatabagismoitajai@gmail.com

Sempre pedimos para que o fumante entre em contato com a Unidade de Saúde mais próxima de sua residência.

Segue abaixo as Unidades de Saúde:

CIS (Centro Integrado de Saúde) - Telefone : 32479744

UBS Cidade Nova 1 - Telefone: 39085735

UBS Itaipava - Telefone: 39085755

UBS Jardim Esperança - Telefone: 39085730

UBS Limoeiro - Telefone: 39085883

UBS Nossa Senhora das Graças - Telefone: 39085866

UBS Portal II - Telefone: 39086978

UBS Espinheiros - Telefone: 39085737

UBS Rio Bonito - Telefone: 39085746

UBS Murta - Telefone: 39085633

DANDO O PRIMEIRO PASSO
PARA SER UM NÃO FUMANTE



O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e substituí-lo.

SE VOCÊ PARAR DE FUMAR AGORA...

