

BreatheFree2

JORNADA PARA **PARAR** DE **FUMAR**

Um Manual Para Ajudá-lo a Parar

PARABÉNS!

Você decidiu parar de fumar!
Você está dando um grande passo
em direção a uma vida mais saudável.

Este guia é dividido em três seções. Ele irá ajudá-lo a ficar pronto, preparando-se para continuar em sua jornada de parar de fumar. Você pode fazê-lo em seu próprio ritmo e em seu próprio modo. Só você vai saber o que é melhor para você. Este guia é composto por idéias para ajudá-lo a fazer um plano e parar de fumar.

Parar não é fácil.

Então, dê um passo de cada vez.

FAÇA ISSO POR VOCÊ!

Conteúdo

5 Porque você fuma? Porque você quer parar?

6 Vício de tabaco.

7 Pense sobre os custos de fumar.

8 Pense nos benefícios de parar!

10 O que se esperar quando parar?

12 Ganho de peso.

13 Estresse.

14 Imagine!

17 Olhe para trás, siga em frente!

16 Você tem opções para parar!

20 Controle o que te induz a fumar.

21 O que te induz a fumar?

22 Sistema de apoio.

24 Crie um ambiente livre do cigarro.

24 Quais são os seus motivos?

25 Data para parar!

26 Seu plano.

28 O dia antes de você parar!

29 Dia de parar.

30 Mude a rotina.

31 Recompense-se.

32 Faça exercícios

33 Acompanhe seu progresso.

34 Lidando com a recaída.

35 E se eu voltar a fumar?

36 Manutenção.

Esta seção irá ajudá-lo a se preparar para sua nova vida como um não fumante. Preparar-se para mudança é importante.

Esta seção irá ajudá-lo a aprender como você se sente em relação a parar de fumar. Descubra se você está pronto para dar um passo em direção a uma vida mais saudável.

Sua jornada continua nessa segunda seção. Você aprenderá a fazer um plano para parar. Você tomará decisões sobre como parar e quem o apoiará. Você aprenderá como lidar com a vontade de fumar. Finalmente, essa seção o ajudará a escolher uma data que seja certa para você.

Sua jornada continua nesta terceira seção. Coloque o seu plano em ação. Você parou de fumar, agora você pode aprender a viver como um não-fumante.

Seção 1: Preparar!

Seção 2: Apontar!

Seção 3: Fogo!

Seção 1



Algumas pessoas voltam a fumar depois de parar porque não planejam com antecedência. Você não iria participar de uma corrida sem treinamento para isso, certo? Você precisa de treinamento para parar de fumar!

Preparar-se é uma parte importante a fim de parar. Esta também pode ser a parte mais longa. Tire tempo para se preparar. Concentre-se no que quer. Prepare sua mente e corpo para esta mudança. Aqui está o que você pode esperar nesta primeira seção de seu treinamento!

- Pense sobre por que você fuma e por que você quer parar de fumar.
- Saiba mais sobre a sua dependência do tabaco.
- Pense sobre as desvantagens do cigarro e os benefícios de parar de fumar.
- Reveja o que esperar quando você parar.

Sua jornada começa agora!

“Falhar em se preparar é se preparar para falhar.”
John Wooden

POR QUE VOCÊ FUMA?

PORQUE VOCÊ QUER PARAR?

Você fuma, por muitas razões. Para se sentir bem em parar, você precisa saber por que você gosta de fumar.

Por exemplo, você pode fumar porque você gosta da maneira que o cigarro te acalma. Você pode fumar porque ajuda a lidar com o estresse.

Por que você fuma? Liste os seus motivos abaixo.

MOTIVOS PARA FUMAR:

Você tem boas razões para deixar de fumar. Talvez você não queira gastar dinheiro com cigarros. Talvez você não gosta de fumar ao ar livre quando está frio, chovendo ou ensolarado.

Por que você quer parar de fumar? Liste seus motivos abaixo.

RAZÕES PARA PARAR:

Você tem mais razões para fumar?

Fumar ainda permanece sendo uma coisa "positiva". Você pode até ver alguns pontos negativos, mas eles superam os positivos? Você realmente está pronto para dizer adeus para todas as coisas que você gosta no fumar? Você pode precisar de mais tempo para pensar

sobre isso antes de continuar sua tentativa de parar.

Continue lendo, mas volte a esta lista antes de partir para a próxima seção.

Você tem mais razões para parar?

Você sente que fumar causa mais dano do que benefício na sua vida. Lembre-se destas razões ao tentar parar de fumar.

O número de razões é o mesmo?

Este é um bom começo. Faça uma nova lista para ver se uma lista fica maior do que a outra.

Para obter ajuda enquanto se prepara para deixar de fumar, ligue para a Clínica Adventista e fale com o capelão.

Tell: (41) 3240-2900

VÍCIO DO TABACO

Tabaco e cigarros contêm nicotina. A nicotina é bastante viciante. Quando a nicotina entra no seu corpo, vai direto para o seu cérebro e faz com que você se sinta bem. Mas, essa boa sensação logo desaparece. Você quer mais cigarros para se sentir bem novamente! Querer fumar sempre, significa que você tem um vício. Entender o seu vício é importante.

Algumas pessoas são mais viciadas ao tabaco do que outras. Ser mais viciado torna o parar de fumar um pouco mais difícil. Pense o quanto você é viciado. Isto irá te ajudar quando você tentar parar de fumar.

TESTE DE FAGERSTRÖM

Faça esse questionário para descobrir como o seu vício afeta você.
Leia cada pergunta, e marque uma resposta para cada questão.

1- Quantos cigarros você fuma por dia?

- ☐ menos de 11 0
☐ de 11 a 20 1
☐ de 21 a 30 2
☐ mais de 30 3

2- Quanto tempo depois de acordar você fuma o primeiro cigarro?

- ☐ mais de 60 min 0
☐ entre 31 e 60 min 1
☐ entre 6 e 30 min 2
☐ menos de 6 min 3

3- Você tem dificuldade de ficar sem fumar em locais proibidos?

- ☐ não 0
☐ sim 1

4- Você fuma mesmo quando acamado por doença?

- ☐ não 0
☐ sim 1

5- O primeiro cigarro da manhã é o que traz mais satisfação?

- ☐ não 0
☐ sim 1

6- Fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?

- ☐ não 0
☐ sim 1

TOTAL DE PONTOS: _____

GRAU DE DEPENDÊNCIA:

0-2 pontos - MUITO BAIXO

3-4 pontos - BAIXO

5 pontos - MÉDIO

6-7 pontos - ELEVADO

8-10 pontos - MUITO ELEVADO

PENSE SOBRE OS CUSTOS DE FUMAR

Você já sabe que fumar custa dinheiro. Você também sabe que fumar prejudica a sua saúde.

Aqui estão alguns exemplos:

- Até metade dos fumantes irão morrer por causa do fumo
- Um fumante irá morrer oito anos mais cedo do que um não fumante.
- Causa 20 vezes mais probabilidade de morrer de câncer no pulmão.
- Fumo é a causa principal de 80-90% de DPOC [Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica]
- O fumo mata 13.000 pessoas em Ontário - Canadá, a cada ano.

LISTE OUTRAS PREOCUPAÇÕES COM A SAÚDE QUE VOCÊ TENHA:

Fumar custa caro. O dinheiro que você gasta vai para a indústria do cigarro. Se você fuma um maço por dia, você pode gastar mais de R\$2.500,00 em cigarros por ano [7,00R\$ preço do maço].

Descubra quanto fumar custa para você por ano.

FAÇA AS CONTAS!

_____Maços/semana X R\$_____preço/maço X 52 =

O que você poderia fazer com esse dinheiro quando parar de fumar?

Liste as suas idéias:

PENSE NOS BENEFÍCIOS DE PARAR

Parar de fumar é uma das melhores coisas que você pode fazer para melhorar sua saúde e sua vida!

Você não precisa esperar mais antes das coisas boas acontecerem!

Em 8 horas sem fumar, o nível de monóxido de carbono diminui no seu corpo. [Monóxido de carbono é um gás tóxico que entra na corrente sanguínea ao fumar.]

O nível de oxigênio no seu sangue aumenta para o normal.

Em 48 horas sem fumar, suas chances de ter um ataque cardíaco diminuem. Seu olfato e paladar melhoram.

Em 72 horas sem fumar, fica mais fácil respirar

Entre 2 semanas e 3 meses sem fumar, a circulação sanguínea melhora. O pulmão trabalha 30% melhor.

Em 6 meses sem fumar, a tosse, sinusite, cansaço e falta de ar melhoram.

Em 1 ano sem fumar, o risco sofrer um ataque cardíaco por causa do cigarro cai pela metade.

Em 10 anos sem fumar, o risco de morrer de cancer de pulmão cai pela metade.

Em 15 anos sem fumar, o risco de um ataque cardíaco é igual a de uma pessoa que nunca fumou.



Não esqueça dos outros grandes benefícios de parar de fumar:

- Você vai economizar dinheiro.
- Seu olfato e paladar voltam ao normal. Sua comida terá um sabor melhor!
- As pessoas vão parar de pedir para você parar de fumar. Finalmente!
- Você vai parecer e se sentir mais jovem. Fumar causa rugas e envelhece a pele

Que outros benefícios você pode adicionar a esta lista?

“Daqui a um ano você irá ter desejado começar hoje”
Karen Lamb



O QUE ESPERAR QUANDO PARAR?

Abstinência é a resposta do seu corpo por falta de nicotina. Todos podem sentir sintomas de abstinência diferentes. Se você já tentou parar antes, você sabe como pode se sentir. Se esta é a sua primeira vez, os sintomas podem começar algumas horas depois de parar.

SINTOMAS DA ABSTINÊNCIA	POR QUE VOCÊ SENTE ISSO
Você quer um cigarro – é só o que você pensa.	Seu cérebro está desejando nicotina. É uma droga bastante viciante.
Você se sente tonto.	Seu corpo está tendo mais O ² agora. Isso é bom. Seu corpo precisa se acostumar a isso.
Você tem: Garganta Seca Tosse Gotejamento pós nasal: isso é o muco que goteja de trás do seu nariz para sua garganta.	Logo que você para de fumar, você pode notar bastante tosse e muco. Este é um bom sinal. Seus pulmões estão limpando o alcatrão e a sujeira presos dentro. Ajude seus pulmões permitindo-se tossir e colocar para fora.
Você tem problema para dormir.	A Nicotina afetou o seu cérebro e os padrões do sono. Seu cérebro está mudando para novos padrões de sono.
Você tem problemas de concentração.	Seu cérebro está acostumado a ter a satisfação da nicotina. Ele está aprendendo a ficar alerta sem a nicotina.
Seu peito está apertado.	Você pode estar com os músculos doloridos. Você está com os músculos tensos pelo desejo da nicotina.
Você está com gases, dor no estômago, e constipação.	Seu intestino pode estar mais lento. Isto não vai durar para sempre. De ao seu corpo um tempo para mudar. Ele voltará a funcionar regularmente.
Você está de mau humor.	Seu corpo está pedindo nicotina.
Você sente cansaço e pouca energia.	A Nicotina é um estimulante e mantém seu corpo e mente alertas. Ele agora está aprendendo a ficar alerta sem a nicotina.
Você sente fome.	Seu cérebro está confundindo o desejo por nicotina com fome.

Alguns destes sintomas podem te deixar desconfortável. O desejo pode ser difícil de lidar. Lembre-se que o seu corpo está se curando dos danos causados pelo fumo. Seja persistente

DESEJOS DE FUMAR

Eles podem durar um tempinho ou mais do que você gostaria.

Mas eles não duram para sempre! Veja alguns exemplos do que você pode esperar.

QUANTO TEMPO DURA	O QUE VOCÊ PODE FAZER
Os desejos são fortes no início após parar. As pessoas podem ter desejo meses ou anos após parar.	Espere. Seu desejo intenso irá durar alguns minutos. Tente outra atividade. Tome água. Faça uma caminhada ou ligue para um amigo.
Depois de 1 ou 2 dias.	Quando você se levantar de uma posição sentado ou deitado, levantar lentamente.
Alguns dias.	Beba muita água para afinar o muco.
Uma semana.	Não beba cafeína. Quando você está parando de fumar, seu corpo está mais sensível a cafeína. Uma xícara de café pode parecer 5!
De 1 a 2 semanas.	Faça várias pausas durante o trabalho.
De 1 a 2 semanas.	Respire fundo e lentamente.
De 1 a 2 semanas.	Beba muita água. Coma alimentos com muita fibra, como frutas e verduras.
De 2 a 4 semanas.	Caminhe ou faça exercícios. Tente relaxar. Tome um banho quente. Ouça música suave. Alongue-se ou saia para dirigir.
De 2 a 4 semanas.	Tire uma soneca se estiver cansado. Não force muito.
De 2 a 4 semanas.	Faça refeições saudáveis. Tente alimentos crocantes como: legumes e verduras cruas, frutas.

Estes sintomas não irão durar para sempre. A melhor maneira para lidar com eles é se preparar com antecedência. Assim que você parar de fumar, você se sentirá feliz por ter parado.

GANHO DE PESO

Você deve estar preocupado que ganhará peso quando parar de fumar. Algumas pessoas ganham entre 3 e 5 quilos. Alguns não ganham nada.

Se você ganhar um pouco de peso, não deixe isso te impedir de parar. Mesmo que você ganhe um pouco de peso, você ainda assim estará mais saudável do que se continuasse fumando.

DICAS PARA MANTER UM PESO SAUDÁVEL:

Embora algumas pessoas ganhem um pouco de peso, você pode não se sentir confortável com o peso extra. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a manter seu peso enquanto está parando de fumar:

- **Faça Exercícios Físicos:** Ser ativo ajuda com os sintomas de abstinência, desejos, e impede de ganhar peso.
- **Beba Muita Água:** Isso vai ajudar a limpar a nicotina do seu sistema. Pode ajudar a parar um desejo de fumar. E também ajudará com o desejo por comida.
- **Coma Bem:** A nicotina corta a fome. Quando você está parando, você pode começar a sentir fome. Além disso, a comida começa a ter sabor e cheiro melhores. Coma bastante comida saudável tais como frutas e legumes para ajudar com os desejos.

“Nada diminui a ansiedade mais rápido do que a atitude”

Walter Anderson



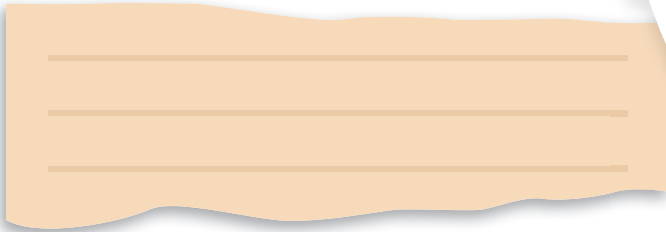
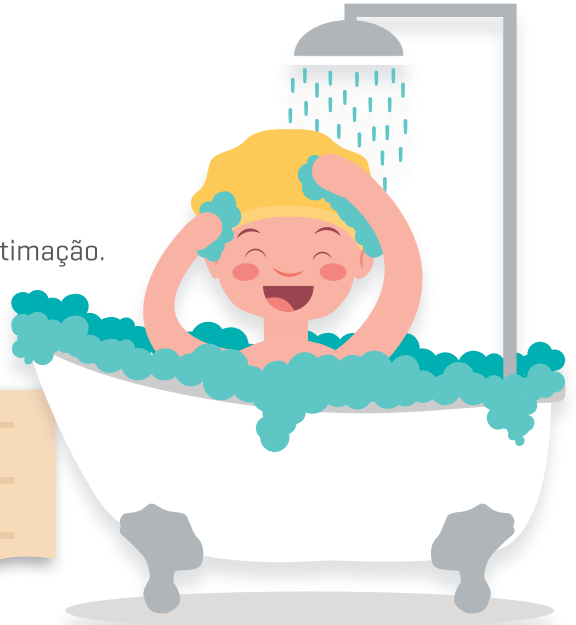
ESTRESSE

Estresse está em nossa vida cotidiana. Você pode fumar para lidar com o estresse. Até mesmo pensar em parar de fumar pode causar estresse.

ALGUMAS MANEIRAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE:

- Converse sobre isso com alguém.
- Faça uma caminhada ou corra.
- Dê risada.
- Relaxe no banho.
- Abrace com a pessoa amada ou um animal de estimação.

Que outras coisas você pode acrescentar a lista?

Pense em alguns momentos, lugares e pessoas que te causam estresse. **Escreva como você irá lidar com estas situações:**

EU SEMPRE DESEJO UM CIGARRO QUANDO:

EU LIDO COM ESSA SITUAÇÃO ATRAVÉS:

EU SEMPRE DESEJO UM CIGARRO QUANDO:

EU LIDO COM ESSA SITUAÇÃO ATRAVÉS:

IMAGINE!

Consegue ver? Veja você sem fumar! Isto parece real?

Imagine:

- A família e os amigos parabenizando você por ter parado!
- Seu hálito mais fresco e roupas cheiram melhor!
- Você está livre do seu vício!
- Tem dinheiro extra para se agradar!

VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA O PRÓXIMO PASSO?

Se você está pronto para parar, continue na próxima seção e comece o planejamento de sua vida livre do cigarro.

Se você não está pronto, pode precisar de mais tempo para decidir. Esta é uma grande decisão. Você precisa parar no tempo certo para você. Volte para esta cartilha quando estiver pronto para parar.

Leia a seção 1 novamente antes de começar a seção 2. Você pode pensar que precisa parar, mas o importante é estar pronto para parar!

Para obter ajuda enquanto se prepara para deixar de fumar,
ligue para Clínica Adventista e fale com o Capelão.
Tell: [41] 3240-2900

Seção 2



APRONTE-SE!

Sua jornada continua nesta segunda seção – prepare-se! Parar de fumar não é fácil. É de boa ajuda ter um plano antes de você começar! Irá ajudar estar livre do cigarro!

As atividades aqui podem levar algum tempo. Certifique-se de que você está pensando bem sobre o seu plano, antes de seguir para a seção 3. Isso é o que você pode esperar:

- Olhe para trás para seguir em frente
- Encontre opções para parar
- Entenda o que te induz
- Planeje suas estratégias
- Crie uma rede de suporte
- Liste razões para parar
- Defina uma data para isso
- Analise seu comportamento quando fuma
- Crie um plano em cima disso

Sua jornada continua!

“Planos não são nada; o planejamento é tudo!”
Dwight D. Eisenhower

OLHE PARA TRÁS, SIGA EM FRENTE!

Já tentou parar no passado? Talvez você tentou parar com uma resolução de Ano Novo. Talvez você estivesse farto um dia e disse: "Vou parar".

É normal se você parou e então fumou novamente. Parar não é fácil! Algumas pessoas têm que tentar cinco ou sete vezes antes delas pararem de fumar de vez.

Não olhe para as suas tentativas passadas como derrotas. Ao invés, aprenda com o que funcionou e o que não funcionou. Use este conhecimento para ajudar você a parar para sempre! Pensar no passado pode ajudar você a seguir em frente!

PENSE EM QUANDO VOCÊ TENTOU PARAR DE FUMAR:

Porque você tentou parar?

O que foi fácil para parar?

O que foi difícil para parar?

“Eu não falhei. Apenas encontrei 10.000 soluções que não deram certo”

Thomas Edison

Porque você voltou a fumar?

O que poderia fazer diferente dessa vez para ajudar você a parar de vez?

VOCÊ TEM OPCÕES PARA PARAR!

Existem muitas maneiras para parar de fumar. Talvez você tenha tentando algumas delas.

Você pode usar mais de uma maneira para parar!

Aqui estão algumas maneiras para se tornar um não fumante:

ABRUPTAMENTE!

Parar abruptamente significa que um dia você simplesmente parou de fumar. Algumas pessoas gostam de parar sem a ajuda de ninguém. Para que isso funcione, tenha um plano e mantenha-se nele! Falar com um terapeuta e ler materiais de autoajuda como esta cartilha pode ajudá-lo.

Parar pode ser muito difícil. A maioria das pessoas precisam de alguma ajuda para parar.

DIMINUINDO OU FUMANDO MENOS!

Algumas pessoas tentam fumar menos antes de parar de vez.

Elas praticam fumando menos cigarros a cada dia.

Tente esses passos para diminuir:

1. Anote quantos cigarros você fuma a cada dia.
2. Comece a fumar menos. Com cada cigarro, pergunte-se, "Eu realmente preciso fumar esse?"
3. Faça regras para fumar menos. Por exemplo, comece com dois cigarros a menos por dia esta semana. Na próxima semana, fume quatro cigarros a menos por dia. Ou fume fora de casa.
4. Aos poucos pare de fumar aqueles cigarros que você sente que realmente não precisa.
5. Conte a uma amigo - e o deixe ajudá-lo a manter o foco.

Livre-se dos cigarros mais fáceis primeiro. Então, livre-se dos cigarros mais difíceis. Você pode decidir parar a qualquer momento. Ou, você pode simplesmente fumar menos, até que você não fume mais.

Guias de auto-ajuda

Guias de autoajuda como este podem fornecer bastante informação e ajudá-lo a ficar livre do cigarro. Mantenha-o com você e use no seu próprio ritmo. Guias de autoajuda são ótimos para combinar com outros métodos para parar de fumar.

Para obter ajuda enquanto se prepara para deixar de fumar,
ligue para Clínica Adventista e fale com o Capelão.
Tell: (41) 3240-2900



TERAPIA DE REPOSIÇÃO DE NICOTINA (TRN)

Terapia de reposição de Nicotina é a ingestão da medicação que pode reduzir sintomas de abstinência da nicotina, incluindo desejos, tornando mais fácil para parar. Ela funciona dando um pouco de Nicotina que você costumava ter nos cigarros, ajudando a fumar menos. Usada apropriadamente, a TRN permite pessoas obterem nicotina de maneira pura

A TRN está disponível de várias formas. A TRN vem em chicletes, adesivo, pastilha, spray bucal, ou inalador. Você pode encontrar em diferentes intensidades e marcas. Não precisa de receita médica para eles e pode comprá-los na farmácia. Seu farmacêutico ou agente de saúde pode ajudá-lo a escolher um que seja apropriado para você.

Nicotina é o que faz o cigarro viciante, mas não é prejudicial sozinho. São os mais de 4 mil produtos químicos tóxicos encontrados na fumaça do cigarro que são prejudiciais para a sua saúde. Alguns desses produtos químicos são venenosos:

- Chumbo
- Formaldeído
- Monóxido de Carbono
- Acetona
- Arsênico
- Amônia e outros

Remédios prescritos:

Você pode obter remédios prescritos com o seu médico. Esses remédios não contêm nicotina. Eles afetam o seu cérebro para reduzir o desejo por nicotina. Alguns desses remédios podem ter cobertura do seu plano de saúde.

- Cada fumante é diferente.
- Encontre uma maneira de parar que seja certa para você.
- Seu médico ou farmacêutico ou qualquer agente de saúde pode ajudá-lo a escolher.



CONTROLE O QUE TE INDUZ A FUMAR!

Antes de parar, pense em como você fuma. Quando você geralmente fuma? Onde você está quando fuma? Com quem você está? Use o cartão de controle para anotar todos os cigarros que você fuma. Isto vai ajudá-lo a entender suas induções e sua rotina diária de fumante.

Como Usar o Cartão de Controle:

Faça cópias do cartão e coloque no maço de cigarros ou bolso. Os números do lado esquerdo representam um cigarro. Cada vez que você fumar, anote:

- Quando você fumou
- Onde você fumou
- Com quem você fumou
- Como você se sentiu
- Quão intenso foi o desejo [1 para pouco, 5 para muito]

CONTINUE ESCRREVENDO NO SEU CARTÃO DE CONTROLE DE TRÊS A CINCO DIAS.

Com cada cigarro, pergunte-se, "Eu realmente preciso deste cigarro? Posso esperar ou fazer alguma outra coisa agora?" Você pode descobrir que você é capaz de evitar alguns cigarros. Talvez você diminua quando começar a controlar seus padrões de fumante.

	TEMPO	LUGAR	COM QUEM	HUMOR (bom ou ruim)	DESEJO [1-5]
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

VOCÊ SEMPRE PODE PRATICAR AS 5 ATITUDES!

Protele.

Desejos geralmente se vão entre 5 e 10 minutos. Você pode passar por isso.

Distraia-se.

Comece um novo hobby para manter suas mãos ocupadas.

Respirações Profundas.

Respirar fundo pode ajudar a relaxar e a focar a sua mente em alguma coisa.

Beba Água.

Beber água ajuda a lavar as coisas ruins do seu sistema. Beber água vai ajudar a manter suas mãos e boca ocupados.

Faça Alguma Coisa.

Atividade física é uma ótima maneira de se distrair das vontades e irá ajudar a diminuir os desejos e sintomas de abstinência.

Pode ser difícil, mas tente evitar lugares onde você normalmente fume. Mesmo evitar outros fumantes pode ajudar! Diga a seus amigos que fumam que você **DECIDIU PARAR DE FUMAR**. Eles entenderão se você precisar ficar longe por um tempo.



SISTEMA DE APOIO

Tenha ajuda dos seus amigos!

Parar de fumar é mais fácil se você pedir apoio a um amigo ou membro da família.

Conte seus planos para alguém!

Ao contar aos outros o seu plano de parar de fumar, você vai ganhar mais apoio. Contar aos outros deixa mais difícil de mudar de ideia. Peça para eles apoio em sua jornada para parar de fumar. Apoio de amigos e familiares pode realmente fazer a diferença para o seu sucesso.

Obtenha o apoio de um profissional de saúde.

Profissionais da saúde como médicos, enfermeiros, farmacêuticos e educadores respiratórios, podem ajudá-lo a parar de fumar. Peça a eles para ajudá-lo a parar. Eles podem te dar apoio.

MEU APOIO DE PROFISSIONAL DE SAÚDE É:

Crie sua rede de apoio.

Sua rede de apoio pode ter amigos ou membros da família. Essas pessoas estarão disponíveis quando você precisar de alguém para conversar. Podem ajudá-lo a resistir à vontade de fumar. Talvez você conheça outro fumante que também gostaria de parar. Vocês poderiam trabalhar juntos para se tornarem não fumantes. Encontre pelo menos uma pessoa que irá te apoiar.

Avise que você está parando.

MINHA REDE DE APOIO:

Para obter mais ajuda enquanto você se prepara para deixar de fumar, ligue para Clínica Adventista e fale com o capelão. Tell: [41] 3240-2900

CRIE UM AMBIENTE LIVRE DO CIGARRO!

Para ajudar você a parar, certifique-se de que sua casa e carro seja livre do cigarro. Isto irá ajudá-lo a resistir a vontade de fumar e diminuir o estresse.

Fale sobre isso.

Fale com todos em sua casa. Encontre maneiras de deixar sua casa livre do cigarro.

Prepare-se.

- Se houver outros em sua casa, peça a eles para ficarem longe de você quando eles fumarem.
- Peça a eles que fumem do lado de fora.
- Diga a todos que seu carro é livre do cigarro.
- Remova os cinzeiros e isqueiros de sua casa e carro.
- Coloque uma placa de livre do cigarro no carro e na porta da frente de sua casa.
- Pense nos fumantes que possam entrar no seu carro ou casa.
Como você irá pedir para eles fumarem do lado de fora?

Peça para que os fumantes fumem fora.

- Seja legal, porém firme.
- Agradeça a sua família e amigos por ajudá-lo a manter sua casa e carro um ambiente livre.



QUAIS SÃO AS SUAS RAZÕES?

Você pode se perguntar, "Por que estou parando?" Você pode se perguntar esta pergunta várias vezes. Você sabe o porquê de estar parando! Você tem ótimas razões para esse processo funcionar. Escreva duas razões:

1

2

DATA PARA PARAR!

Você está pronto! Está na hora de escolher uma data para parar!

Escolha uma data que vai funcionar para você. Pense sobre o que você terá que fazer nas próximas semanas. Evite momentos estressantes quando você sabe que você irá querer fumar. Você poderia começar na sexta para que você possa usar o final de semana para se concentrar em parar. Ou talvez segundas são melhores para você.



Não haverá um dia perfeito para parar de fumar.

Se você planejou e se sente pronto, você pode fazê-lo! Uma boa data para parar te dará tempo suficiente para se preparar, mas não te dará tempo para mudar de ideia.

Escolha a sua data de parar e anote. Coloque em algum lugar! Na geladeira, no trabalho ou em uma rede social como o Facebook ou Twitter!

EU VOU PARAR DE FUMAR EM:

ANOTE SEUS MOTIVOS PARA PARAR DE FUMAR:

De uma olhada nesses motivos naqueles dias mais difíceis. Você tem boas razões para parar! Não as esqueça!

3

4

SEU PLANO!

AGORA É HORA DE MONTAR SEU PLANO!

Minha data para parar:

Minhas razões para parar:

Meu[s] método[s] para parar:

Minha rede de apoio:

Meus principais gatilhos para fumar:

Usarei as seguintes estratégias para lidar com os desejos:

Seção 3



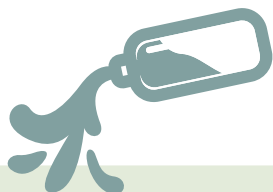
Parabéns! Você está pronto para começar uma vida livre do cigarro. Você estabeleceu sua data para parar, fez planos e agora está pronto para por em ação.

Sua jornada continua nesta terceira sessão – Vamos! A terceira sessão preparará você para parar em sua data. Ela irá ajudá-lo em seus primeiros dias e semanas como um não-fumante.

Aqui está o que você pode esperar nessa seção:

- Preparar para o dia de parar
- Lidar com os desejos
- Evitar tentações
- Premiar-se
- Fazer exercício
- Controlar o estresse
- Lidar com um revés
- Hora de colocar o treinamento em prática!

O DIA ANTES DE VOCÊ PARAR!



Hoje é o dia antes da sua data de parar. Tem algumas coisas que você pode fazer para ajudar a tornar o seu primeiro dia mais fácil.

- ☐ **Adquira uma garrafa de água.** Beber água pode ajudar com os desejos.
- ☐ **Adquira chicletes ou bala sem açúcar.** Mantenha sua boca ocupada durante aqueles momentos quando você quer um cigarro.
- ☐ **Limpe!** Livre-se de cinzeiros, isqueiros e cigarros. Limpe o seu carro, casa e outros lugares onde você geralmente fuma.
- ☐ **Crie um apoio.** Lembre os amigos e familiares que amanhã é o grande dia. Poste na página do Facebook ou Twitter. Ligue para sua rede de apoio para prepará-los.

AGORA DURMA! AMANHÃ É O GRANDE DIA!

“A verdadeira decisão é medida pelo fato de que você tomou a atitude. Se não houver atitude, então você não decidiu.”

Tony Robbins

DIA DE PARAR

Parabéns!

Você trabalhou duro e o seu dia de parar está aqui. Sinta orgulho de si mesmo. Você decidiu viver uma vida saudável livre de tabaco. Você seguiu os passos. Você está pronto!

Pensar em si mesmo como um não fumante é o primeiro passo. Tente, é bom!

Isso é o que você pode esperar hoje. Você pode estar carrancudo e sentir estresse. Você pode ter dor de cabeça e dificuldade de concentração. Você pode se sentir nervoso. Isto é normal. Aqui estão algumas coisas que podem ajudá-lo a lidar com os desejos.

MANTENHA SUAS MÃOS OCUPADAS!



- Mande mensagem para sua rede de apoio.
- Pegue uma bola anti estresse e aperte.
- Brinque com moedas do bolso.
- Use borrachas elásticas.
- Faça exercícios.

MANTENHA A SUA MENTE OCUPADA!



- Monte quebra-cabeças.
- Tome nota do seu progresso.
- Jogue um jogo.
- Caminhe ou corra.
- Tente fazer uma nova receita.
- Vá ao ar livre.

MANTENHA A SUA BOCA OCUPADA!



- Masque chicletes ou um canudo de plástico
- Beije um(a) amigo(a) ou um(a) amado(a)
- Belisque frutas ou legumes
- Ligue para amigos
- Escove os dentes ou passe fio dental
- Cante sua canção favorita

MUDE A ROTINA

Você pode ter desejos de fumar a qualquer momento durante o dia. Mudar as suas rotinas pode ajudá-lo a ficar livre do cigarro.

Aqui estão algumas mudanças para serem feitas em suas rotinas.

AMA FUMAR LOGO QUE ACORDA?

- Vá para o chuveiro.
- Escove os dentes.
- Faça caminha matinal.

DESEJA FUMAR NO CAFÉ DA MANHÃ?

- Evite o café se possível.
- Beba água/suco no lugar.
- Consuma alimentos saudáveis.

GOSTA DE FUMAR DIRIGINDO?

- Retire seu cinzeiro e isqueiro do carro.
- Ouça um livro ou o rádio.
- Ande de bicicleta ou caminhe. Evite dirigir.

QUER FUMAR PERTO DA FAMÍLIA OU AMIGOS?

- Vá a lugares onde não há fumantes com eles.
- Tente shoppings ou restaurantes.
- Fique dentro quando eles saírem para fumar.
- Evite lugares onde as pessoas estão fumando.

ESTRESSADO E PRECISA DE UM CIGARRO?

- Pratique o relaxamento para lidar com o estresse.
- Ligue para um amigo.
- Toque uma música.

RECOMPENSE-SE!

Esta é a parte divertida! Você merece uma recompensa por se tornar livre do cigarro. Todos os dias se agrade ou se presenteie com alguma coisa especial. Alguma coisa só para você! Você deve ter dinheiro extra para se agradecer porque não comprou mais cigarros!



- Compre para si mesmo um livro ou revista.
- Durma até mais tarde ou tome café na cama.
- Vá a qualquer evento esportivo.
- Faça um novo corte de cabelo ou manicure ou pedicure.
- Jante fora.
- Vá em algum evento especial.
- Visite locais em que nunca foi.
- Compre algo que você sempre quis.
- Passe mais tempo em seu hobby.

LISTE ALGUMAS OUTRAS MANEIRAS QUE VOCÊ POSSA SE RECOMPENSAR:

FAÇA EXERCÍCIOS

Exercício e alimentação saudável podem ajudar a gerenciar seu peso enquanto você está parando. Existem muitos benefícios para o exercício!



- Te dá mais energia
- Diminui o estresse
- Faz você suar! Você queima calorias!
- Melhora o seu humor
- Aumenta a sua autoestima e segurança
- É uma distração para não fumar
- Ajuda a diminuir os sintomas de abstinência
- Ajuda a dormir
- Você se sentirá ótimo depois de fazer exercício!

Você não precisa ir a academia. Você pode se exercitar em casa ou com alguns amigos no parque ou ginásio. Caminhar 30 minutos cinco vezes por semana é uma ótima maneira de ficar em forma. Aqui estão algumas outras opções:

- Suba as escadas ao invés de usar o elevador
- Desça do ônibus algumas quadras antes e caminhe
- Faça uma caminhada na hora do almoço ou depois do jantar.
- Passeie com o cachorro, se você tiver um - ou de um amigo, se você não tiver.

Para mais informações sobre os benefícios do exercício para quem está parando de fumar, visite ADVENTISTAS.ORG no www.adventistas.org/pt/saude/8-remedios-naturais/pratica-de-exercicio-fisico/

ACOMPANHE SEU PROGRESSO

Use um calendário para ajudá-lo durante os seus primeiros meses vivendo livre do cigarro. Aqui estão algumas maneiras de usar o calendário:

- Estabeleça metas para fumar menos cigarros a cada dia.
- Anote a data de parar
- Anote quando estiver uma semana ou um mês livre do cigarro
- Estabeleça metas pessoais
- Faça lembretes para entrar em contato com a sua rede de apoio.
- Marque um horário para se exercitar



LIDANDO COM A RECAÍDA

Se você fumar um cigarro após ter parado, ou até mesmo uma tragada, não se preocupe, muitas pessoas têm recaídas. Acontece. Mas certifique-se de voltar para a linha. Lembre-se que uma recaída não significa que você falhou. Você pode aprender com isso.

Recaídas acontecem e ninguém tem que saber sobre isso.

USE ESTA OPORTUNIDADE PARA APRENDER ALGUMA COISA SOBRE SI.
APRENDA A SEGUIR EM FRENTE.

1. Pense sobre o porquê que você fumou um cigarro. Onde você estava?

O que te induziu a fumar o cigarro?

2. Planeje-se para quando isso possa acontecer novamente.
O que você pode fazer quando essa situação acontecer novamente?

E SE EU VOLTAR A FUMAR?



Parar por qualquer quantidade de tempo é ótimo. Você deveria se orgulhar de si mesmo por tentar. Aprenda com essa experiência e lembre-se disso da próxima vez que você tentar parar.

Se você achar que pode estar pronto para tentar novamente, volte e leia as primeiras seções desta cartilha. Pense no seu plano. Faça mudanças baseadas nos seus erros.

Se você não está pronto para parar novamente, tudo bem. Você tentou, e você deveria estar orgulhoso de si. Quando chegar a hora certa, volte para essa cartilha e tente novamente.

Sua vida como não fumante será sempre melhor.

Para obter mais ajuda enquanto você se prepara para deixar de fumar, ligue para Clínica Adventista e fale com o capelão.
Tell: (41) 3240-2900

A PRÁTICA LEVA À PERFEIÇÃO! ISSO FOI APENAS UMA RECAÍDA.

CONTINUE!

MANUTENÇÃO

VOCÊ PAROU. ISSO É ÓTIMO!

Você conseguiu se tornar livre do cigarro por alguns dias/semanas.

Como você está se sentindo? Quais são alguns dos benefícios que você vê por ter parado de fumar?

Você ainda está desejando um cigarro? Revise seu plano de como lidar com isso. Você pode se sentir tão seguro e pensar que você nunca mais vai fumar? Você se sente pronto para encontrar os amigos que fumam? Cuidado. Ainda pode ser arriscado ir tão rápido nessas situações que você normalmente fumaria.



Para obter mais ajuda enquanto você se prepara para deixar de fumar, ligue para Clínica Adventista e fale com o capelão. Tell: [41] 3240-2900

ANOTAÇÕES



ANOTAÇÕES



ANOTAÇÕES



