

AJUDA GRATUITA PARA PARAR DE FUMAR

PENSANDO EM PARAR DE FUMAR?
CONTE CONOSCO.



Parar de fumar é um processo.
Para algumas pessoas, são necessárias
várias tentativas para deixar de fumar.
O programa Maine QuitLink pode ajudar
você a parar definitivamente de fumar.

MAINE
QUITLINK
1 - 8 0 0 - QUIT - NOW

PARA QUEM É O PROGRAMA?

- Qualquer pessoa que estiver considerando parar de fumar, usar vaping ou consumir tabaco de outras formas.
- Pessoas que querem ajudar um amigo ou parente a parar de fumar.

O QUE ACONTECE QUANDO EU ME CONECTO AO PROGRAMA?

- Faremos perguntas para saber o tipo de ajuda que você precisa.
- Colaboraremos em função de onde você se encontra neste processo.
- Faremos um plano individualizado e ajudaremos você a superar os momento de crise.
- Forneceremos medicamentos gratuitos para parar de fumar (incluindo adesivos ou gomas de mascar à base de nicotina) aos residentes.

POR QUE EU DEVO ME CONECTAR AO PROGRAMA?

- O cadastramento é fácil e você pode fazer por telefone ou online.
- Você pode escolher o programa adequado para você, incluindo orientações por telefone, online ou serviços individualizados.
- Oferecemos mensagens positivas de apoio e queremos que você tenha sucesso. Nós não iremos pressionar, nem desencorajar você.
- Você pode aumentar a sua chance de ter sucesso. O programa é gratuito, confidencial e surte resultados duas a três vezes mais do que tentar parar de fumar por conta própria.

VOCÊ CONSEGUE.

MAINE
QUITLINK.com
1-800-QUIT-NOW



As referências feitas ao tabaco neste documento estão associadas ao uso de tabaco comercial, e não ao uso sagrado e tradicional feito por comunidades indígenas nativas americanas.