



Quer parar de fumar?
A Unimed pode ajudar

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo

Ao se sentir ansioso e com forte desejo de fumar, algumas das atividades podem ajudar:

- *Beber bastante água gelada;*
- *Chupar gelo;*
- *Comer fruta, barra de cereal, cenoura em fatia, mascar cristais de gengibre;*
- *Escovar os dentes imediatamente após as refeições;*
- *Evitar café e bebida alcóolica;*
- *Fazer exercícios de relaxamento e respiração profunda;*
- *Renovar seu objetivo de ficar sem fumar;*
- *Conversar com alguém que lhe de apoio;*
- *Ocupar seu tempo.*

Lembre-se: a vontade de fumar passa em minutos.

**Escreva aqui seus motivos
para parar de fumar:**

A Unimed VTRP pode te auxiliar a parar de fumar por dois motivos: pela sua saúde e pela de quem você ama. Por isso, oferece gratuitamente o programa Novos Hábitos para clientes e não clientes.

Venha conversar conosco no Espaço Viver Bem

Encantado:

(51) 3751.1972

Lajeado:

(51) 3714.7130

Santa Cruz do Sul:

(51) 3713.8345

Venâncio Aires:

(51) 3741.1419

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo