



Linha «Pare de fumar» 0848 184 184

A linha «Pare de fumar» é operada pela Liga suíça contra o cancro, em cooperação com a Associação suíça para a prevenção do tabagismo, co-financiada pelo Fundo para a prevenção do tabagismo





Linha «Pare de fumar» 0848 184 184

Mais da metade das fumadoras e fumadores desistem de parar de fumar. Os especialistas da linha «Pare de fumar» 0848 184 184 sabem quais são os métodos para consegui-lo com sucesso.

A maioria das pessoas que pararam de fumar definitivamente, tentaram fazê-lo por uma ou mais vezes. Portanto, se você já tentou parar de fumar uma vez, está no caminho certo: na próxima tentativa, maiores são as chances de se tornar livre da fumaça para sempre.

É comum que se cometam erros quando se faz uma primeira tentativa. Os especialistas da linha «Pare de fumar» 0848 184 184 podem ajudá-lo. Eles são especialmente treinados, e sabem quais são os métodos que foram testados e aprovados cientificamente, além de conhecerem as diferentes vantagens de cada método.

O que a linha «Pare de fumar» oferece?

Os especialistas da linha «Pare de fumar» dedicam o tempo necessário para conversar com você detalhadamente:

- > Você receberá informações valiosas sobre o tema «parar de fumar»
- > Você poderá encontrar o método que mais lhe convém para parar de fumar
- > Você pode solicitar ser acompanhado por especialistas durante o pro-

cesso de parar de fumar. Durante este período, é possível telefonar até quatro vezes para o seu especialista, para conversar com ele sobre dificuldades inesperadas que possam surgir, depois de parar de fumar.

Como entrar em contacto com a linha «Pare de fumar»?

Digite o número de telefone 0848 184 184. Sua chamada será atendida por uma caixa de mensagens eletrônica. Deixe o seu nome e número de telefone. Dentro de 48 horas você receberá a chamada de um especialista.

Você paga apenas a chamada para o número 0848 184 184. A chamada do especialista para você é gratuita.

As vantagens de parar de fumar

Muitas fumadoras e fumadores se preocupam com a saúde. A sua saúde luctra com o abandono do cigarro, logo depois de parar de fumar:

- > O coração volta a bater normalmente.
- > O sangue absorve mais oxigênio.
- > Após algumas semanas, o sangue volta a circular melhor pelo seu corpo.
- > Após alguns meses, os seus pulmões voltam a poder respirar profundamente.



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, PF 8219,
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz (AT)
Effingerstrasse 40, 3001 Bern
Telefon 031 389 92 46
Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

Texto e redação: Nicolas
Broccard, Büro Context, Bern
Verena El Fehri, AT, Bern
Tradução: Flavia Reginato-
Pereira dos Santos
Projeto gráfico: HP Hauser/AVD
Impressão: Atze AG
© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern