

Chamemos as coisas pelo nome:

O tabagismo é uma doença:

- Crónica,
- Com períodos de recaída,
- Que beneficia de aconselhamento e tratamento médico.

Se quer deixar de fumar:

Já deu o primeiro passo numa etapa nova da sua vida.

Deixar de fumar é, sem dúvida, uma jornada difícil – mas está ao seu alcance.

É uma decisão que depende de si, mas não tem de fazer este percurso sozinho.

Se está motivado para deixar de fumar, fale connosco!

“Existe um tempo para melhorar, para se preparar e planear; igualmente existe um tempo para partir para a ação”.

Amyr Klink, navegador e escritor.

Fuma?

Este folheto é para si



USF CelaSaúde - Contactos:

<https://www.usfcelsasaude.com/>

usf.celsasaude@arscentro.min-saude.pt

<https://www.facebook.com/celsasaude/>

☎ 239 488 639


☎ 910 711 725

☎ 960 183 414

	Setembro 2023
Versão	2
Autoria	Dr. Luís Pimenta
Revisão	Dr. Luís Almeida Pinto

PO.03-PROC.04-MOD.29

O que fazer quando a vontade “ataca”:

Manter a calma. Pela própria natureza do tabagismo, é normal ter esses sentimentos.	Distraia-se com aquilo que lhe dá prazer: ouvir musica, caminhada, uma boa conversa...
Distraia também a mão e a boca: Simplesmente pegar numa caneta, beber água, comer alimentos pobres em calorias, mascar pastilha...	Lembre-se que a é uma sensação passageira que costuma durar 5 min.
	 Se os sintomas de privação forem intensos, peça ajuda ao seu médico.

As campanhas antitabaco tem sido úteis em informar a população sobre os malefícios do consumo de tabaco.

– seja cigarro tradicional, cachimbo, tabaco aquecido, eletrónico ou outros.

Lembre-se:

O tabaco tira a qualidade de vida e causa a morte precoce devido a tumores, mas também, e a muito maior curto prazo, pelas doenças cardiovasculares – enfarte e AVC , entre outras.

Quanto mais cedo deixar de fumar, maiores os benefícios para a sua saúde.

Dia D: é o dia/período que a pessoa escolhe para deixar de fumar.

Deve ser preparado e antecipado!

Aproveite uma data especial:

não vai ser um dia “habitual”.

- Aniversários, passagem de ano, datas marcantes para si, tudo ajuda a vincar esse dia como diferente.

Conheça-se! Identifique situações que desencadeiam a vontade de fumar.

- Evite ambientes com fumo!
- Deite fora todo o tabaco e produtos associados (isqueiros, cinzeiros, máquinas, caixas, papeis...)
- Não guarde o “último” ou “aquele só para alturas especiais”.

Ganhe aliados: comunique a sua decisão aos seus familiares e amigos, peça compreensão e ajuda.

- Proíba-os de lhe oferecerem tabaco ou lume.
- Peça que lhe lembrem da sua decisão – com compreensão e sem juízos de valor.