

**31 de MAIO**

**Dia Mundial  
sem Tabaco**



**29 de AGOSTO**

**Dia Nacional de  
Combate ao Fumo**

Universidade Federal do Rio de Janeiro



IPPMG

## Quixotes da Saúde

Rio de Sonhos  
Rio de Esperança  
Ambiente saudável  
e livre do tabaco

Seja feliz!  
Diga não às drogas

**Sintufrej**  
SINDICATO DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



  
gráficaUFRJ



Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira

# Rio 450

## Ame o Rio!

Rio que encanta:  
Sem cigarro  
Sem fumaça  
Sem poluição



Rio limpo... Rio lindo  
Guimba de cigarro é no lixo

Viva bem!  
Viva sem fumar!

*Em 2010 o IPPMG lançou a campanha  
Quixotes da Saúde na luta contra  
o tabagismo na infância e na adolescência,  
para alertar e informar a população  
sobre os danos à saúde  
causados pela fumaça do cigarro.*

*Hoje nas comemorações aos  
450 anos da cidade maravilhosa,  
declaramos nosso amor ao RIO!*

*Desejamos cada vez mais, ar puro  
e ambientes livres do fumo,  
proteger as gerações presentes  
e futuras das devastadoras consequências  
geradas pelo consumo e a exposição  
a fumaça do cigarro com adoecimentos,  
mortes, gastos excessivos  
e a poluição da cidade.*

## VOCÊ SABIA QUE...



**F**umar na gravidez causa sérios riscos à saúde do bebê e da gestante: risco de aborto, bebê prematuro e baixo peso ao nascer.

**N**a mulher que amamenta e fuma, os produtos tóxicos aspirados da fumaça do cigarro, passam do leite materno, para a criança prejudicando sua saúde.

**C**rianças que são fumantes passivas, podem agravar a alergia respiratória, adoecer com mais frequência de sinusite, otite, asma brônquica / bronquite e pneumonia.

**O** dinheiro gasto com o cigarro pode ser investido em outras necessidades pessoais e da família, como melhorias na moradia, na saúde, no lazer e na educação.

**Q**ue os animais domésticos também podem adoecer por causa do tabagismo passivo?

**A**me a vida, descubra a alegria de viver sem as drogas. Experimente conhecer os encantos da cidade maravilhosa: suas praias, parques, jardins, trilhas e florestas, sua música, sua dança, sua alegria e seu jeito de ser.

**P**are e pense, fumar é uma droga! Muitos jovens assim passam a experimentar e abusar de outras drogas, que podem causar transtornos e dependência (álcool, maconha, LSD, cocaína e crack).