

# Cigarro

## Por que não parar?

Mesmo diante de todas as informações, alertas e campanhas lançadas pelos órgãos de saúde, muitas pessoas enfrentam dificuldades para parar com o cigarro.

Parar de fumar, definitivamente, não é tarefa fácil nem depende apenas da força de vontade, pois, comprovadamente, o hábito de fumar pode levar à dependência física e psíquica. A dependência condiciona ao hábito e dificulta o indivíduo a se libertar daquela "muleta" que o ajuda a pensar melhor, a driblar a ansiedade, a enganar a fome, e até, em alguns casos a superar a insegurança.

O primeiro obstáculo a superar é a síndrome da abstinência que é causada pela falta de nicotina no organismo e que traz vários sintomas como irritabilidade, estresse, aumento da frequência cardíaca, aumento da fome, desejo de comer doce, dificuldade de concentração, insônia e agitações.

O repórter cinematográfico, Hélio Galvão Neto, 45 anos, sabe bem o que é tudo isso. Ele, que durante 27 anos consumiu uma carteira por dia, está há um ano e quatro meses sem o cigarro. Para abandonar o hábito, ele precisou de ajuda médica e muita força de vontade. Hélio frisa a importância da família nesse momento e diz que, nos últimos tempos, se sentia tão mal fumando perto da mulher e filha que chegava a sair de casa para fumar na calçada.

"Hoje eu respiro muito melhor e tenho mais disposição para as atividades físicas. Chego a pedalar cerca de 40 quilômetros sem grandes esforços, coisa que antes era impossível", afirma Hélio. Além dos benefícios físicos e psicológicos, ele reconhece que sua decisão trouxe também um ganho financeiro. Em 1 ano e 4 meses, ele deixou de consumir 9 mil e 700 cigarros e economizou R\$ 1.200,00.

### 5 dicas para parar de fumar

- Beba grande quantidade de água e suco de frutas.
- Evite álcool, café e outras bebidas que você associa ao cigarro.
- Se você sentir falta da sensação de ter um cigarro na sua mão, segure algum outro objeto - uma caneta, um clipe, uma bola de gude.
- Se você sentir falta de ter algo na sua boca, tente chicletes ou algo parecido.
- Nunca se deixar levar pelo pensamento de que "unzinho não vai fazer mal", porque com certeza irá fazer!



#### Como Falar com a gente

- Tele-atendimento - 0800 84 2323
- Central Telefônica - (84) 3220 6200 e 3220 6300
- Hospital Unimed - (84) 3220 1500
- Farmácia Unimed - (84) 3211 1002

**ANS - nº 33559-2**

- Vendas - (84) 3220 6200 - Fax 3221 4296
- Ouvidoria - (84) 3220 6293 e 3220 6300
- SOS Unimed - 0800 84 2001
- Centro Clínico Unimed - (84) 3222 4242



Confira a relação completa, com endereços e telefones,  
no nosso site: [www.unimednatal.com.br](http://www.unimednatal.com.br)



**ACADEMIAS DE GINÁSTICA Curves** – 14% adicional no preço final da matrícula. Tel: 3211.4321; **Curves Lagoa Nova** – adicional de 14% no preço final da matrícula. Tel: 3234.3580; **Flex** - 5% nas mensalidades - Tel: 3234.4400; **Natal** - 9% em horário livre (05h30 às 23h30). Tel: 3231.8931; **Pequeno Golfinho** - 5%, exceto atividades em promoção - Tel: 3222.6461; **Saúde Fitness** - 6% nas mensalidades - Tel: 3202.3359; **Tubarão** - 5% nas mensalidades - Tel: 3223.5594. **ADEGA Magazzino Delicatessen** - 5% no cheque ou dinheiro - Tel: 3212.1477. **CURSO Cursinho Contemporâneo** - 25% de desconto para as turmas de maio do cursinho nos turnos tarde e noite - Tel: 3206.0046; **Microlins** - 35% nos cursos de rotinas administrativas, turismo e hotelaria, informática (Windows, Word, Power Point, Excel e internet), telefonista, recepcionista, operador de telemarketing, operador de Microsoft (info mais HTML, Front Page, Projeto); 35% no curso de Inglês New Generation; 50% nas taxas de matrícula - Tel: 3207.3727; **Skill** - 30% inglês, espanhol e português para estrangeiros - Tel: 3215.0910; **Word Station** - 50% em cursos de inglês e espanhol - Tel: 3222.7923. **ESCOLA Freinet/COOPERN** - 20% nas mensalidades - Tel: 3221.2594; **Estação Ciência** - 17% sobre preço atualizado das mensalidades em vigor, ensino médio e cursinho pré-vestibular, até 20 vagas por turno. 10% sobre preço atualizado das mensalidades em vigor, p/ cursos isolados p/ vestibular. Descontos exclusivos mensalidades da Faculdade Interativa COC (EAD), graduação e pós-graduação. Informações 3222-0066. **ESTÉTICA Corpus Estética e Relax** - 20% em todos os serviços, com parcelamento em até 5 vezes sem juros. Tel: 3207.3738; **Grupo Spazio Zen** - 14% nos serviços no Grupo Spazio Zen Particular, 7% nos pacotes de 10 atendimentos. Tel: 3219-0478; **Imagem Instituto de Beleza** - 15% - Tel: 3201.9445; **Luna Estética** - 5% para tratamentos faciais ou corporais, exceto promoções. Tel: 3272.6249; **Migliori Medicina Estética** - 10% em tratamento relaxante e 5% em tratamento estético - 3221.0010; **Migun** - 10% a 40%, nos pacotes de massagens, calculados sobre o preço atual em vigor - Tel: 3212.1938. **FARMÁCIA A Fórmula** - 10% para pagamento à vista e até 5x para compras parceladas, calculados sobre o preço atual em vigor. Tel: 3615.9003; **Ao Farmacêutico** - 15% nos produtos manipulados e pagos à vista. Tel: 3615.6100; **Elementus** - 18% para os produtos da marca própria Elementus e receitas de manipulação - Tel: 3204.8821; **Farma fórmula** - 15% fórmulas alopatóicas e homeopáticas - Tel: 3232.0850; **Formule** - 5% adicional nos produtos manipulados sobre o preço atual em vigor. Tel: 3234.0314; **Homeofór-mulle** - 15% nos produtos alopatóicos manipulados. Tel: 3211.2489/3206.0726; **Manipularte** - 18% nas fórmulas de manipulação sobre o preço atual em vigor. Tel: 3222.1900; **Pharmapele** - 15% para pagamento à vista. Tel: 3217.9003 / 3221.1301; **Vicofarma** - 20%. Tel: 3201.9266. **FOTOGRAFIA Italy Color** - 10% nos produtos e serviços. Tel: 3217.9098; **Suisse Color** - 5% para revelação fotográfica. Tel: 3215.0800. **HOTEL/POUSADA Antibes Residence** - 50% nas tarifas de balcão na baixa estação e 30% na alta estação. Tel: 4009.2700; **Atol das Rocas Apart Hotel** - 20% sob a tabela das diárias, em baixa estação, e 10% sob a tabela de diárias, em alta estação - Tel: 3219.2072; **Imirá Plaza** - 40% na hospedagem - Tel: 3202.4343; **Marina Badaué** - 15% na hospedagem, em período de alta estação; e 46% na hospedagem em período de baixa estação - Tel: 3202.4848; **Pousada Aquabuzios** - 20% na pousada e 10% no restaurante - Tel: 3239.2109; **Pousada Bicho Preguiça** - 20% na alta temporada e 40% na baixa temporada. Tel: 3246.2128; **Pousada dos Pássaros (Pipa)** - 36% no período de baixa estação e 39% no período de alta estação, exceto reveillon, semana santa e feriados. Tel: 3231.1558; **Pousada Porpino** - 40% nos serviços de hospedagem e mergulhos nos Parachos, no período de baixa estação e 20% no período de alta estação - Tel: 3219.0341; **Sinos do Vento** - 15% nas diárias e serviços, de acordo com os valores atualizados da tabela em vigor. Tel: (84)3236.2020; **Tropical Eco Resort** - 20% no "day use", solicitado no ato da reserva. Tarifas promocionais para hospedagem conforme tarifário - Tel: (84)3645.6660. **LAZER Dromedunas** - 20% passeio de dromedários - Tel: 3225.2053; **Forró com Turista** - 15% na compra do ingresso à vista - Tel: 3211.6218; **Marina Badaué** - Meia - entrada no passeio de barco e 10% no restaurante. Tel: 3238.2066. **LOJA Adapto Comércio de Artigos Terapêuticos Ltda.** - 15% nos produtos, calculados sobre o preço em vigor. Tel: 3206.4103/3091.0561; **Le Chocolatier** - 5% de desconto em todos os produtos para pagamento à vista - Tel: 3202.2811. **Mercomix** - 10% em material para limpeza institucional, aditivos p/concreto, equipamentos de proteção individual e fardamento - Tel: 3222.0225; **Perfil Fashion** - 10% na locação de roupas - Tel: 3231.1895; **Pró Dia** - 5% em produtos para diabéticos - Tel: 3234.8168. **ODONTOLOGIA Biodente** - de 5 a 15% à vista em serviços odontológicos - Tel: 3208.5588; **Clínica de Imagens Odontológicas Ltda** - CLIO - 15% - Tel: 3202.4420; **IORN** - 15% - Tel: 3221.4668; **Unidental** - 20% na mensalidade - Tel: 4009.0640; **Uniodonto/RN** - 10% nas mensalidades de contratos novos - Tel: 3211.4916. **ÓTICA A Prosperidade Ótica** - 20% à vista ou no cartão - Tel: 3211.6409; **Armação Ótica Estética** - 30% para pagamento à vista - armações e óculos de sol - Tel: 3211.0854; **Fábrica dos Óculos** - 20% - Tel: 3201.2739; **Lucy** - 20% à vista ou cartão - Tel: 3221.5890; **Oriente** - 15% no pagamento à vista e 5% no cartão para compra de óculos completo. Tel: 3272.0049; **Ótica Diniz** - 25% à vista e 20% a prazo, em até 6 vezes sem entrada e sem juros - Tel: 3232-3842 / 3232-3827; **Overvision** - 25% óculos solares e 30% óculos de grau à vista. 15% solares e de grau à prazo, cheque ou no cartão - Tel: 3222.9549; **Pague Menos** - 15% no pagamento à vista e 5% no cartão para compra de óculos completo. Tel: 3645.1715; **Realce** - 20% - Tel: 3645.0732; **Superótics** - 10% a 15% - Tel: 3212.1602; **Universitária** - 10% a 50% calculados sobre o preço em vigor - Tel: 3201.3005. **PERFUMARIA Contém 1g** - 10% para produtos do catálogo, exceto para embalagens e acessórios - Tel: 3206.0700 / 3201.0270; **Princess Florence** - 10% - Tel: 3201.8554. **RESTAURANTE Argos Self Service** - 5% à vista - Tel: 3221.0941; **Delícias Portuguesas** - 10% - Tel: 3222.2526; **La Tavola** - 10% à vista (em dinheiro) - Tel: 3212.1156; **Oxente Bahia** - 5% nos produtos e serviços para pagamento à vista e em cartão de crédito ou débito - Tel: 3206.9367; **Xinh Con Xinh** - 10% à vista ou cartão de crédito - Tel: 3212.2689. **SAÚDE Centro de Neuro-Psico-Pedagogia - Bioclínica** - 20% nos serviços de psicologia e fonoaudiologia - Tel: 3611.9263. **CEAP** - 30% em psicoterapia - Tel: 3234.9721; **Clínica Articular** - Adicional de 10% nas aulas de Pilates - Tel: 3222.1935; **Clínica do Coração Mendes - Bioclínica** - 15% nos serviços de hidro-ozonioterapia e hidroclonoterapia e 10% nos exames ortomoleculares - Tel: 3611.0501; **Clínica Spinelli de Vacinas** - 3% em produtos e serviços, exceto para a vacina Prevenar. Tel: 3217.0864; **Espaço Clínico Vida e Saúde** - 15% nos serviços de terapia ocupacional, RPG, Pilates, psicologia e hidroginástica (turma de idosos plano mensal); 10% nos serviços de fisioterapia neurológica e geriátrica (individual e grupo no pacote com 10 sessões). Tel: 3206.1058; **Korpage** - 15% nas aulas de Pilates. Tel: 3211.1581; **Orto-Rio** - 10% - Tel: 3223.5952; **Revitalis** - 30% - Tel: 3234.4706. **SERVIÇOS Aida Cortez Bolos Artísticos** - 10% - Tel: 3611.1647; **Auto - Escola Prudente** - 25% em todos os serviços, exceto para as promoções na época da contratação. Tel: 3206.3661; **AVIS** Locação de Veículos - 10% na tarifa ZOI - 3215.5700; **Água Mineral Santos Reis** - 10% para água 500ml e 20L e de 5% para Refrigerantes Reizinho de 2L e Biry Nat (não atende na Zona Norte) - Tel: 3223.1144; **Casa de Repouso Nossa Casa** - 15% - Tel: 3642.1104; **Cestas Surpresa** - 5% à vista, exceto em cesta natalina e buffet. Tel: 3221.5581; **Floricultura Quatro Estações** - 10% - Tel: 3221.0711; **Hermes** - 25% apenas no primeiro pedido para revendedores (as) novos (as). Tel: 3213.4349/ 3086.0904; **Lavanderia America Dry Clean** - 15% nos serviços, exceto nas roupas lavadas no peso, o desconto será de 20% no mês de aniversário do cliente - Tel: 3211.6668; **MC Cartuchos** - 10% - Tel: 3211.7437; **Natal Aviamentos** - 5% para pagamento à vista - Tel: 3221.0149; **Natal Bijoux** - 5% para pagamento à vista - Tel: 3211.4920; **Organizacional Assessoria Administrativa e Associados** - 40%. Tel: 3222-3847; **Plano Cerimonial & Eventos** - 5% sobre o preço atual em vigor. Tel: 3608.0813; **Solar Residencial Geriátrico** - 10% sobre o valor da mensalidade em vigor. Vale para novos hóspedes durante os três primeiros meses de hospedagem - Tel: 3231.4729; **SOS Celular** - 10% à vista na mão de obra - Tel: 3206.1983; **Tecnotron Segurança Eletrônica** - 10% à prazo, 15% no pagamento à vista em sistemas e acessórios de segurança eletrônica e 1ª mensalidade grátis para contrato de monitoramento - Tel: 3219.0020; **Trocão** - 10% - Tel: 3223.5450.

Para usufruir dos benefícios, apresente o cartão Unimed e sua carteira de identidade.



**Presidente**  
Gley Nogueira Fernandes Gurjão

**Vice-Presidente**  
Carlos Alexandre Cavalcanti Xavier

**Diretor Técnico**  
Antônio Tomás Neto do Nascimento

**Conselheiras Suplentes**  
Rosângela Maria Moraes da Costa  
Edailina Maria de Melo Dantas



**Editor Responsável**  
Rilder Medeiros

**Texto**  
Marília Tinoco

**Projeto Gráfico**  
Milton Vieira

**Edição de Arte e Diagramação**  
Rosa Morena

[www.oficinadanoticia.com.br](http://www.oficinadanoticia.com.br)