



Cambito[®]

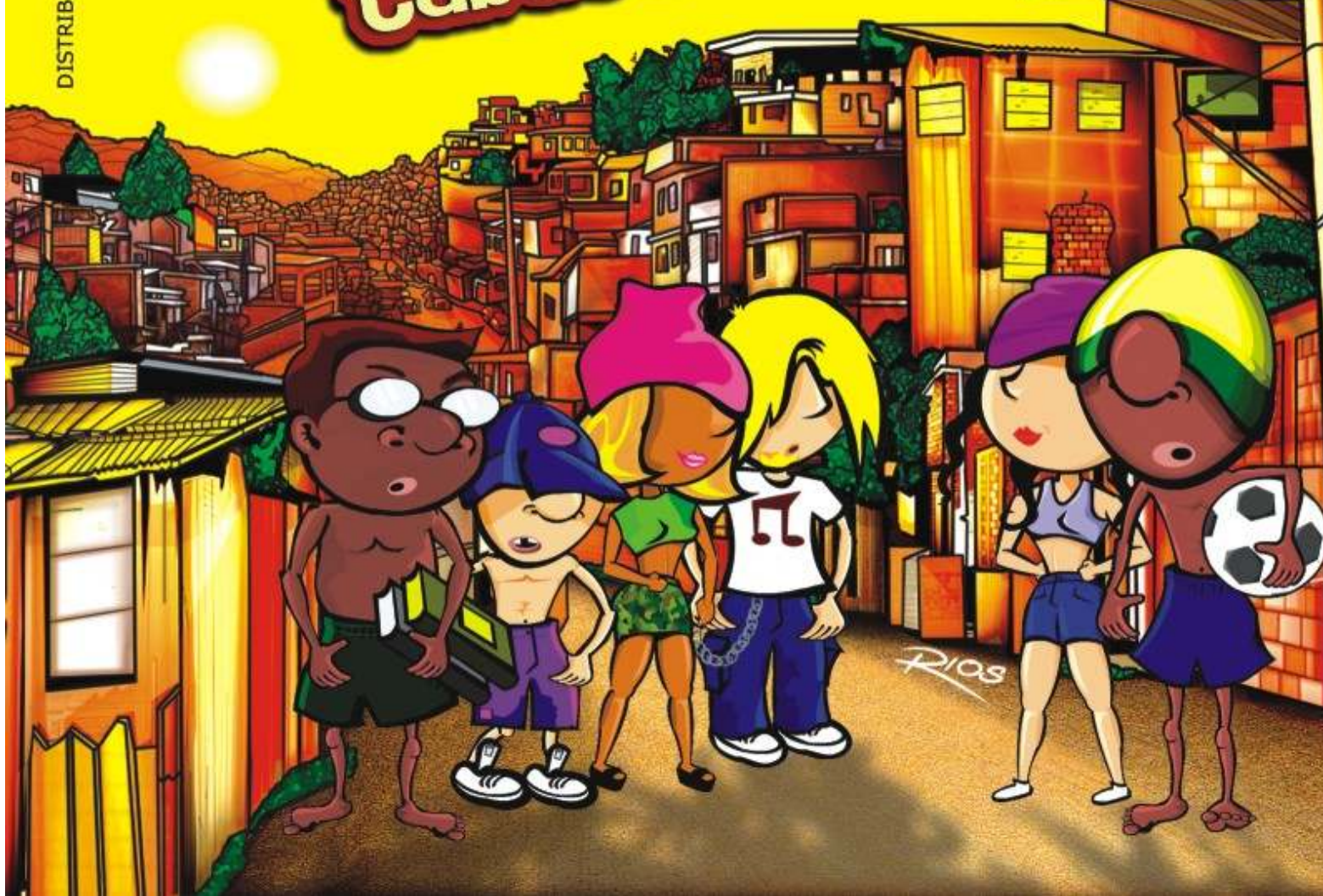
e sua turma...

em:

Cambito e o Hip Hop na linha de frente contra o tabaco



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - VENDA PROIBIDA.





O **Cambito e o Hip Hop na Linha de Frente Contra o Tabaco** fala de tabagismo numa linguagem acessível com a qual jovens, crianças e adultos também possam se identificar. O objetivo mais amplo do projeto é mobilizar meninos, meninas, homens e mulheres a entender e apoiar ações e medidas de controle do tabaco. A imagem do cigarro mudou muito. O que antes era um hábito charmoso e simbolizava coragem, masculinidade e valentia, hoje é visto como uma droga que vicia. Mesmo assim, em torno de 80 mil meninos e meninas começam a fumar todos os dias no Brasil e no mundo; 9 em cada 10 fumantes começam no vício ainda crianças. Isso significa que o cigarro ainda tem forte apelo, é socialmente aceito e é vendido como se fosse uma opção adulta.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) decidiu fazer algo para frear essa epidemia que mata 5 milhões de pessoas no mundo por ano; 200 mil no Brasil.

Para isso convocou mais de 190 países para que juntos criassem leis que controlem o aumento do tabagismo no mundo e assim surgiu a Convenção Quadro para o Controle do Tabaco, O primeiro tratado mundial em saúde pública

Mas para que esse tratado saia do papel e vire um grupo de leis que "pegam", é preciso que saibamos o que está por trás do tabagismo e que apoiemos essa tal Convenção. E para apoiar a Convenção é preciso ajudar a fazer com que as leis sejam cumpridas. As leis da Convenção são sobre fumo passivo, publicidade, contrabando, alternativas para quem planta tabaco, tratamento para fumantes, entre outros temas ligados ao tabaco. Para apoiar o processo de informação, mobilização e sensibilização da população sobre tabagismo, a OMS criou o programa "Canalizando a Indignação", que patrocina projetos de apoio à Convenção Quadro em todo o mundo. No Brasil, a primeira fase desse projeto produziu um CD, o "Hip Hop na Linha de Frente Contra o Tabaco". Integrantes do Hip Hop do Rio de Janeiro e de São Paulo criaram as letras que agora serviram como inspiração e motivação para o Cambito comprar essa briga!

Coordenação do Projeto: Fábio ACM e Paula Johns / Consultoria: Def Yuri
Coordenação Executiva: Eugenio Costa / Criação: Otávio Rios (www.otavorios.com.br)

Direção de arte: Otávio e Ronaldo Oest (www.oestdesign.com.br)

Arte-finalização: Otávio, Ronaldo e Flávio Fernandes

Realização: CEMINA

Contatos:

h2etab@cemina.org.br - www.cemina.org.br/hiphoptabaco



World Health Organization
Organization Mondiale
de la Santé



CEMINA



REDECH

REDE DE
DESENVOLVIMENTO
HUMANO



TABACO ZERO

www.tabacozero.net



NÚCLEO DE JUVENTUDE



VIVA
Favela

www.vivafavela.com.br



VIVA RIO



Secretaria
de Estado
de Saúde
RJ




DUAK
produções

Dicas para parar de fumar


NÃO HÁ UMA RECEITA INFALÍVEL. O PRINCIPAL É QUERER PARAR DE FUMAR. ESTE É O PRIMEIRO PASSO E O MAIS IMPORTANTE. DEPOIS, É MANTER ESTA VONTADE E SEGUIR ALGUMAS DICAS.


 COMBINE COM SEUS (SUAS) AMIGUINHOS (AS) DE FORMAR UM GRUPO DE APOIO EM QUE TODOS (AS) PAREM DE FUMAR NO MESMO DIA E POSSAM DAR FORÇA UNS (UMAS) AOS (ÀS) OUTROS (AS).


 EVITE FICAR PERTO DE FUMANTES (SÓ POR UM TEMPINHO). ASSIM VOCÊ NÃO FICA COM VONTADE QUANDO SENTIR O CHEIRO DO CIGARRO DE OUTRA PESSOA, NEM CAI NA TENTAÇÃO DE "DAR SÓ UM TRAGUINHO".


 DIMINUA AOS POUQUINHOS O NÚMERO DE CIGARROS QUE FUMA E MARQUE UM DIA CERTO PARA PARAR.

 A CADA DIA DEMORE MAIS PARA ACENDER O PRIMEIRO CIGARRO.


 ANTES DE ACENDER CADA CIGARRO, PENSE SE REALMENTE ESTÁ COM VONTADE DE FUMAR OU SE É SÓ UM HÁBITO RUIM.


 CONTE AO MAIOR NÚMERO DE PESSOAS QUE VOCÊ PAROU DE FUMAR.


 REPITA PARA SI MESMO (A) VÁRIAS VEZES AO DIA: PAREI DE FUMAR.

 EVITE CAFEZINHOS, FRITURAS E COMIDAS MUITO TEMPERADAS POIS DÃO VONTADE DE FUMAR.

 BEBA MUITA ÁGUA.

 EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS. ALÉM DE DAREM VONTADE DE FUMAR, INIBEM OS MECANISMOS DE CENSURA. LOGO VOCÊ ESTARÁ PENSANDO: "AH, VOU FUMAR SÓ UM CIGARRINHO. É SÓ HOJE." E PRONTO! LÁ SE FOI TODO O SEU ESFORÇO!

 QUANDO DER VONTADE DE FUMAR, RESPIRE BEM FUNDO E DEVAGAR TRÊS VEZES OU TOME UM COPO D'ÁGUA. VOCÊ VAI VER QUE, SE RESISTIR, A VONTADE MAIS AGUDA PASSA LOGO.

 SE CAIR NA TENTAÇÃO, NÃO DESANIME! NEM TODO MUNDO CONSEGUE DA PRIMEIRA VEZ. TOME CORAGEM E RECOMECE TUDO NOVAMENTE!



Cambito
e sua turma...

em:

Questão de Bom Senso!











Questão de Bom Senso!

Tema: Fumante Passivo > Jamile (NegaAtiva) > Sam (CCR) > Mary Juana (NegaAtiva)
Manú (Anfetaminas) > LG (Poder Conscientes)

O produto do cigarro que você acendeu. / Vai atrapalhar minha respiração, fumaça. / Um visitante que invade meu pulmão. / Se eu fosse um fumante incontrolado, tudo bem! / Assumia a condição de ter minha saúde abalada. / Mais um cidadão freqüentador de hospital. / Vítima da indústria do tabaco, que só quer lucrar. / Epidemia, ar poluído, tua vida em pouco tempo vai se apagar. / Iludido pela propaganda que seduz. / E agora chega de mansinho, dividindo nicotina com o meu nariz. / Assim não dá! / Questão de bom senso é não fumar do meu lado. / Questão de bom senso é respeitar espaço público. / No aviso está escrito pra você evitar. / A chaminé tem que desligar. / Se quer fumar, pega teu cigarro. / Vai para longe de mim! / Não quero que minha saúde seja consumida. / Tem que respeitar! / Tabaco zero, saúde 100%. / Grávida, fui para mais um dia de trabalho. / Tu sabendo do meu estado veio fumar logo do meu lado. / Pedi com educação para o cigarro apagar. / Você justificou: - A fumaça não vai prejudicar! / Liberdade de escolha para todo indivíduo. / Mas eu não sou obrigada a ser fumante passivo. / Para quem fica exposto, ela é três vezes mais letal. / Então faça o favor de ir fumar em outro local. / A fumaça pode me causar aborto e hemorragia. / Por causa da acetona, cianureto e nicotina. / O feto tem taquicardia e a pressão aumenta. / Tudo por culpa da sua inconsciência. / Crianças inocentes toxinas vão inalar. / E no futuro vai causar problema pulmonar. / De quem não tem nada a ver com seu vício. / Todos que você ama vão se perder com isso! / Cada um faz o que quer. / Cada um, cada um, um lugar, um lugar. / Basta saber respeitar. / Se vai fumar, melhor se ligar. / Meu cigarro ativo, te leva passivamente. / A fumaça fina te envolve lentamente. / Lentamente, sorrateiramente consciente. / Levo a criança e o jovem inocente. / Comigo, não se preocupe, não há o menor perigo. / Divida seu pulmão com seu melhor amigo. / Amigo, ou inimigo? Tanto faz! / Quero que você sinta o que o fumo traz! / Placa indicando: É proibido fumar. / Não quero nem saber, incomodado tem que se mudar. / Encha seu pulmão com o mais puro alcatrão. / Digo então: Bem-vindo ao mundo da poluição. / Enfumaço seu espaço, sem caô, um alvo fácil. / Pego seus filhos pelos olhos sem deixar um traço. / 43 maneiras de te empurrar um câncer. / Você não tá fumando, mas ao meu lado é free-lance. / Me ajude a reduzir sua atividade sanguínea. / Eu te empresto 4.700 toxinas. / Você vai tossir, você vai pigarrear. / Seus olhos vão arder, sua pressão vai aumentar. / Mas e daí, eu não quero morrer sozinho. / Se você não for agora, já te ensino o caminho. / 3º lugar em causa de morte evitável. / Mas quem te iludiu que viver é saudável? / Seu peito vai doer de tanta solidariedade. / Acendo o meu cigarro e apago sua individualidade... / Cada um faz o que quer. / Cada um, cada um, um lugar, um lugar. / Basta saber respeitar. / Se vai fumar, melhor se ligar. / Todo viciado é sem noção... / Além de feio, é fedido e ainda fuma no "busão". / Voltando do trabalho ainda se acha o tall / Empolgado com o cowboy que viu no comercial. / Nunca vai perceber que sua presença não é bem vinda! / Quem não fuma é sufocado até chegar na guimba. / No boteco mais pé-sujo fica sentado. / Rodeado de fumaça, enclausurado. / Sobre a mesa, um copo de cerva e o isqueiro. / Na falta do trocado o cara compra no varejo. / Achando que é noir, pensa que tem glamour. / Bares enfumaçados, no pior estilo Hollywood. / Galã misterioso da década de 50. / Dragão de cabaré soltando pelas ventas... / Um bar, um cinzeiro, isqueiro e cigarro. / Se marcar, um abraço. / O papo é reto, se liga na fital / Deixa de "comedagem" e dê valor a sua vida. / Tu tá ligado que um dia a casa cai. / A cada maço seu pulmão se destrói. / Acende, puxa, prende e solta. / A viagem é só de ida, não tem volta. / Fico bolado com quem não se valoriza. / Eu te dou um papo e você me ironiza. / Se sente o tal, marra de marginal. / Quero ver tu tirar onda quando estiver num hospital. / Esquecido, perdido, doente, jogado. / Com o Zé Maria do lado. / Vai seu comédia, garoto metido. / Vai seu otário, inocente perdido. / Vai sem futuro, se acabar. / Coloque-se no seu lugar. / Cada um faz o que quer. / Cada um, cada um, um lugar, um lugar. / Basta saber respeitar. / Se vai fumar, melhor se ligar.



Cambio em...
Propaganda Enganosa

MUITA GENTE, COMEÇOU A FUMAR POR CAUSA DA IMAGEM QUE A INDÚSTRIA DO TABACO CONSEGUIU PASSAR !

A IMAGEM DA PESSOA QUE FUMA, FOI, POR MUITOS ANOS, ASSOCIADA AO SUCESSO.

É MUITO MARKETING, PROMOÇÃO E PROPAGANDA !

POR ISSO É QUE EM TODO O MUNDO ESTÃO PROIBINDO A PUBLICIDADE DO TABACO.

MAS AGORA A VERDADE ESTÁ AÍ ! NÃO COLA MAIS !

ISSO FAZ PARTE DE UM TRATADO CRIADO PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS).

É O PRIMEIRO TRATADO MUNDIAL EM SAÚDE PÚBLICA ! SE CHAMA: **CONVENÇÃO QUADRO PARA O CONTROLE DO TABACO.**

O MUNDO ESTÁ BRIGANDO CONTRA O PREJUÍZO DO CIGARRO.







Propaganda Enganosa

Tema: Liberdade de Expressão ou Propaganda Enganosa?

> Cacau (Baixada Brothers) > BJ (Poetas de Ébano) > Márcia 2 Pac (N.R.C) > P Júnior

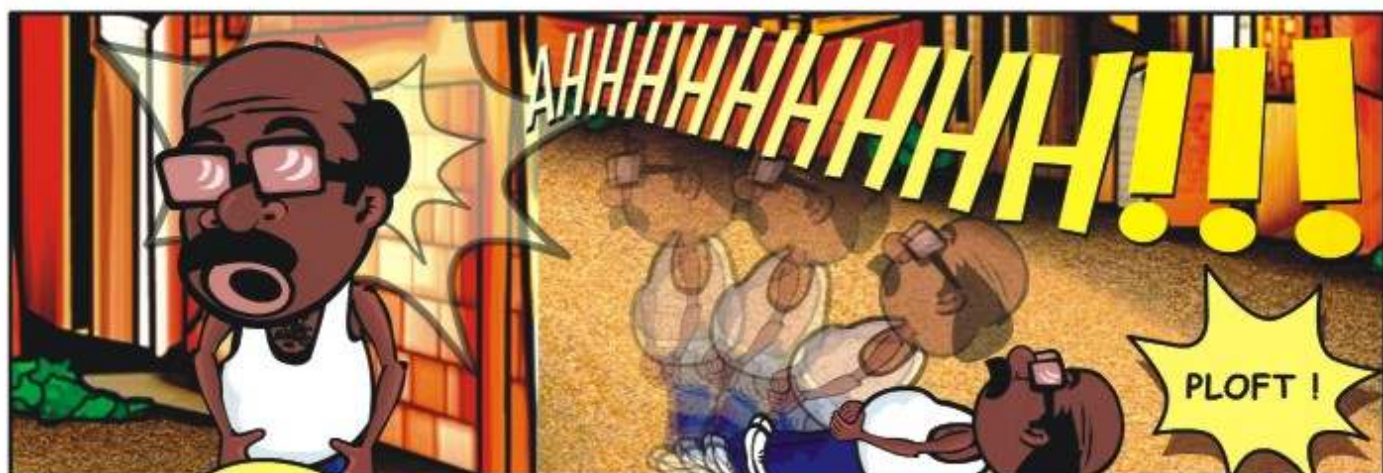
Desde o princípio, tentam nos deter. / Nossa liberdade nunca se fez exercer. / Lutávamos por dignidade, cidadania. / Por igualdade pro povo da periferia. / Agora a nova luta tem uma diferença. / A idade aumenta proporcional a consciência. / Os anúncios de cigarro sempre mandavam na Fórmula 1. / Mas diminuíram no século XXI. / Diminui em todo o mundo, mas não no Brasil. / Lei 10 mil 1-6-7 de 2 mil. / Proíbe essa propaganda alienatória. / Mas o governo cria uma medida provisória. / Desprezam nossa história, alegando liberdade de expressão. / Pra vender doenças e escravidão. / Personalidades voltam a se expor em jornais. / Demos mais um passo para traz. / Mandando um papo / Com o microfone na mão / É propaganda enganosa ou liberdade de expressão? / Eu tô bolada com o que fazem com a gente / Por isso vamos tomar a decisão inteligente. / O dinheiro usado anualmente. / Poderia se gasto com coisas mais decentes. / A sua saúde é evidente e fica vulnerável. / Pratique esportes, é recomendável. / Feche os olhos para comerciais milionários. / Bobagens. Intuito: consumo! / Veja, as conseqüências reais são graves, muitas doenças. / Confiar na indústria suja dos boçais. / São nada mais. / Lobos com pele de cordeiro. / Propaganda enganosa o tempo inteiro. / Vem com a cara-de-pau. / Investir no social, passo mal. / Falta ar, não dá para respirar. / Só querem ganhar. / Vocês querem comprar. / Verdadeira intenção: manipular a liberdade de expressão. / Poluição gerall / Desligue a televisão! / Jogue fora o maço no lixão. / Mandando um papo / Com o microfone na mão / É propaganda enganosa ou liberdade de expressão? / Eu tô bolada com o que fazem com a gente / Por isso vamos tomar a decisão inteligente. / Num mundo cada vez mais global e confuso / Multiplicam-se os abusos da mega indústria do fumo / Desde a produção ao consumo / Fator de risco, criando mitos / Sob o signo da independência / A tendência é fumar o primeiro cigarro / Ainda na adolescência / Formol, amônia, naftalina / Acetona, nicotina / Da boca para as narinas / Acionando a endorfina / Dando uma falsa sensação de prazer / Que pode causar o câncer / A liberdade de expressão é nesses termos / Vários infernos. Vários esquemas / Tudo com a conivência do sistema / A imagem é digna de cinema / Vários temas, dilemas, problemas / Até que a morte entra em cena. / Mandando um papo / Com o microfone na mão / É propaganda enganosa ou liberdade de expressão? / Eu tô bolada com o que fazem com a gente / Por isso vamos tomar a decisão inteligente. / Questão de bom senso, alívio imediato. / Acenda um baseado, ou melhor um cigarro. / Acenda um sem medo, ele é suave meu irmão. / 1/2 de nicotina, 9 de alcatrão. / Olhe o filtro, é branquinho igual a fumaça. / Que vai parar no teu pulmão / Embaçal / Se liga sangue bom, falta orientação. / Meu ídolo na televisão com um cigarro na mão. / Dizendo aos 4 ventos que tem que fazer prevenção. / Márcia 2 PAC tá de olho nesse vacilão. / Na embalagem do cigarro também tem prevenção. / Concorda comigo? Porque fuma então? / Sou uma mina consciente e vou mandar um papo. / Vejo os meus manos se acabando por causa de um tal de tabaco. / Fazem com seu pulmão coisas horrorosas. / Liberdade de expressão ou propaganda enganosa? / Mandando um papo / Com o microfone na mão / É propaganda enganosa ou liberdade de expressão? / Eu tô bolada com o que fazem com a gente / Por isso vamos tomar a decisão inteligente.



Cambito em Capitalismo acima do ser humano



E AÍ,
SEU ZÉ?
GOSTOU DA
SURPRESA?



AHHHHHHHHH!!!

PLOFT!



SHIIII,
CAMBITO!
VOCÊ
MATOU O
VELHO!

EU?

SEU ZÉ!
SEU ZÉ!
ACORDA AÍ!



SERÁ QUE
ELE BATEU
AS BOTAS?

TECA,
FAZ UMA
RESPIRAÇÃO
BOCA A
BOCA.

TECA,
VOLTA
AQUI!



LEVANTA,
SEU ZÉ!



DEVE SER
DE FELICIDADE!

É! ELE
FICOU MUITO
EMOCIONADO.



O QUE
VOCÊS
FIZERAM?



SUA
BIROSCA NÃO
FICOU LINDA?



VOCÊS ESTÃO
MALUCOS! ESSES
CARTAZES
CONTRA O
CIGARRO?



MAS O SENHOR QUASE
MORREU POR CAUSA DO
CIGARRO.

QUEREMOS LUTAR
PELA SAÚDE DA NOSSA
COMUNIDADE!



QUE SAÚDE
DO POVO, QUE
NADA! O CIGARRO
É QUE MANTÉM
A MINHA BIROSCA!
QUEM VAI PAGAR
AS MINHAS
CONTAS,
MOLEQUE?

Capitalismo acima do ser humano

Tema: Tabaco: Bom Para a Economia?

> Negra Rô (N.R.C) > Dudú de Morro Agúdo (O Clam) > D.J. Cris Soul > Rúbia (R.P.W.)

A prevenção é o caminho para a saúde / Mas mesmo assim tem menor que se ilude / Eu não entendo esse negócio de tabaco / Primeiro trago você fica viciado / Sai pra lá eu não quero me matar / Tem muita gente que eu quero informar / A situação é crítica no país / Não tem dinheiro pra comprar pão / Mas sim pra jogar fumaça pelo nariz / Contradição, prevenção, exploração. / Capitalismo acima do ser humano. / Recessão. / Se chega a conclusão que o imperialismo queria? / Será que realmente o tabaco é bom para a economia? / Maluco eu penso, reflito e acho incrível. / Também o preço do cigarro tá tão acessível. / Os menor tão se matando entrando no vício. / Leva mal não irmão, isso pra mim é suicídio. / Mais aí, eu li, me informei e quem diria. / Dizem que tabaco é bom pra nossa economia. / Tá direito, primeiro lugar em exportação. / Vai vendo, já é o quarto em produção. / Vejo na rua, na escola, em casa e não acredito. / A Cris Soul já falou, agora eu repito. / O papo é reto, sério, bagulho de irmão. / Sinceramente, você acha que cigarro é bom? / Será, sei lá, quem é que pode afirmar? / Cigarro nunca é bom e até pode te causar. / Câncer, bronquite crônica, enfisema pulmonar. / E uma cara de doença cardiovascular. / Que geram muitos gastos na área de saúde. / Mesmo assim tem muito maluquinho que se ilude. / A gente sempre perde na guerra contra o tabaco. / A corda sempre arrebenta no lado mais fraco. / Mensagem de ex-fumante: Pense no amanhã. / Eu sou Dudú do morro, sou rapper do Clan. / Contradição, prevenção, exploração. / Capitalismo acima do ser humano. / Recessão. / Se chega a conclusão que o imperialismo queria? / Será que realmente o tabaco é bom para a economia? / A economia no Brasil com o tabaco aumenta. / Pois os impostos são elevados, e enche o bolso do sistema. / Ele exporta para o mundo inteiro. / E ganha muito dinheiro as custas de um cidadão. / Que não sabe o mal que isso faz. / Mas quando souber, cairá para traz. / É responsável por doença como o câncer de pulmão, derrame cerebral. / Que leva qualquer um direto ao hospital. / Sem saber se irá sair de lá. / E se sair ficará com seqüela para nunca se esquecer. / Que o tabaco faz mal à saúde e pra quem anda com você. / Imagine só que a cada ano morre muita gente inconsciente. / E na maioria dos casos é o pessoal de baixa renda. / Que está na lente dos empresários. Mercenários. / Que vendem o cigarro mais barato para consumo de geral. / E os jovens acabam tendo acesso e comprando a dar com o pau. / E por isso o nosso ambiente acaba poluído. / E por falar nisso. / As queimadas nas florestas são ocasionadas. / Por guimbas de cigarro jogadas no meio das matas. / Acabando com o ecossistema e deixando o povo brasileiro. / Sem o ar puro que Deus nos deu. / E sendo obrigados a aceitar essa situação. / Contradição, prevenção, exploração. / Capitalismo acima do ser humano. / Recessão. / Se chega a conclusão que o imperialismo queria? / Será que realmente o tabaco é bom para a economia? / Meu protesto é afiado. / Estou com o bem e o mal ao lado. / Subconsciente, constantemente bombardeado. / O trabalho rural muitas vezes explorado. / E no final das contas ninguém se sente culpado. / Pelas milhares de crianças e jovens que todos os dias são induzidos ao vício do tabaco maldito. / Na TV mostra que o mundo é lindo / Mas na realidade todos sabem que não é nada disso / E não é só isso / Pra mulher o resultado fode mais que potência econômica / Tabaco e pílula, a real bomba atômica / R-Ú-B-I-A, sou a voz em nome da verdade. / A vida sem vícios é a real liberdade. / Contradição, prevenção, exploração. / Capitalismo acima do ser humano. / Recessão. / Se chega a conclusão que o imperialismo queria? / Será que realmente o tabaco é bom para a economia?





Verdadeiro ou Falso?

Marque no quadro se as afirmações abaixo são verdadeiras ou falsas.

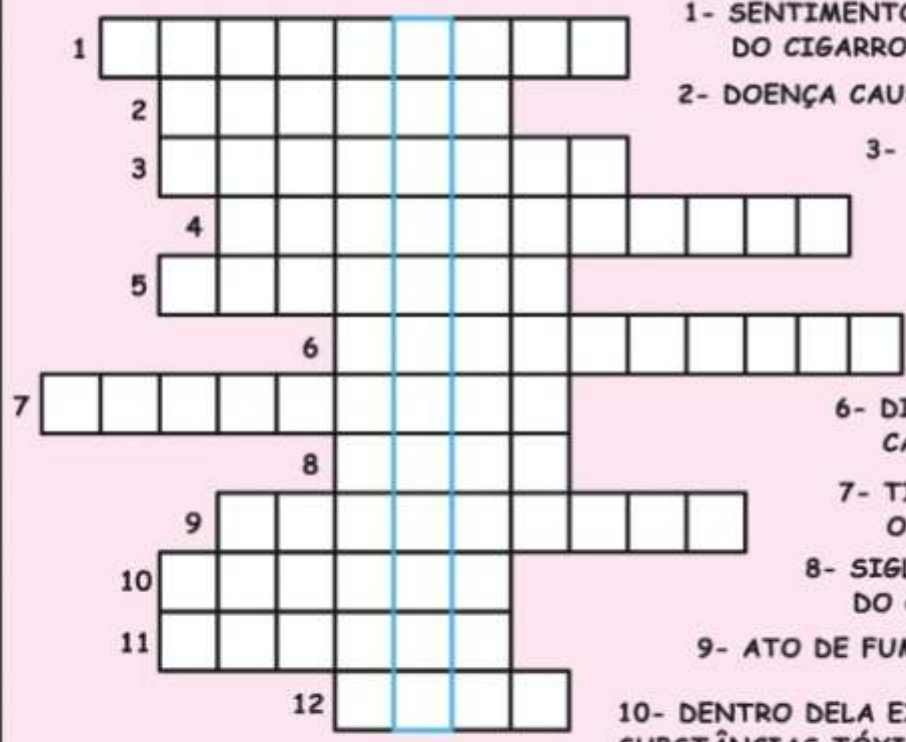
- 1- OS CIGARROS DE BALI SÃO NATURAIS E FAZEM MENOS MAL À SAÚDE.
- 2- O CIGARRO DE BALI CONTÉM, EM MÉDIA, TRÊS VEZES MAIS ALCATRÃO, NICOTINA E MONÓXIDO DE CARBONO DO QUE OS CIGARROS COMUNS.
- 3- AQUELE QUE SOFRE AS CONSEQÜÊNCIAS DO FUMO POR CONVIVER COM FUMANTES É CHAMADO DE FUMANTE PASSIVO.
- 4- BEBER MUITA ÁGUA AUMENTA A VONTADE DE FUMAR.
- 5- A FUMAÇA QUE SAI DO CIGARRO CONTÉM TODOS OS PRODUTOS TÓXICOS QUE O FUMANTE RESPIRA.

	V	F
1		
2		
3		
4		
5		

Respostas: Verdadeiras- 2, 3 e 5 / Falsas- 1 e 4.

Diagrama da Saúde

Preencha o diagrama e descubra uma palavra muito importante para ajudar a parar de fumar.

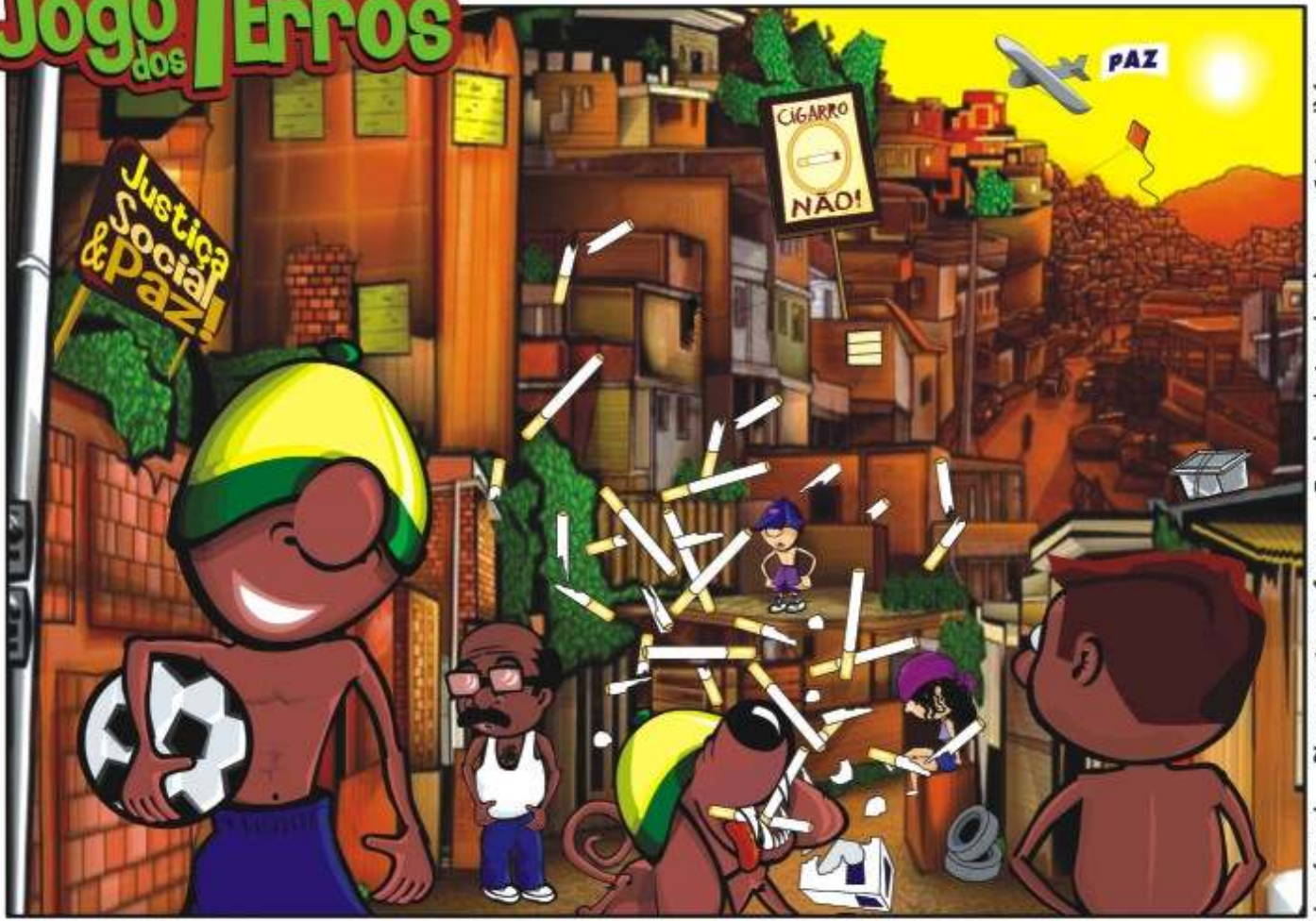


- 1- SENTIMENTO CAUSADO PELA DEPENDÊNCIA DO CIGARRO.
- 2- DOENÇA CAUSADA PELO HÁBITO DE FUMAR.
- 3- SUBSTÂNCIA DO TABACO QUE CAUSA O VÍCIO DE FUMAR.
- 4- SENSAÇÃO QUE DOMINA A SUA VONTADE.
- 5- PRÁTICA SAUDÁVEL QUE AJUDA A PARAR DE FUMAR.
- 6- DISFUNÇÃO SEXUAL MASCULINA CAUSADA PELO CIGARRO.
- 7- TIPO DE BEBIDA QUE ESTIMULA O FUMO.
- 8- SIGLA DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER.
- 9- ATO DE FUMAR TABACO.
- 10- DENTRO DELA EXISTEM 4.700 SUBSTÂNCIAS TÓXICAS, 60 DAS QUAIS CAUSAM CÂNCER!
- 11- ÓRGÃO PREJUDICADO PELO CIGARRO.
- 12- DEVIDO AO CIGARRO, 22 BRASILEIROS MORREM POR...



Respostas: 1-Ansiedade 2-Câncer 3-Nicotina 4-Dependência 5-Esporte 6-Impotência 7-Alcoólica 8-Inca 9-Tabagismo 10-Fumaça 11-Pulmão 12-Hora Palavra: Determinação.

Jogo dos 7 Erros



Respostas: Cabeça do Cambito. - Cigarro na boca do Seu Zé. - Pneu - Garoto de boné azul. - Placa contra o fumo. - Janela abaixo da placa. - Caixa d'água.

Cambito em

**Falso
Prazer!**

FORA
DAQUI, SEUS
MOLEQUES ! VÃO
PREJUDICAR
MINHAS
VENDAS !

OLHA SÓ, QUE
SAFADO ! E NÓS
ESTÁVAMOS
PREOCUPADOS
COM ELE.

Ô SEU ZÉ, NÃO
ESTÁ LEMBRANDO
COMO O SENHOR
PASSOU MAL?

AQUILO NÃO
FOI NADA !
APENAS UMA
TOSSEZINHA !

TOSSEZINHA? O SENHOR
FOI PARA O HOSPITAL POR
CAUSA DO CIGARRO !

PODIA TER
MORRIDO !

QUE EXAGERO !
UM CIGARRINHO
NÃO MATA
NINGUÉM !

O SENHOR
ESTÁ ENGANADO.
NO BRASIL, TODOS
OS ANOS, 200 MIL
PESSOAS MORREM
PRECOCEMENTE,
OU SEJA, CEDO
DEMAIS, DEVIDO
AO TABAGISMO.

FAZENDO AS CONTAS, SÃO 22
BRASILEIROS QUE MORREM POR
HORA DEVIDO AO CIGARRO.





















VAI FICAR SAUDÁVEL E MAGRINHA, A PELE VAI MELHORAR, FICAR MAIS BONITA.



VAI TER MENOS RUGAS, PRINCIPALMENTE PERTO DA BOCA !



OS DENTES NÃO FICARÃO SUJOS E MANCHADOS. O HÁLITO??? NÃO VOU NEM COMENTAR...



SEM FUMAÇA VOCÊ TERÁ MUITO MAIS GÁS !



SUA SAÚDE ESTARÁ GANHANDO DE GOLEADA !



MAS EU JÁ FUMO HÁ MUITOS ANOS, JÁ DEVO ESTAR TODA PODRE !



PARA ISSO EXISTE UMA GRANDE NOTÍCIA.

O NOSSO CORPO SE RECUPERA DO ERRO.

O que acontece quando você para de fumar?



Depois de 20 Minutos:

A pressão arterial cai para perto do nível em que estava antes que a pessoa fumasse seu último cigarro. A temperatura de suas mãos e pés aumenta até chegar ao normal.

Depois de 8 horas:

O nível de monóxido de carbono no sangue fica normal.

Depois de 24 horas:

Diminuem as chances de um ataque cardíaco.

Depois de 2 semanas a 3 meses:

A circulação melhora. Sua função pulmonar aumenta até 30%.

Depois de 1 a 9 meses:

Diminui a tosse, a congestão nasal, o cansaço, a falta de fôlego; os cílios pulmonares recuperam sua função normal nos pulmões, aumentando sua habilidade de limpá-los e reduzir infecções.

Depois de 1 ano:

A chance de ter um ataque de coração está reduzida pela metade.

Depois de 5 anos:

O risco de derrame é reduzido.

Depois de 10 anos:

O risco de morrer de câncer pulmonar cai pela metade em relação ao de um fumante; Diminuem os riscos de câncer da boca, garganta, esôfago, bexiga, rim e pâncreas.

Depois de 15 anos:

O risco de doença do coração equivale ao de um não-fumante.



Falso Prazer!

Tema: Liberdade ou Escravidão
> El Tosh > Combatente > PHP > Ghana > Refém

O veneno na fumaça de um cigarro. / Toxinas te matando a cada trago. / Que estrago você fez e vem fazendo na sua vida. / Queria a liberdade e é totalmente submissa. / Começa entupindo suas veias, amiga! / Você não está sozinha, sempre há saída. / Até o seu bebê já foi contaminado. / Desde o primeiro mês ele é um viciado. / Quem fuma emagrece e é tão sexy? / Tudo que a mentira nos reflete. / Esquece que você contamina quem está do seu lado. / Vista a sua farda nessa guerra ao tabaco. / O que é uma mulher sem sua fertilidade. / Com câncer cervical e uterino, é verdade. / O fumo é uma grande epidemia, sabia? / Se alastrando cada vez mais entre as minas. / Que entra na modinha e não consegue parar. / Que pra ser bonitinha tem que saber fumar. / Assiste a propaganda pra poder se informar. / Qual a marca de cigarro que você vai comprar? / A indústria tabagística sempre incentiva. / A prática errada que te custa a vida. / Liberdade vigiada a quem vê para crer. / Quer se envolver com a fumaça de prazer? / Cortina de fumaça, cumpadi / Assim que veio essa praga. / Epidemia se alastra estimula seqüestra e mata. / Vai com o cavalo do inferno na corrida da liberdade. / Seja o novo cow-boy fanfarrão da Marlboro e arrume sua bagagem. / É questão de bom censo. / Questão de escolha irmão. / Compre seu cigarrinho foda-se se não tem pão. / Vai continua fuma nesse seu grande estilo. / Philip Morris, os filhos da puta já tão rico. / Muito mais que isso com seus corações nobres. / Cumpadre o que é isso, planejando a minha morte e a de meus amigos. / Merecem ir pro paredão, várias rajadas de tiro. / É. O circo já foi feito. / Tudo já foi armado. / Na África os povos carentes, a renda já é do diabo. / Que aumenta, enriquece compulsivamente. / Um vício pra você, um câncer de presente. / Você quer se envolver com a fumaça do prazer? / Reflita e analise, antes de escolher. / Você quer se envolver com a fumaça do prazer? / Mas cedo ou mais tarde vai se arrepender. / Mas cedo ou mais tarde vai se arrepender. / No início você tem a sensação de plena liberdade. / Minhas irmãs e irmãos. / Se achando sagaz, com controle do que faz. / Se afundando cada vez mais. / Propagandas mirabolantes lhe bombardeiam a todo instante. / E o alvo constante são crianças, jovens e gestantes. / E num ato inconseqüente, seu pulmão polivalente. / Infelizmente é mais um dependente do tabaco. / A liberdade caiu do precipício. / És agora escravo do vício. / De fumante de lazer, à presidiário do falso prazer. / Mas ainda há solução. / É parar de fumar minhas irmãs e irmãos. / Equiparada com a cocaína, maconha e a heroína. / É o tabaco amigo que destrói a sua vida. / E a menina que quer se auto-afirmar. / Acha que para ter liberdade é preciso fumar. / Sensação de liberdade que acaba com a idade. / É que se prolifera em todo canto da cidade. / Muitas pessoas procurando o prazer. / Sem se preocupar que no final vai adoecer. / É dependente e agora consciente. / Porque acabou ficando doente. / De bobeira, porque sabia que fazia besteira. / Levando a vida pensando, que era brincadeira. / Dessa doideira você quer se libertar. / Mas meu amigo agora, é tarde para parar. / Trocou a sua vida por uma tragada. / E a sua sede agora é viciada. / É a química, dessa tal nicotina. / Que fez você aos poucos tragar a sua vida. / Você quer se envolver com a fumaça do prazer? / Reflita e analise, antes de escolher. / Você quer se envolver com a fumaça do prazer? / Mas cedo ou mais tarde vai se arrepender. / Sensações adquiridas por aplicações compulsivas de substâncias tóxicas / Contidas na fumaça do tabaco / Conhecido como cigarro / Cigarret status que sua saúde enfraquece / Enchendo seu pulmão de alcatrão / Abatendo seu semblante / Causando mutação genérica / Demoninada câncer / Complexa dependência química / Liberdade provisória através da nicotina / Que exala dopamina pros seus neurônios / Acalma os ânimos / Vem o prazer / Cadê você que queria aparecer? / Mostrar maturidade e poder / Com esse ato socialmente aceitável / Mas o fato lamentável, é que ao querer um maço de Free / Você se torna escravo / Aprisionado / Se esse é o sucesso, imagina o restol / Querendo ser diferente, com alguma coisa em comum / Você se tornou mais um dependente / Doente, consequentemente por ter almejado ser forte / Despertou o ponto fraco / E ao encontrar a morte, pagará o seu pecado / Sendo cobrado, pro inferno enviado / Por gradativamente ter se suicidado. / Você quer se envolver com a fumaça do prazer? / Reflita e analise, antes de escolher. / Você quer se envolver com a fumaça do prazer? / Mas cedo ou mais tarde vai se arrepender.



Reflexo do Vício

POXA, SERÁ QUE CONSEGUIMOS CONVENCÊ-LA?

NÃO SEI, NÃO...

POR UM MOMENTO, ACHEI QUE CONSEGUIRÍAMOS! REALMENTE É UMA BATALHA E TANTO.

NINGUÉM DISSE QUE PARAR É FÁCIL. TEM QUE TER MUITA FORÇA DE VONTADE.

TAMBÉM NÃO PODEMOS DETERMINAR UM MOMENTO. A HORA CERTA DEVE PARTIR DA PRÓPRIA PESSOA.


AHH! MAS EU ACHO QUE FALTOU POUCO. UM DETALHE QUE NÃO FALAMOS.

UM PEQUENO DETALHE?

UM PEQUENO GRANDE ARGUMENTO!

GRANDE TECA!

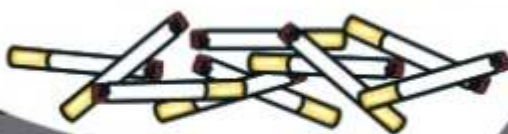
AS CRIANÇAS!!!



FUMANTE PASSIVO É A PESSOA QUE SOFRE AS CONSEQÜÊNCIAS DO FUMO, MESMO SEM TER A DEPENDÊNCIA.

A FUMAÇA QUE SAI DA PONTA ACESA DO CIGARRO CONTÉM TODOS OS PRODUTOS TÓXICOS QUE O FUMANTE RESPIRA.

ASSIM, APÓS UM DIA EM AMBIENTE FECHADO ONDE HÁ FUMANTES, OS NÃO FUMANTES PODEM APRESENTAR... CONCENTRAÇÕES DE NICOTINA NO SANGUE EQUIVALENTES A FUMAR ENTRE 1 A 10 CIGARROS.



A FUMAÇA DO CIGARRO CAUSA IRRITAÇÃO NOS OLHOS, TOSSE, NARIZ ENTUPIDO, ESPIRROS, DOR DE CABEÇA...

QUEM CONVIVE COM FUMANTE, TEM UM RISCO DUAS VEZES MAIOR DE DESENVOLVER CÂNCER NO PULMÃO.



CHEGA DE CIGARRO !

SERÁ QUE ELES VÃO CONSEGUIR?

FOI DADO O PASSO MAIS IMPORTANTE: O COMPROMISSO DE TENTAR PARAR DE FUMAR !

Fim

Reflexo do Vício

Tema: Alvos da Indústria: Mulheres, Crianças e Jovens

Weelf > Luciana (Anfetaminas) > Profeta (Descendentes da Ralé) > Biba > Natty Dread

Todo mundo é alvo de alguma coisa. / Boa, ruim, ruim, qualquer coisa à toa. / Roupa. Carro. Comida. Cigarro. / Não existe diferença, em todo alvo eu me encaixo. / A indústria precisa de um público alvo para vender. / Mas você não precisa do tabaco pra viver. / O barato é louco e o bagulho vicia. / No bom senso ou na propaganda. / Em quem você confia? / Bem vindo à escravidão / Vício e rotina / Monóxido de carbono. / Alcatrão e nicotina. / Alto teor nocivo, fatal e atraente. / Liberado e disponível a todas as classes / Pobres. Mulheres. Crianças. Adolescentes. / Passatempo controlador de ansiedade e emoções. / Depositadas no cigarro. / Tome cuidado. Não são de aço seus pulmões. / Várias substâncias dentro de você. / A cada trago que se dá, diminuindo a sua vida. / Aumentando o seu prazer / Prazer e vícios sempre constantes. / Bem-vindo à escravidão, tabagismo é coisa séria. / Gera poder, gera miséria, gera morte a todo instante. / O Ministério adverte, mas ninguém respeita. / A ordem é dada via campanhas milionárias. / E você aceita. / Compre mais, fume mais. / Sinta por dentro o prazer letal que satisfaz. / Escolha sua marca predileta na prateleira. / A batalha começou, não quero ver você. / Família. / Perdendo pro tabaco. / A nicotina. / A folha + a química no maço = a destruição cigarro. / Somos alvo da guerra que já matou bem mais que o massacre do Iraque. / Planta mais terror que Osama Bin Laden. / Com seu gás Mostarda, Antraz. / Que não pode enfumacar qualquer parte. / Nosso inimigo tem direito de ir e vir. / Só é necessário o fogo para ele surgir. / Ataca, mata, o acionador, o passivo. / E graças a demagogia se mantém vivo. / Inofensivo. Amigo. Preciso. / Para aliviar o estresse do cotidiano corrido. / Tem várias minas espalhadas por toda parte. / Se pisar "BUM" pode morrer de câncer, enfarte. / Passar o resto da vida em uma cadeira de rodas. / Sem poder levantar, caminhar para qualquer parte. / Família, eu fico imaginando se tiver sorte. / Como será dar um abraço sem os braços? / Não se engane, pois você não está a salvo. / Que é que vai saber se você é o próximo alvo? / Dessa indústria que não vê distinção entre mulheres e crianças. / Só enxergam o cifrão! / Sinistros documentos secretos do tabaco. / Revelam que é bem mais em baixo o buraco. / Com idéias e pesquisas eles chegaram a conclusão. / Que as mulheres são um mercado em expansão. / Com esse conceito de emancipação. / Colocam na cabeça a independência resumida num cigarro na mão. / Para com esse papo que eu não sou menina. / Pra achar que fumando eu vou parecer mais fina. / Minha rima é só pra explanar. / Que os caras estão morrendo e a indústria quer reciclar. / Quem será o próximo nessa roda-gigante? / Que trata você como um imbecil, ignorante. / Coadjuvante, de uma cena que você é ator principal, prisioneiro. / Agora, se liga aê parceiro. / O slogan é: mulheres e crianças primeiro! / A batalha começou, não quero ver você. / Família. / Perdendo pro tabaco. / A nicotina. / A folha + a química no maço = a destruição cigarro. / Comecei de sacanagem, não sabia da verdade. / Não achava que era ruim que me dominasse. / 13 anos de idade. Varejão quase de graça. / Toda hora, toda hora, toda hora eu carburava. / Fui me apegando. / Fiquei viciado. / Parei de varejo e passei fumar de maço. / Comida eu não peço, cigarro eu pedia. / Alguns dáva sem caô. / Muitos falava que não tinha. / Vício sempre falta, não sabia que era alvo. / Já perdi emprego. / A chupeta do diabo. / Sousa Cruz chei de milhão. / Já cheguei fumá mirróla. / Quantas vez na minha vida "Se tivé na vinte róla" / Tô fora! / Isso enfraquece o homem. / Moeda forte da cadeia, não tira o brio do meu nome. / Porque eu sô sujeito hôme. / Pela razão eu saí dessa. / Melhó bagulho que nós faz / E pará com essa merda!" / A batalha começou, não quero ver você. / Família. / Perdendo pro tabaco. / A nicotina. / A folha + a química no maço = a destruição cigarro.

