



# CÂMARA MUNICIPAL DE PIRASSUNUNGA

Rua Joaquim Procópio de Araújo, 1662 - Fone/Fax: (19) 3561.2811

Estado de São Paulo

E-mail: [legislativo@camarapirassununga.sp.gov.br](mailto:legislativo@camarapirassununga.sp.gov.br)

Site: [www.camarapirassununga.sp.gov.br](http://www.camarapirassununga.sp.gov.br)

**INDICAÇÃO**  
**Nº 418/2009**

ENCAMINHE-SE AO SENHOR  
PREFEITO MUNICIPAL

Sala das Sessões, 29 JUN 2009

*Natal Kula*  
PRESIDENTE

**Considerando** ser do conhecimento de todos o número crescente de fumantes, sobretudo entre os jovens;

**Considerando** os males que causa o tabagismo, droga que mais causa óbito na população, seguida pelo álcool e drogas entorpecentes;

**Considerando** que o Sistema Único de Saúde – SUS mantém programa que auxiliam o usuário a parar de fumar;

**Considerando** que este Vereador tem conhecimento que há profissionais da área de saúde (Terapeutas Ocupacionais) que participaram de Curso do Sistema Único de Saúde – SUS e estão aptos a formar instrutores para criar grupos terapêuticos junto aos postos de saúde;

**Considerando** que os grupos criados se reuniriam uma vez por semana, levando incentivo dos participantes para abandonar o cigarro;

**Considerando** que os grupos recebem verbas do Sistema Único de Saúde – SUS e remédios, se for o caso, além de verba para a realização de material informativo (vide folhetos anexos);

**Considerando**, contudo, que não há no Município grupos de terapia anti-tabagistas;

**Considerando** que, se criados, os grupos trarão qualidade de vida aos seus participantes e pessoas próximas.

Nestas condições, **INDICO** ao Senhor Prefeito Municipal, pelos meios regimentais, verifique a possibilidade de criar grupos de terapia anti-tabagistas com apoio de programa próprio do Sistema Único de Saúde – SUS, tendo em vista funcionários já capacitados para tanto.

Sala das Sessões, 29 de junho de 2009.

*Leonardo F. Sampaio  
Souza Filho*  
**Leonardo Francisco Sampaio de Souza Filho**  
Vereador

se liga.

Não deixe  
o cigarro  
vencer VOCÊ.



# Você pode vencer esse jogo!

A indústria do tabaco tem jogado com você. Ela cria imagens bonitas e positivas para o cigarro através de ações de marketing elaboradas para conquistar novos consumidores como você. Na verdade, eles querem substituir os fumantes que, infelizmente, morrem por doenças causadas pelo fumo.

Fique atento às jogadas para atrair os jovens para o consumo do tabaco:

- ▶ Os maços de cigarros possuem cores diferentes, imagens e letras para comunicar o teor, o gosto e até falsas emoções relacionadas ao ato de fumar.
- ▶ Como o primeiro contato de crianças e adolescentes é ruim, são criados cigarros com sabores adocicados para tornar o gosto mais agradável.
- ▶ O apoio a eventos que associam o tabaco às imagens de beleza, sucesso, liberdade, poder, inteligência e outros atributos desejados especialmente pelos jovens, vendem idéias que são completamente contrárias aos males provocados pelo consumo do tabaco.

Veja como a indústria do tabaco pensa e age para conquistar você:

*"O primeiro cigarro é uma experiência ruim para o principiante. Para dar conta do fato de que o fumante iniciante tolerará as sensações desagradáveis (do primeiro cigarro) nós precisamos evocar motivos psicológicos. Fumar um cigarro para o iniciante é um ato simbólico. Eu não sou mais a criança da minha mãe, eu sou forte, eu sou um aventureiro, eu não sou quadrado... À medida que a força do simbolismo psicológico diminui, o efeito farmacológico assume o papel de manter o hábito."*

(Phillip Morris, 1969)

Para saber como não perder nesse jogo, acesse

[www.inca.gov.br/tabagismo](http://www.inca.gov.br/tabagismo)



PARE DE FUMAR  
DISQUE SAÚDE  
0800 61 1997

INCA  
INSTITUTO NACIONAL  
DE POLÍCIA DE TABACO

SUS  
SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Secretarias Municipais  
e Estaduais de Saúde

Secretaria Nacional  
Antitobacos

Ministério  
da Educação

Ministério  
da Saúde

ASL  
TODOS OS PAÍSES DO MUNDO  
GOVERNO FEDERAL

# SE VOCE FUMA, SAIBA COMO GANHAR MAIS!

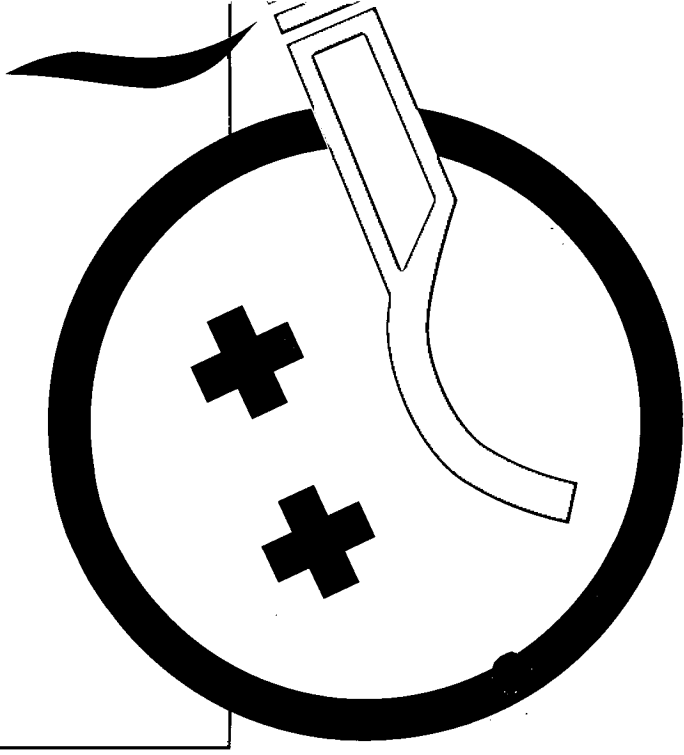
Vamos dizer que você fuma cigarros da marca mais barata existente no mercado, a R\$ 1,60 o maço, se você parar de fumar hoje, veja o quanto você economizará a cada ano...

(Quadro comparativo exibido pelo site <http://www.viverbem.fmb.unesp.br/tabaco8.htm>)

## ANOS APÓS LARGAR O CIGARRO

### Quantidade Normalmente Fumada

|         | 1 maço por dia | 2 maços por dia |
|---------|----------------|-----------------|
| 1 ano   | R\$ 584,00     | R\$ 1.168,00    |
| 2 anos  | R\$ 1.168,00   | R\$ 2.336,00    |
| 3 anos  | R\$ 1.752,00   | R\$ 3.504,00    |
| 4 anos  | R\$ 2.920,00   | R\$ 5.840,00    |
| 10 anos | R\$ 11.680,00  | R\$ 23.360,00   |

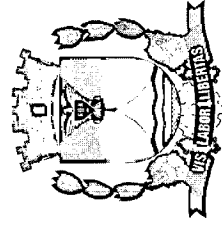


### E NÃO É SÓ ISSO: PARANDO DE FUMAR VOCE GANHA, INTEIRAMENTE GRÁTIS:

- maior resistência física e aumento de auto-estima
- diminuição do risco de desenvolver câncer e doenças cardiovasculares
- olfato e paladar restaurados
- do mau cheiro nas suas roupas e na sua casa
- ambiente sadio para você e para as outras pessoas com quem você convive

### PROGRAMA DE COMBATE AO TABAGISMO

Reunião toda Quinta-feira, às 10h00,  
na Secretaria da Saúde (11) 4524-0934



**Prefeitura de**  
**taubaté**  
**Secretaria da Saúde**

# SE FUMOU, SE FERROU

# Fumar estraga a pele, dá mau hálito, degenera as células e tira todo o seu pique. Não entre nessa. Quem fuma, se ferra.



**Quando você fuma corre risco**

- 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão
- 5 vezes maior de sofrer infarto
- 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar
- 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral



**O risco é maior para mulheres fumantes**

O uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta em 10 vezes o risco de sofrer derrame cerebral e infarto.



**Gravidades que fumam aumentam o risco**

- De aborto espontâneo em 70%
- De perder o bebê próximo ou depois do parto em 30%
- Do bebê nascer prematuro em 40%
- De ter um bebê com baixo peso em 200%



**A fumaça de cigarro tem cerca de 4.720 substâncias tóxicas**

Além das mais conhecidas, como nicotina, alcatrão e monóxido de carbono, a fumaça contém também substâncias radioativas como polônio 210 e cádmio (encontrado em baterias de carro).



**Muita coisa boa acontece quando você deixa de fumar**

- 20 minutos depois: a pressão sanguínea e a pulsação normalizam
- 2 horas depois: não há mais nicotina circulando no seu sangue
- 8 horas depois: o nível de oxigênio no sangue fica normalizado
- 12 a 24 horas depois: os pulmões já funcionam melhor
- 2 dias depois: melhoram seu olfato e seu paladar
- 3 semanas depois: sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora
- 1 ano depois: o risco de morte por infarto do coração foi reduzido à metade
- 5 a 10 anos depois: o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram



**Trate bem de você fazendo atividade física**

Procure algum exercício ou esporte que você goste para preencher seu tempo. Caminhe, dance, pratique jardinagem, cozinhe pratos diferentes, vá ao teatro, cinema e museus, ouça música, namore, leia, etc. O importante é movimentar-se, cuidando do corpo e da mente.



**Algumas dicas para ajudar você**

Se você sentir muita vontade de fumar, pode fazer algumas coisas para distrair: chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque qualquer coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado, converse com um amigo, faça algo diferente, distraia sua atenção. A vontade de fumar não dura mais de alguns minutos.

# SEMPRE