

Gilberto Gil não cobrou cachê para participar desta campanha.

Foto: Priscila Casaes Franco

IMAGEMAKER

29 DE AGOSTO. DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

ARTE SEM CIGARRO É UM SHOW

Pare e pense: um fumante que consome 1 maço de cigarros por dia, gasta em média, R\$ 33,00 por mês só para manter sua dependência à nicotina. Já pensou quantos agitos culturais podem ser viabilizados com essa grana? Teatro, cinema, shows e muito mais... Tudo isso numa boa, sem causar nenhum prejuízo ao organismo.

É isso mesmo: parar de fumar, em qualquer idade, só traz ganhos para a saúde.

Que tal começar agora? Veja, no verso, um teste para avaliar o seu grau de dependência à nicotina e algumas dicas para uma nova vida. Sem cigarro e com muita emoção.

Programação

Semana de 23 a 29/08/99

- Estandes com informações nos principais shoppings do Rio de Janeiro:

Rio Sul — Plaza Shopping Niterói — Grande Rio — Madureira Shopping — Norte Shopping

Dia 29/08/99 — de 9:00 às 17:30h.

- Atividades Teatrais
- Atividades Esportivas

Praias:

- Leme (Futebol artistas X atletas e muito mais...)
- Copacabana
- Ipanema
- Leblon
- Barra da Tijuca

Gilberto Gil, Cantor e Compositor.

TROQUE O CIGARRO PELA ARTE. A SUA VIDA AGRADECE. COM EMOÇÃO.



Avaliando o seu grau de dependência à nicotina (Teste de Fagerstöm)

- 1.** Quanto tempo após acordar você fuma o seu primeiro cigarro?
- Dentro de 5 minutos (3 pontos)
 - Entre 6 - 30 minutos (2 pontos)
 - Entre 31- 60 minutos (1 ponto)
 - Após 60 minutos (0 ponto)
- 2.** Você acha difícil não fumar em lugares proibidos, como igrejas, bibliotecas, cinemas, ônibus etc.?
- Sim (1 ponto)
 - Não (0 ponto)
- 3.** Qual cigarro do dia traz mais satisfação?
- O primeiro da manhã (1 ponto)
 - Outros (0 ponto)
- 4.** Quantos cigarros você fuma por dia?
- Menos de 10 (0 ponto)
 - De 11 a 20 (1 ponto)
 - De 21 a 30 (2 pontos)
 - Mais de 31 (3 pontos)
- 5.** Você fuma mais freqüentemente pela manhã? ()
- Sim (1 ponto)
 - Não (0 ponto)
- 6.** Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar de cama a maior parte do tempo? ()
- Sim (1 ponto)
 - Não (0 ponto)

Conclusão sobre o grau de dependência:

- 0 - 2 pontos = muito baixo
- 3 - 4 pontos = baixo
- 5 pontos = médio
- 6 - 7 pontos = elevado
- 8 - 10 pontos = muito elevado

Uma soma acima de 6 pontos indica que, provavelmente, você sentirá desconforto (síndrome de abstinência) ao deixar de fumar.

5 DICAS ESPERTAS PARA AJUDÁ-LO NESSA NOVA ETAPA:

- Beba muita água.
- Mantenha uma dieta saudável.
- Faça uma atividade física regularmente.
- Agite sua vida cultural: vá ao teatro, cinema, museus, bibliotecas.
- Evite o primeiro cigarro - e você evitará todos os outros.